


Heti étlap 2024.05.06.-2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Alsós 7-10 éves	Citromos limonádé Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Tej Margarin Kifli			Barackos tea Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal			Citromos limonádé Tonhalkrém Korpás kenyér Uborkával			Tej Briós		
		Energia: 588.70 Kcal / 2,460.77 KJ			Energia: 220.91 Kcal / 923.40 KJ			Energia: 329.24 Kcal / 1,376.22 KJ			Energia: 286.13 Kcal / 1,196.02 KJ			Energia: 382.23 Kcal / 1,597.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.08 g	9.70 g	4.60 g	5.76 g	4.94 g	1.82 g	9.44 g	6.09 g	3.23 g	8.89 g	5.51 g	6.04 g	14.06 g	9.53 g	4.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.96 g	24.30 g	0.53 g	38.20 g	10.00 g	0.58 g	58.45 g	26.18 g	0.44 g	50.05 g	19.98 g	0.54 g	59.61 g	14.19 g	0.50 g		
1,7			1,(7)			1,7			1,3,(7)			1,3,7				
Ebéd	Alsós 7-10 éves	Zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborka			Brokkolikrémleves Pir. kenyérbúzával Hentes tokány Párolt rizszel			Legényfogó leves Kakaós tészta Alma			Magyaros gombaleves Sárgaborsó főzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves Cérumetéllel Marhapörkölt Tarhonyával Céklasaláta		
		Energia: 1,347.37 Kcal / 5,632.01 KJ			Energia: 501.72 Kcal / 2,097.19 KJ			Energia: 536.86 Kcal / 2,244.07 KJ			Energia: 666.13 Kcal / 2,784.42 KJ			Energia: 265.96 Kcal / 1,111.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.04 g	82.22 g	15.19 g	19.53 g	22.77 g	6.09 g	24.93 g	13.78 g	3.95 g	20.83 g	10.36 g	2.74 g	16.35 g	15.04 g	5.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.60 g	27.70 g	1.38 g	54.00 g	0.02 g	1.36 g	77.10 g	10.83 g	1.46 g	119.99 g	22.48 g	1.32 g	50.23 g	0.02 g	1.26 g		
1,3,4,7,9,10,(6),(11),(12)			1,3,9,(7)			1,3,7,9,(10)			1,7,9,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Alsós 7-10 éves	Vajas pogácsa			Mátrai diákcsemege Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Helyben sült sajtkrém rúd			Poharas puding Kíflivel			Csirkeemell sonkás Rozskenyér Margarinnal Salátalevéellel		
		Energia: 431.71 Kcal / 1,804.55 KJ			Energia: 406.74 Kcal / 1,700.17 KJ			Energia: 205.65 Kcal / 859.62 KJ			Energia: 130.96 Kcal / 547.41 KJ			Energia: 199.36 Kcal / 833.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.96 g	14.90 g	5.69 g	12.31 g	26.66 g	10.07 g	10.70 g	2.90 g	1.16 g	3.96 g	2.32 g	1.01 g	7.30 g	6.01 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.32 g	0.00 g	0.81 g	28.16 g	0.00 g	0.49 g	34.14 g	2.20 g	0.56 g	23.60 g	0.00 g	0.57 g	29.07 g	3.12 g	0.74 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			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-csillagfürt	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 Ararabona Zrt.
 9024 Győr Hunyadi u. 14.
 Lejár: "Gly Center A" Irodaház
 Cseportos adószám: 17733405-5-13
*66*.....

Élelmezésvezető