


## Heti étlap 2024.12.23. - 2024.12.29.

Heti étlap 2024.12.23. - 2024.12.29.																								
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
<b>eatrend</b>	<b>Ebéd</b>	<b>Arrabona Szociális</b>		Kertészleves Lecsós sertésragu Főtt tésztával			Daragaluska leves Töltött káposzta Félbarna kenyérral Piskótatekercs			Téli varázs gyümölcsleves Rántott halszelet Főtt burgonyával Céklasalátával Narancs			Csontleves Cérnametélttel Vadas sertésragu Orsó tésztával			Magyaros zellerleves Sárgaborsófőzelék Debrecenivel Félbarna kenyérral			Bográcsgulyás Félbarna kenyérral Morzsás nudli Lekvárral Porcukor szóráttal			Zöldborsóleves Fokhagymás sertésszelet Párolt rizzsel Csemege uborkával		
				Energia: 907.07 Kcal / 3,791.55 KJ			Energia: 866.14 Kcal / 3,620.47 KJ			Energia: 1,308.21 Kcal / 5,468.32 KJ			Energia: 1,035.09 Kcal / 4,326.68 KJ			Energia: 1,017.10 Kcal / 4,251.48 KJ			Energia: 1,162.92 Kcal / 4,861.01 KJ			Energia: 859.02 Kcal / 3,590.70 KJ		
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				54.74 g	32.00 g	6.77 g	39.24 g	38.29 g	13.46 g	39.82 g	51.31 g	8.08 g	58.59 g	28.18 g	8.18 g	57.26 g	41.00 g	15.33 g	26.66 g	15.18 g	1.77 g	40.74 g	25.43 g	5.26 g
				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.52 g	0.02 g	5.22 g	90.66 g	0.02 g	7.51 g	171.92 g	43.56 g	4.87 g	136.43 g	20.05 g	3.61 g	103.25 g	0.04 g	6.41 g	225.29 g	56.89 g	1.76 g	116.13 g	0.02 g	7.17 g				
1,3,9			1,3,7,9,(12)			1,3,4,7,15,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(6)			1,(12)			9,15,(12)						

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosegbiztositas@eatrend.hu)

- |          |                |                    |                      |                            |               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfürt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető