



**eatrend**

**Ebéd**

**Arrabona  
Szociális**

**Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.22.**

	hétfő		kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
	Reszelt tésztaleves Budapest ragu Párolt rizzsel		Erőleves Főtt sertésszelet Almamártással Főtt burgonyával			Zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal Alma			Póréhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Sült csirkecomb Sárgarépás rizzsel			Babgulyás Félbarna kenyérrrel Burgonyás tészta Csemege uborkával			Vegyes gyümölcsleves Csirkepörkölt Bulgurral Házi káposztasalátával			Lebbencsleves Rakott brokkoli Alma			
	Energia: 1,010.73 Kcal / 4,224.85 KJ		Energia: 485.10 Kcal / 2,027.72 KJ			Energia: 1,431.17 Kcal / 5,982.29 KJ			Energia: 858.92 Kcal / 3,590.29 KJ			Energia: 657.78 Kcal / 2,749.52 KJ			Energia: 1,139.28 Kcal / 4,762.19 KJ			Energia: 955.21 Kcal / 3,992.78 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	53.94 g	27.03 g	5.93 g	32.13 g	14.20 g	5.44 g	62.49 g	74.98 g	23.95 g	63.15 g	20.67 g	4.99 g	22.67 g	2.60 g	0.33 g	68.30 g	28.51 g	6.57 g	44.07 g	46.48 g	18.26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	137.01 g	0.04 g	4.59 g	68.51 g	14.99 g	3.37 g	125.08 g	10.13 g	8.07 g	104.32 g	0.25 g	3.65 g	134.75 g	0.02 g	3.98 g	155.63 g	41.98 g	5.32 g	88.74 g	0.04 g	2.91 g
	1,3,9		1,7			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9,(10)			1,9,15,(3),(12)			1,7,9			1,3,7,9			

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosegbiztositas@eatrend.hu); 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- 1-glutén      4-hal      7-tejte 10-mustár      13-csillagfürt      16-édesgyökér
- 2-rák      5-földimogyoró      8-dióf 11-szezám      14-puhatestűek
- 3-tojás      6-szója      9-zelle 12-kéndioxid-sz 15-mesterséges édesítőszer

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....

**Élelmezésvezető**