


Heti étlap 2024.12.16.-2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Iskola 11-14 éves	Csokis tej Kifli Margarinnal			Barackos tea Sütőtökös sajtkrém Rozskenyér			Csipkebogyó tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal			Tej Sajt szelet Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal			Citromos tea Tonhalkrém Félbarna kenyér		
		Energia: 126.58 Kcal / 529.10 KJ			Energia: 374.55 Kcal / 1,565.62 KJ			Energia: 197.20 Kcal / 824.30 KJ			Energia: 223.47 Kcal / 934.10 KJ			Energia: 286.48 Kcal / 1,197.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.76 g	2.28 g	1.00 g	7.70 g	12.98 g	4.52 g	6.69 g	6.28 g	0.90 g	9.48 g	7.74 g	4.29 g	6.90 g	14.17 g	4.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.80 g	0.00 g	0.41 g	56.81 g	0.00 g	0.70 g	28.46 g	0.00 g	0.76 g	28.90 g	0.00 g	1.16 g	32.47 g	0.00 g	0.54 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	Iskola 11-14 éves	Zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal Alma			Erőleves Zöldborsó főzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Póréhagymakrémleves Pírtott kenyérbarkával Narancsos csirkecomb Vegyes körettel			Almás-fahéjas szilvaleves Tarhonyás hús Vegyes vágottal			Szárzabbaleves Mákos piskóta Meggyszósszal		
		Energia: 630.62 Kcal / 2,635.99 KJ			Energia: 427.91 Kcal / 1,788.66 KJ			Energia: 765.85 Kcal / 3,201.25 KJ			Energia: 674.01 Kcal / 2,817.36 KJ			Energia: 1,007.71 Kcal / 4,212.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.49 g	26.23 g	8.58 g	21.13 g	13.55 g	4.23 g	51.66 g	33.19 g	7.97 g	24.49 g	27.00 g	6.83 g	27.69 g	25.84 g	1.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.54 g	2.05 g	1.22 g	64.82 g	12.00 g	1.32 g	53.20 g	0.29 g	1.44 g	84.12 g	10.39 g	1.59 g	164.38 g	0.01 g	1.56 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,15,(10),(12)			1,3,7,9,(12)				
Uzsonna	Iskola 11-14 éves	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Helyben sült sonkás-sajtos pizzaszelet			Poharas puding Kifli			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 266.61 Kcal / 1,114.43 KJ			Energia: 412.33 Kcal / 1,723.54 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 240.95 Kcal / 1,007.17 KJ			Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.09 g	12.08 g	4.38 g	21.05 g	12.86 g	3.41 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	9.26 g	9.91 g	3.75 g	8.06 g	9.33 g	3.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.27 g	0.00 g	1.40 g	52.97 g	0.00 g	0.41 g	22.80 g	0.00 g	0.35 g	28.59 g	0.00 g	1.07 g	29.60 g	0.00 g	1.17 g		
1,(7)			1,3,7			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-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.
Leír City Center "A" Irodaház
Csoportos adószám: 17783405-5-13

Élelmézszevető