


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középiskola 15-18 éves	Csokis tej Kifli Májusi csemegés Félbarna kenyér Margarinnal			Barackos tea Sütőtökös sajtkrémes Rozskenyér Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Csipkebogyós tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal Zabrudai			Tej Sajt szeletes Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Paradicsom			Citromos tea Mogyorókrémes Félbarna kenyér		
		Energia: 523.55 Kcal / 2,188.44 Kj			Energia: 542.39 Kcal / 2,267.19 Kj			Energia: 493.98 Kcal / 2,064.84 Kj			Energia: 649.17 Kcal / 2,713.53 Kj			Energia: 603.87 Kcal / 2,524.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.22 g	9.56 g	4.32 g	14.05 g	14.06 g	10.49 g	12.06 g	13.93 g	5.02 g	32.02 g	26.47 g	13.38 g	13.59 g	18.80 g	7.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.72 g	19.98 g	1.17 g	89.34 g	29.98 g	1.74 g	79.78 g	24.98 g	2.32 g	70.33 g	0.00 g	3.57 g	94.19 g	30.78 g	0.04 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	Középiskola 15-18 éves	Almás szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyes vágott			Erőleves Párolt sertésszelet Almamártással Főtt burgonyával			Füstölt sajtos Karfiolkrémleves Levesgyönggyel Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Párolt rizszel Párolt zöldséggel			Zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Alma			Szárzabbaleves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyzösszal		
		Energia: 589.25 Kcal / 2,463.07 Kj			Energia: 814.96 Kcal / 3,406.53 Kj			Energia: 948.13 Kcal / 3,963.18 Kj			Energia: 884.86 Kcal / 3,698.71 Kj			Energia: 1,440.16 Kcal / 6,019.87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.84 g	11.98 g	10.91 g	35.49 g	29.39 g	6.66 g	67.08 g	41.34 g	10.80 g	38.95 g	43.39 g	13.58 g	31.43 g	41.69 g	6.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.53 g	5.56 g	8.95 g	113.16 g	15.00 g	8.95 g	63.60 g	1.03 g	6.38 g	82.69 g	5.08 g	3.14 g	232.51 g	92.92 g	2.98 g		
1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)				
Vacsora	Középiskola 15-18 éves	Citromos tea Csirkemellsonka margarinos Zsemlével Paradicsommal			Cseresznyés tea Majonéz burgonyasaláta Fasírt golyóval			Barackos tea Rántott sertés szelet Sajtos csirkemell Vegyes köret Káposztasaláta			Cseresznyés tea Sajtos-sonkás kenyérlángos					
		Energia: 508.76 Kcal / 2,126.62 Kj			Energia: 1,007.34 Kcal / 4,210.68 Kj			Energia: 1,208.34 Kcal / 4,210.68 Kj			Energia: 811.48 Kcal / 3,391.99 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		7.30 g	9.61 g	1.85 g	24.10 g	60.95 g	13.06 g	29.29 g	13.45 g	6.87 g	23.97 g	27.21 g	12.33 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
97.53 g	29.98 g	3.12 g	88.51 g	30.98 g	3.15 g	100.20 g	32.60 g	2.14 g	116.63 g	30.38 g	2.79 g					
1			1,3,7,10,(12)			1,7			1,7							

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------------------|--------------------|----------------------|--|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | Quadro Byte Zrt. csokoládé | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges élelmiszer
adalékanyagok | |

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Arrabona Zrt.
9024 Győr Hunyadi u. 14.
Leier City Center „A” Irodaház
Csoportos adószám: 13783408-5-13
6.

2024.12.04. 10:18:00 QB10 Élelem