


Heti étlap 2024.05.06.-2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Felső 11-14 év	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	Felső 11-14 év	Zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborka			Brokkolikrémleves Pir. kenyérkockával Hentes tokány Párolt rizszel			Legényfogó leves Kakaós tészta Alma			Magyaros gombaleves Sárgaborsó főzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves Cérnametéllel 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	Felső 11-14 év	Vajas pogácsa			Mátrai diákcsemege Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Helyben sült sajtkrémés 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-szulfit	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