


Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Győr Iskolás (7-14 év)	Macikávét Csikocseppes minikuglóf			Citromos limonádét Kenőmájásos Korpás kenyéret Uborkával			Erdeti gyümölcsös limonádét Vaniliás túrókrémes Zsemle			Csipkebogyó teát Sült húskrémes Graham kenyéret Póréhagymával			Poharas tejet Fatörzs kifelét		
		Energia: 647.19 Kcal / 2,705.25 KJ			Energia: 279.55 Kcal / 1,168.52 KJ			Energia: 221.85 Kcal / 927.33 KJ			Energia: 359.16 Kcal / 1,501.29 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		18.31 g	21.10 g	14.15 g	8.26 g	8.55 g	3.25 g	7.50 g	1.95 g	1.01 g	9.25 g	11.58 g	4.89 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.57 g	37.48 g	1.38 g	41.78 g	13.29 g	1.05 g	43.20 g	12.39 g	0.07 g	53.98 g	19.99 g	1.26 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g		
7		1,(6),(7),(10)			1,7,(12)			1,7,10,(12)			1,3,7					
Ebéd	Győr Iskolás (7-14 év)	Vegyes gyümölcsleves Erdélyi sertéstokány Párolt rizszel Görögdinnye			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Kolbászos burgonyaleves Tejbeegríz Kakaó szóráttal Alma			Daragaluskaleves Finomfőzelék Lenmagos fasírttal Félbarna kenyérral			Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérkockával Rántott sertésszelet Tört burgonyával Házi káposztasalátával		
		Energia: 760.85 Kcal / 3,180.35 KJ			Energia: 588.26 Kcal / 2,458.93 KJ			Energia: 591.67 Kcal / 2,473.18 KJ			Energia: 662.07 Kcal / 2,767.45 KJ			Energia: 815.65 Kcal / 3,409.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		21.71 g	28.32 g	8.16 g	19.41 g	26.00 g	6.49 g	18.13 g	15.21 g	5.17 g	27.67 g	26.20 g	6.96 g	25.75 g	40.09 g	6.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
106.35 g	20.78 g	2.60 g	68.35 g	15.00 g	3.58 g	94.86 g	38.67 g	3.22 g	77.60 g	4.01 g	3.82 g	86.30 g	8.00 g	4.18 g		
1,7		1,3,9			1,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9					
Uzsonna	Győr Iskolás (7-14 év)	Margarinos Rozskenyéret Sonkastelettel Paprikával			Helyben sült kajsziarackos háromszög			Margarinos Rozskenyéret Olasz felvágottal Salátalevéllal			Helyben sült rácsos túros párna Nektarin			Kockasajt Kifelét		
		Energia: 224.63 Kcal / 938.95 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 236.81 Kcal / 989.87 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		13.20 g	5.30 g	6.15 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	10.22 g	12.33 g	8.86 g	5.19 g	9.33 g	2.71 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.96 g	0.00 g	1.09 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	30.11 g	0.00 g	2.02 g	32.75 g	4.00 g	0.31 g	23.80 g	0.00 g	1.81 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			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 | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges élelmiszer
adalék | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmiszevizsgáló
 2024.07.17. 8:26:30 | QB - Élelem