


Heti étlap 2024.12.02 - 2024.12.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Reggeli	Középiskola 15-18 éves	Tejeskávé Fatörzs kifli Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Barackos tea Zala felvágottas Zsemle Margarinnal Csokoládékrémes rúd			Citromos tea Füstölt lencsekrémes Félbarna kenyér Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Gyümölcsle Főtt tojáskarika Álomsonkás Rozskenyér Margarinnal			Tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér Sajtos pogácsa			Erdej gyümölcsös tea Sült hagymakrémes Korpás kenyér		
		Energia: 677.35 Kcal / 2,831.32 KJ			Energia: 878.70 Kcal / 3,672.97 KJ			Energia: 597.70 Kcal / 2,498.39 KJ			Energia: 470.79 Kcal / 1,967.90 KJ			Energia: 1,010.95 Kcal / 4,225.77 KJ			Energia: 460.09 Kcal / 1,923.18 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
		23.98 g	16.26 g	7.21 g	27.09 g	37.64 g	14.46 g	15.83 g	18.25 g	4.43 g	24.47 g	12.08 g	12.45 g	27.78 g	43.55 g	9.83 g	9.14 g	16.10 g	7.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.18 g	30.93 g	1.06 g	107.12 g	29.98 g	1.02 g	91.98 g	29.98 g	0.92 g	65.55 g	3.60 g	1.11 g	125.77 g	19.20 g	1.01 g	68.95 g	12.00 g	1.20 g		
1,3,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7,10,(3),(6),(11),(12)			1,3,(7)			1,3,5,6,7,8			1,7				
Ebéd	Középiskola 15-18 éves	Tojásleves Füstölt sajtos-brokkolis pulykaragu Párolt rizszel			Vajgaluska leves Kaprok tökfőzelék Virslipörkölttel Félbarna kenyérral			Tárkonyos raguleves Tejberizs Kakao szóráttal Mandarin			Paradicsomleves Rántott hal szezámmagos bundában Burgonyapürével			Téli fűszeres meggyleves Eatrend burger Sült burgonyával			Magyaros karfiolleves Pásztorbulgur Vegyes vágottal		
		Energia: 988.21 Kcal / 4,130.72 KJ			Energia: 552.94 Kcal / 2,311.29 KJ			Energia: 792.71 Kcal / 3,313.53 KJ			Energia: 963.31 Kcal / 4,026.64 KJ			Energia: 717.62 Kcal / 2,999.65 KJ			Energia: 774.75 Kcal / 3,238.46 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
		38.83 g	47.87 g	1.10 g	26.02 g	37.59 g	6.46 g	28.95 g	14.81 g	5.09 g	34.01 g	28.41 g	2.64 g	19.78 g	30.38 g	0.61 g	32.40 g	33.55 g	1.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
100.92 g	0.00 g	1.58 g	84.36 g	0.02 g	1.74 g	136.63 g	47.99 g	1.17 g	139.79 g	39.96 g	1.67 g	87.40 g	12.99 g	1.52 g	88.76 g	15.99 g	1.65 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,4,7,9,11			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,9,15,(10),(12)				
Vacsora	Középiskola 15-18 éves	Epres tea Burgonyás tészta Csemege uborkával			Csipkebogyó tea Bácskai rizseshús Céklasalátával			Málnás tea Sült kolbász Félbarna kenyérral Mustárral			Almás-fahéjas tea Túrótöltelikes gombóc Porcukor szóráttal			Gyümölcsle Zöldborsófézelék Fasírttal Félbarna kenyérral					
		Energia: 645.45 Kcal / 2,697.98 KJ			Energia: 918.32 Kcal / 3,838.58 KJ			Energia: 1,057.27 Kcal / 4,419.39 KJ			Energia: 1,030.48 Kcal / 4,307.41 KJ			Energia: 1,093.04 Kcal / 4,568.91 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		16.85 g	13.30 g	1.73 g	27.64 g	33.72 g	9.63 g	40.97 g	54.50 g	18.36 g	23.24 g	48.01 g	15.64 g	37.60 g	44.06 g	10.26 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
113.11 g	29.98 g	1.88 g	124.47 g	37.97 g	1.57 g	99.71 g	29.98 g	1.93 g	124.74 g	45.28 g	1.16 g	134.74 g	49.96 g	1.84 g					
1,3,15,(12)			1,10,(12)			15,(12)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7							

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-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!
 Eatrend Arrabona Zrt.
 9024 Győr Hunyadi u. 14.
 Lőrinc City Center „A” Irodaház
 Csepporos adószám: 17783408-5-13
 Élelmézésvezető