


Heti étlap 2024.11.04.-2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola 11-14 éves	Dobozos kakaó Fatörzs kifli			Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér			Tepertőkrém Félbarna kenyér			Poharas tej Mézes Kifli Margarinnal			Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 802.05 Kcal / 3,352.57 KJ			Energia: 272.59 Kcal / 1,139.43 KJ			Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 287.36 Kcal / 1,201.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.49 g	9.00 g	4.35 g	7.15 g	13.37 g	7.99 g	8.70 g	15.90 g	0.18 g	10.64 g	4.28 g	2.18 g	6.54 g	15.90 g	4.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
140.62 g	65.58 g	0.55 g	30.60 g	0.00 g	0.73 g	31.77 g	0.00 g	0.50 g	49.60 g	16.20 g	0.65 g	29.16 g	0.00 g	0.42 g		
1,3,7			1,7			1,3,10,(7),(12)			1,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	Iskola 11-14 éves	Őszi zöldségleves Zöldborsófőzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral			Magyaros burgonyaleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Sajtmártással			Körtekrémleves Müzli szóráttal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva			Csurgatott tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborka		
		Energia: 546.66 Kcal / 2,285.04 KJ			Energia: 627.33 Kcal / 2,622.24 KJ			Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ			Energia: 636.52 Kcal / 2,660.65 KJ			Energia: 501.18 Kcal / 2,094.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.98 g	20.60 g	2.41 g	28.45 g	25.99 g	8.58 g	31.23 g	32.19 g	8.87 g	22.39 g	28.55 g	7.87 g	18.36 g	26.46 g	6.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.86 g	20.04 g	0.67 g	68.87 g	2.04 g	1.49 g	74.64 g	0.17 g	1.49 g	71.16 g	0.00 g	1.58 g	46.11 g	0.01 g	1.45 g		
1,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9,15,(12)				
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Kenőmájas Korpás kenyér Uborkával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Paradicsommal			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Paprikával			Kockasajt Korpás kifli			Helyben sült sajtkrém rúd Zabrudai		
		Energia: 236.66 Kcal / 989.24 KJ			Energia: 224.43 Kcal / 938.12 KJ			Energia: 256.42 Kcal / 1,071.84 KJ			Energia: 276.65 Kcal / 1,156.40 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.23 g	8.51 g	3.25 g	8.57 g	7.87 g	3.10 g	5.81 g	12.44 g	5.93 g	13.70 g	13.27 g	7.51 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.50 g	3.30 g	1.05 g	29.76 g	0.00 g	0.80 g	30.00 g	0.00 g	0.51 g	25.28 g	0.00 g	0.76 g	33.28 g	0.00 g	0.84 g		
1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			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	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Szav
 Eatrend Arrabona Zrt.
 9024 Győr Hunyadi u. 14.
 Leír City Center "A" irodaház
 Csoportos adószám: 17783405-5-13

.....#8.....
 Élelmezésvezető