


Heti étlap 2024.11.04.- 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Reggeli	Középiskola 15-18 éves	Karamellás tej Fatörzs kifli Diákcsemegés Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Citromos tea Tepertőkrém Félbarna kenyér Szendvics sonkás Zsemle Margarinnal Paradicsommal			Tej Főtt tojáskarikák Zsemle Margarinnal Paprikával Kajszibarackos háromszög			Almás-fahéjas tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kenőmájasos Félbarna kenyér Tejszelet		
		Energia: 608.41 Kcal / 2,543.15 KJ			Energia: 480.75 Kcal / 2,009.54 KJ			Energia: 584.52 Kcal / 2,443.29 KJ			Energia: 652.40 Kcal / 2,727.03 KJ			Energia: 765.25 Kcal / 3,198.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.27 g	13.67 g	6.08 g	14.12 g	15.39 g	10.97 g	21.71 g	13.43 g	5.07 g	19.86 g	26.82 g	8.56 g	15.20 g	26.58 g	8.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.36 g	29.56 g	1.18 g	70.95 g	12.00 g	1.30 g	93.67 g	29.98 g	1.29 g	82.30 g	18.16 g	1.19 g	113.63 g	54.80 g	0.31 g		
1,3,7			1,7			1,3,10,(7),(12)			1,3,7,(6),(12)			1,3,4,7,10				
Ebéd	Középiskola 15-18 éves	Őszi zöldségleves Zöldborsófőzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral			Magyaros burgonyaleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizzsel Sajtmártással			Körtekrémleves Müzli szóráttal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva			Csurgatott tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborka		
		Energia: 738.03 Kcal / 3,084.97 KJ			Energia: 890.69 Kcal / 3,723.08 KJ			Energia: 1,070.37 Kcal / 4,474.15 KJ			Energia: 742.77 Kcal / 3,104.78 KJ			Energia: 682.84 Kcal / 2,854.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.55 g	27.04 g	4.44 g	38.86 g	43.22 g	13.57 g	47.68 g	54.74 g	13.11 g	25.44 g	32.75 g	10.25 g	27.35 g	40.08 g	10.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.70 g	20.12 g	1.60 g	85.15 g	5.08 g	1.58 g	95.78 g	0.23 g	1.57 g	84.84 g	17.38 g	1.41 g	51.63 g	0.01 g	1.50 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)				
Vacsora	Középiskola 15-18 éves	Barackos tea Fasírt Franciasalátával Félbarna kenyérral			Gyümölcslé Burgonyás tészta Csemege uborkával			Epres tea Bécsi virsli Félbarna kenyérral Majonézzel Mustárral			Málnás tea Rántott halrudacska Kukoricás rizzsel Tartármártással					
		Energia: 1,223.62 Kcal / 5,114.73 KJ			Energia: 543.34 Kcal / 2,271.16 KJ			Energia: 593.84 Kcal / 2,482.25 KJ			Energia: 1,269.16 Kcal / 5,305.09 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		37.81 g	55.66 g	13.67 g	16.77 g	13.25 g	1.73 g	28.08 g	41.12 g	11.46 g	41.68 g	71.39 g	11.80 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
140.32 g	34.98 g	1.80 g	87.62 g	4.32 g	1.88 g	96.30 g	29.98 g	1.32 g	113.49 g	54.98 g	1.50 g					
1,3,7,10,15,(12)			1,3,15,(12)			1,3,10,(7),(12)			1,3,4,7,10,(12)							

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-csillagfürt	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!

Eatrend Arrabona Zrt.
 9024 Győr Hunyadi u. 14.
 Lőrinc City Center „A” Irodaház
 Csepeortes adószám: 17733405-5-13

Élelmezésvezető

