


Heti étlap 2024.11.04.-2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Iskola 11-14 éves</b>	Karamellás tej Fatörzs kifli			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér			Citromos tea Tepertőkrém Félbarna kenyér			Tej Mézes Kifli Margarinnal			Almás-fahéjas tea Majonéz tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 802.05 Kcal / 3,352.57 KJ			Energia: 272.59 Kcal / 1,139.43 KJ			Energia: 305.99 Kcal / 1,279.04 KJ			Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 287.36 Kcal / 1,201.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39.49 g	9.00 g	4.35 g	7.15 g	13.37 g	7.99 g	8.70 g	15.90 g	0.18 g	10.64 g	4.28 g	2.18 g	6.54 g	15.90 g	4.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
140.62 g	65.58 g	0.55 g	30.60 g	0.00 g	0.73 g	31.77 g	0.00 g	0.50 g	49.60 g	16.20 g	0.65 g	29.16 g	0.00 g	0.42 g		
1,3,7			1,7			1,3,10,(7),(12)			1,7			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola 11-14 éves</b>	Őszi zöldségleves Zöldborsófőzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral			Reszelt tarhonya leves Szezámgyvas sajtos vagdalt Hagymás tört burgonyával			Erőleves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Sajtmártással			Körtekrémleves Müzli szórattal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva			Csurgatott tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborka		
		Energia: 546.66 Kcal / 2,285.04 KJ			Energia: 627.33 Kcal / 2,622.24 KJ			Energia: 715.65 Kcal / 2,991.42 KJ			Energia: 636.52 Kcal / 2,660.65 KJ			Energia: 501.18 Kcal / 2,094.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.98 g	20.60 g	2.41 g	28.45 g	25.99 g	8.58 g	31.23 g	32.19 g	8.87 g	22.39 g	28.55 g	7.87 g	18.36 g	26.46 g	6.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.86 g	20.04 g	0.67 g	68.87 g	2.04 g	1.49 g	74.64 g	0.17 g	1.49 g	71.16 g	0.00 g	1.58 g	46.11 g	0.01 g	1.45 g		
1,7,9			1,3,7,9,11,(6),(12)			1,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola 11-14 éves</b>	Kenőmájas Korpás kenyér Uborkával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Paradicsommal			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Paprikával			Kockasajt Korpás kifli			Helyben sült sajtkrém rúd Zabrudai		
		Energia: 236.66 Kcal / 989.24 KJ			Energia: 224.43 Kcal / 938.12 KJ			Energia: 256.42 Kcal / 1,071.84 KJ			Energia: 276.65 Kcal / 1,156.40 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.23 g	8.51 g	3.25 g	8.57 g	7.87 g	3.10 g	5.81 g	12.44 g	5.93 g	13.70 g	13.27 g	7.51 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.50 g	3.30 g	1.05 g	29.76 g	0.00 g	0.80 g	30.00 g	0.00 g	0.51 g	25.28 g	0.00 g	0.76 g	33.28 g	0.00 g	0.84 g		
1,(6),(7),(10)			1,(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.  
Leír City Center "A" irodaház  
Cseporthoz adás szám: 17783405-S-13

Élelmézsvezető