


30. heti iskolás étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskolás 7-14 év	Szívószás kakaó Kifli			Gyümölcsle Kenőmájas Korpás kenyér Uborkával			Gyümölcsle Vaníliás túrókrémes Zsemle			Gyümölcsle Sülthúskrémes Graham kenyér Lilahagymával			Poharas tej Fatórzs kifli		
		Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 304.06 Kcal / 1,270.97 KJ			Energia: 272.68 Kcal / 1,139.80 KJ			Energia: 340.06 Kcal / 1,421.45 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.76 g	0.28 g	0.10 g	7.44 g	5.81 g	2.02 g	7.60 g	1.68 g	0.86 g	9.31 g	6.72 g	2.57 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22.80 g	0.00 g	0.41 g	55.69 g	0.00 g	0.93 g	57.00 g	2.40 g	0.52 g	60.68 g	0.00 g	1.27 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g
1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,7,(12)			1,7,10,(12)			1,3,7				
Ebéd	Iskolás 7-14 év	Citromos almaleves Erdélyi sertéstokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Kolbászos burgonyaleves Káposztás tészta Görögdinnye			Daragaluskaleves Finomfőzelék Lenmagos fasírttal Félbarna kenyérral			Vegetáriánus zöldségleves levesgönggyel Rántott sertésszelet Tört burgonyával Házi káposztasalátával		
		Energia: 689.22 Kcal / 2,880.94 KJ			Energia: 555.73 Kcal / 2,322.95 KJ			Energia: 540.35 Kcal / 2,258.66 KJ			Energia: 662.07 Kcal / 2,767.45 KJ			Energia: 840.15 Kcal / 3,511.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.62 g	28.23 g	1.35 g	17.47 g	23.28 g	5.51 g	19.65 g	16.16 g	3.53 g	27.67 g	26.20 g	1.07 g	25.58 g	42.63 g	6.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		91.62 g	13.99 g	1.23 g	68.32 g	15.00 g	3.16 g	78.16 g	4.01 g	3.41 g	77.60 g	4.01 g	2.55 g	86.71 g	5.07 g	3.88 g
1,7			1,3,9			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskolás 7-14 év	Margarinos Rozskenyér Sonkszelettel Paprikával			Helyben sült kajszibarackos háromszög Alma			Margarinos Rozskenyér Olasz felvágottal Salátalevéllal			Helyben sült rácsos túrós táska			Kockasajtos Kifli		
		Energia: 208.97 Kcal / 873.49 KJ			Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ			Energia: 239.34 Kcal / 1,000.44 KJ			Energia: 301.00 Kcal / 1,258.18 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.94 g	4.59 g	5.91 g	4.38 g	18.87 g	0.00 g	8.85 g	9.25 g	7.71 g	6.60 g	14.60 g	6.20 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.92 g	0.00 g	0.98 g	50.48 g	0.00 g	0.02 g	30.08 g	0.00 g	1.60 g	35.00 g	7.90 g	0.60 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,3,6,7,(8),(11),(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-csillagfűrt

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.
 8024 Győr, Hunyadi u. 14:
 Csoportos adószám: 17783408-5-13
 Adószám: 11130967-4-08
 34.

„Közösségi” Barátjaink Jólét

Élelmézszevető