


45. heti felső tagozatos étlap 2024.11.04.- 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Ebéd A menü	Iskolás 11-14 év	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsófőzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral			Erőleves cérnametéllel Roston csirkemell Párolt rizszel Sajtmártással			Gyömbéres körtekrémleves müzli szórattal Rakott karfiol bulgurral			Csurgatott tojásleves Mákos guba Vanília öntettel Mandarin
Energia: 624.94 Kcal / 2,612.25 KJ				Energia: 571.61 Kcal / 2,389.33 KJ			Energia: 822.00 Kcal / 3,435.96 KJ			Energia: 608.45 Kcal / 2,543.32 KJ			Energia: 653.73 Kcal / 2,732.59 KJ			
Fehérje	Zsír			T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
30.38 g	28.77 g			7.19 g	17.30 g	19.45 g	1.20 g	32.93 g	40.12 g	1.96 g	22.97 g	24.51 g	5.10 g	22.78 g	17.82 g	4.83 g
Szénhidrát	Cukor			Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.27 g	2.00 g			0.99 g	82.15 g	10.06 g	3.31 g	81.57 g	0.17 g	1.63 g	75.13 g	0.00 g	2.66 g	99.35 g	19.99 g	2.70 g
1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,7,9,(12)				
Ebéd B menü	Iskolás 11-14 év	Őszi zöldségleves Bajor rakott burgonya			Magyaros burgonyaleves Fabriciusz sertésragu Párolt rizszel			Erőleves cérnametéllel Brassói aprópecsenye Csemegeuborkával			Gyömbéres körtekrémleves müzli szórattal Jászszági savanyúkáposzta			Csurgatott tojásleves Grízes tészta Mandarin		
		Energia: 514.02 Kcal / 2,148.60 KJ			Energia: 576.23 Kcal / 2,408.64 KJ			Energia: 678.70 Kcal / 2,836.97 KJ			Energia: 430.08 Kcal / 1,797.73 KJ			Energia: 503.37 Kcal / 2,104.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.28 g	21.81 g	10.15 g	20.34 g	20.37 g	0.41 g	21.81 g	31.21 g	12.50 g	15.91 g	20.81 g	0.00 g	16.20 g	9.91 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.87 g	0.00 g	10.47 g	77.07 g	0.01 g	2.44 g	75.68 g	0.00 g	4.02 g	44.12 g	0.00 g	0.00 g	86.29 g	0.01 g	1.59 g
1,7,9			1,7,9			1,3,9,15,(12)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9				
Ebéd C menü	Iskolás 11-14 év	Őszi zöldségleves Fokhagymás sertéssült Bulgurral			Magyaros burgonyaleves Tarhonyáshús Csemege uborkával			Erőleves cérnametéllel Csikós tokány Párolt rizszel			Gyömbéres körtekrémleves müzli szórattal Gombás sertésszelet Párolt rizszel			Csurgatott tojásleves Sóska mártás Főtt burgonyával Főtt tojással Mandarin		
		Energia: 509.66 Kcal / 2,130.38 KJ			Energia: 603.01 Kcal / 2,520.58 KJ			Energia: 768.06 Kcal / 3,210.49 KJ			Energia: 697.87 Kcal / 2,917.10 KJ			Energia: 400.20 Kcal / 1,672.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.14 g	17.95 g	9.82 g	23.53 g	26.39 g	9.22 g	21.19 g	42.95 g	10.97 g	27.89 g	23.21 g	4.44 g	15.83 g	12.81 g	3.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		67.25 g	0.16 g	1.57 g	66.95 g	0.01 g	4.08 g	73.26 g	0.00 g	2.09 g	94.74 g	0.00 g	1.66 g	52.98 g	7.00 g	2.65 g
1,7,9,(10)			1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,7,9				

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-szezámm	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.
 Cégjegyzéki szám: 17783408-5-13
 38. konyha
 Élelmezésvezető