


Heti étlap 2024.04.22.-2024.04.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiszkola 15-18 éves</b>	Tej Mézés Félbarna kenyér Margarinnal Turista felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Erdei gyümölcsös tea Diákcsemegés Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal Csokoládékrémes rúd			Barackos tea Toast sonkás Zsemle Margarinnal Uborkával Fatörzs kifli			Citromos tea Majonézes tojáskrémés Rozskenyér Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Kakaó Kalács Baromfi párizsis Kifli Margarinnal Uborkával		
		Energia: 667.81 Kcal / 2,791.45 KJ			Energia: 620.81 Kcal / 2,594.99 KJ			Energia: 763.64 Kcal / 3,192.02 KJ			Energia: 631.39 Kcal / 2,639.21 KJ			Energia: 591.68 Kcal / 2,473.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.64 g	18.87 g	7.78 g	19.44 g	31.65 g	12.06 g	26.10 g	13.88 g	5.90 g	19.76 g	20.35 g	15.05 g	22.19 g	16.33 g	7.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.45 g	24.30 g	1.23 g	63.88 g	12.00 g	1.45 g	132.95 g	45.13 g	1.32 g	91.99 g	29.98 g	1.55 g	88.48 g	19.38 g	1.31 g		
1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Középiszkola 15-18 éves</b>	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Rántott halrúd Kukoricás rizzsel Tartármártással			Vajgaluska leves Zöldborsós sertésragu Tarhonyával			Paradicsomleves Betűtésztaival Gyros tál Vitaminalátával			Jókai bableves Morzsás nudli Baracklevárral Porcukor szóráttal Alma			Csontleves Cérumetéllel Burgonyafőzelék Bécsi virslivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 1,347.37 Kcal / 5,632.01 KJ			Energia: 783.76 Kcal / 3,276.12 KJ			Energia: 1,210.89 Kcal / 5,061.52 KJ			Energia: 1,019.26 Kcal / 4,260.51 KJ			Energia: 609.29 Kcal / 2,546.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.04 g	82.22 g	16.31 g	30.41 g	36.05 g	9.37 g	49.78 g	28.13 g	7.94 g	32.89 g	15.69 g	4.07 g	31.26 g	42.44 g	12.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.60 g	25.30 g	2.23 g	83.33 g	0.03 g	2.02 g	187.10 g	55.73 g	2.31 g	183.11 g	34.96 g	1.71 g	93.53 g	0.04 g	2.04 g		
1,3,4,7,9,10,(6),(11),(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,7,9,(12)			1,3,7,9				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiszkola 15-18 éves</b>	Citromos tea Milánói makaróni Reszelt sajt szórat			Gyümölcsleves Hamburger			Csipkebogyós tea Kakaós piskóta kocka Gyümölcsöntettel			Málnás tea Óvári sertésszelet Petrezselymes burgonyával					
		Energia: 852.20 Kcal / 3,562.20 KJ			Energia: 516.55 Kcal / 2,159.18 KJ			Energia: 1,018.60 Kcal / 4,257.75 KJ			Energia: 764.85 Kcal / 3,197.07 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		40.45 g	28.60 g	8.14 g	21.75 g	14.95 g	5.64 g	17.18 g	22.95 g	0.01 g	39.14 g	32.80 g	9.34 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
107.13 g	34.98 g	1.55 g	71.56 g	15.72 g	1.64 g	186.96 g	39.97 g	0.40 g	76.20 g	19.99 g	1.52 g					
1,7,(3)			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,3,7,(12)			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-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  
 Csoportos adószám: 17733408-5-13.....  
 Élelmézésvezető

