


Heti étlap 2024.12.16.- 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	Középiskola 15-18 éves	Tej Kifli Margarinnal Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Barackos tea Sütőtökös sajtkrémes Rozskenyér Zala felvágottas Zsemle Margarinnal			Csipkebogyó tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal Zabrudí			Tej Sajt szelet Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal			Citromos tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér Olasz felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 457.09 Kcal / 1,910.64 KJ			Energia: 436.88 Kcal / 1,826.16 KJ			Energia: 462.61 Kcal / 1,933.71 KJ			Energia: 649.17 Kcal / 2,713.53 KJ			Energia: 575.32 Kcal / 2,404.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.21 g	11.56 g	5.22 g	13.94 g	14.01 g	10.49 g	11.78 g	9.99 g	3.72 g	32.02 g	26.47 g	13.38 g	14.12 g	16.49 g	6.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.91 g	0.00 g	1.17 g	63.10 g	3.60 g	1.73 g	81.13 g	24.98 g	2.08 g	70.33 g	0.00 g	3.57 g	91.97 g	30.38 g	0.99 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	Középiskola 15-18 éves	Szárzableves Mákos piskóta Meggyszósszal			Erőleves Párolt sertésszelet Almamártással Pírtott darával			Füstölt sajtos karfiolkremleves Levesgyönggyel Narancsos csirkecomb Vegyes körettel			Almás-fahéjas szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyes vágottal			Zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal Alma		
		Energia: 1,438.97 Kcal / 6,014.89 KJ			Energia: 697.75 Kcal / 2,916.60 KJ			Energia: 948.13 Kcal / 3,963.18 KJ			Energia: 931.07 Kcal / 3,891.87 KJ			Energia: 884.86 Kcal / 3,698.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.28 g	37.19 g	7.05 g	32.36 g	29.14 g	6.63 g	67.08 g	41.34 g	10.80 g	35.55 g	40.43 g	10.91 g	38.95 g	43.39 g	13.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
233.49 g	92.92 g	1.69 g	88.16 g	15.00 g	1.52 g	63.60 g	1.03 g	1.78 g	107.86 g	12.69 g	1.56 g	82.69 g	5.08 g	1.64 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,9,(6),(12)				
Vacsora	Középiskola 15-18 éves	Barackos tea Csirkés zöldséges rizottó			Epres tea Húsgolyó Majonézes burgonyasalátával			Erdei gyümölcsös tea Melegszendvics Ketchuppal			Gyümölcslé Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonyával Csemege uborkával					
		Energia: 696.37 Kcal / 2,910.83 KJ			Energia: 1,007.34 Kcal / 4,210.68 KJ			Energia: 642.52 Kcal / 2,685.73 KJ			Energia: 1,265.18 Kcal / 5,288.45 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		29.80 g	15.27 g	1.85 g	24.10 g	60.95 g	13.06 g	29.29 g	13.45 g	6.88 g	34.31 g	74.47 g	11.19 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
105.06 g	29.98 g	3.12 g	88.51 g	30.98 g	3.15 g	100.20 g	32.60 g	2.08 g	113.11 g	29.98 g	1.76 g					
1			1,3,7,10,(12)			1,7			1,3,15,(7),(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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

Eatrend Arrabona Zrt.  
9024 Győr Hunyadi u. 14.  
Lézer City Center „A” Irodaház  
Csepporvos adószám: 1773405-5-13

Élelmiszevizsgáló

