


Heti étlap 2024.07.08.-2024.07.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda</b> <b>4-6 éves</b>	Puncsos tej Kifli Margarinnal			Erdei gyümölcsös limonádé Csirkemell sonkás Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal			Barackos tea Kenőmájásos Félbarna kenyér Uborkával			Tej Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér Paprikával			Tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér		
		Energia: 271.29 Kcal / 1,133.99 KJ			Energia: 214.75 Kcal / 897.66 KJ			Energia: 310.60 Kcal / 1,298.31 KJ			Energia: 260.51 Kcal / 1,088.93 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	5.28 g	2.63 g	9.32 g	3.33 g	1.13 g	9.26 g	6.14 g	2.35 g	7.43 g	8.88 g	9.10 g	13.98 g	9.80 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.24 g	10.03 g	0.68 g	36.75 g	5.99 g	0.57 g	54.15 g	22.18 g	0.23 g	37.16 g	5.99 g	0.90 g	53.38 g	9.60 g	0.27 g		
1,7			1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,7			1,5,6,7,8				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda</b> <b>4-6 éves</b>	Lencsegulyás Burgonyás tészta Csemege uborkával			Pírtott tésztaleves Tavaszi rizseshús			Tárkonyos sertésragu leves Tejberizs Kakaó szórattal Alma			Zellerkrémleves Levesgyönggyel Zöldbabfőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral			Kertészleves Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 472.06 Kcal / 1,973.21 KJ			Energia: 524.74 Kcal / 2,193.41 KJ			Energia: 495.00 Kcal / 2,069.10 KJ			Energia: 515.44 Kcal / 2,154.54 KJ			Energia: 469.20 Kcal / 1,961.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.06 g	16.11 g	3.05 g	17.00 g	23.09 g	6.10 g	15.76 g	11.02 g	4.08 g	20.03 g	24.50 g	7.86 g	18.84 g	21.36 g	5.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.83 g	0.00 g	1.22 g	60.13 g	0.01 g	1.53 g	82.74 g	27.48 g	1.81 g	52.58 g	0.28 g	1.44 g	49.79 g	0.01 g	1.42 g		
1,7,10,15,(3),(12)			1,9,(3)			1,7,9			1,3,7,9			1,7,9,(3)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda</b> <b>4-6 éves</b>	Soproni felvágottas Graham kenyér Margarinnal Paprikával			Helyben sült csokoládékrémes rúd Őszibarack			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Poharas puding Korpás kifli			Zala felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel		
		Energia: 248.18 Kcal / 1,037.39 KJ			Energia: 390.02 Kcal / 1,630.28 KJ			Energia: 203.32 Kcal / 849.88 KJ			Energia: 126.03 Kcal / 526.81 KJ			Energia: 197.48 Kcal / 825.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.04 g	8.82 g	3.19 g	12.13 g	26.52 g	10.07 g	6.66 g	6.93 g	2.64 g	5.34 g	0.77 g	0.07 g	7.65 g	5.56 g	2.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.06 g	0.00 g	1.33 g	25.06 g	0.00 g	1.39 g	28.53 g	0.00 g	0.52 g	24.28 g	0.00 g	0.56 g	29.26 g	3.12 g	0.98 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 Arrabona Zrt.  
 8024 Győr Hunyadi u. 14.  
 e-mail: City-Center\_A@irodahaz  
 Cseportos adószám: 17733405-13  
 .....\*#\*.....  
**Élelmezésvezető**