


Heti étlap 2024.12.16.-2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Csokis tej Kifli Margarinnal			Barackos tea Sütőtökös sajtkrémes Rozskenyér			Csipkebogyó tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal			Tej Sajt szelet Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal			Citromos tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér		
		Energia: 307.41 Kcal / 1,284.97 KJ			Energia: 243.05 Kcal / 1,015.95 KJ			Energia: 262.17 Kcal / 1,095.87 KJ			Energia: 318.34 Kcal / 1,330.66 KJ			Energia: 322.01 Kcal / 1,346.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	5.29 g	2.63 g	6.82 g	8.65 g	8.30 g	5.95 g	5.01 g	1.86 g	16.18 g	10.72 g	5.92 g	6.80 g	9.40 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.22 g	19.98 g	0.68 g	33.92 g	2.88 g	1.13 g	48.14 g	19.99 g	1.04 g	39.10 g	0.00 g	1.43 g	52.09 g	20.38 g	0.02 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Szárzableves Mákos piskóta Meggyszósszal			Erőleves Párolt sertésszelet Almamártással Pirított darával			Füstölt sajtos karfiolkrémeles Levesgyönggyel Narancsos csirkecomb Vegyes körettel			Almás-fahéjas szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyes vágottal			Zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal Alma		
		Energia: 747.86 Kcal / 3,126.05 KJ			Energia: 373.97 Kcal / 1,563.19 KJ			Energia: 613.83 Kcal / 2,565.81 KJ			Energia: 553.28 Kcal / 2,312.71 KJ			Energia: 543.48 Kcal / 2,271.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.13 g	19.65 g	3.67 g	17.48 g	13.45 g	3.31 g	40.69 g	26.14 g	6.86 g	20.44 g	21.76 g	5.69 g	24.62 g	22.26 g	7.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120.41 g	46.46 g	1.30 g	52.82 g	9.00 g	1.09 g	43.98 g	0.58 g	1.44 g	69.26 g	8.79 g	1.21 g	59.69 g	1.54 g	1.37 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)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Helyben sült sonkás-sajtos pizzaszelet			Poharas puding Kifli			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 231.17 Kcal / 966.29 KJ			Energia: 267.80 Kcal / 1,119.40 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 211.94 Kcal / 885.91 KJ			Energia: 208.22 Kcal / 870.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.60 g	8.97 g	3.23 g	15.74 g	11.09 g	4.91 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	7.74 g	7.39 g	2.84 g	6.96 g	7.01 g	2.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.94 g	0.00 g	0.98 g	26.13 g	3.03 g	1.88 g	22.80 g	0.00 g	0.35 g	28.56 g	0.00 g	0.75 g	29.28 g	0.00 g	0.97 g		
1,(7)			1,3,7			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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

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

Élelmézszevető