


Heti étlap 2020.11.09 - 2020.11.13

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Győr Iskolás (7-14 év)	Narancsos tea , Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka	Csipkebogyó tea, Főtt tojáskarikák, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Tej, Magyaros vajkrém, Rozsos zsemle, Jégcsapretek, Alma	Almás-fahéjas tea, Pritaminos sajtkrém, Korpás zsemle, Salátalevél	Tejeskávé, Kalács, Gyümölcslekvár										
		Energia: 281.23 Kcal / 1,175.54 KJ	Energia: 273.36 Kcal / 1,142.64 KJ	Energia: 330.25 Kcal / 1,380.45 KJ	Energia: 252.05 Kcal / 1,053.57 KJ	Energia: 428.21 Kcal / 1,789.92 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.64 g	6.21 g	2.06 g	8.77 g	4.87 g	1.46 g	12.50 g	12.25 g	5.57 g	5.73 g	6.17 g	3.57 g	13.98 g	9.31 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.27 g	15.99 g	0.81 g	48.39 g	15.99 g	1.32 g	41.71 g	4.68 g	0.74 g	43.03 g	13.99 g	0.69 g	71.56 g	25.38 g	0.91 g		
1,(6),(7),(10)		1,3,(7)		1,7		1,7		1,3,7,(12)								
Ebéd	Győr Iskolás (7-14 év)	Zselici húsos leves, Mákos tészta Alma	Magyaros csipetkeleves, Csikós tokány, Bajor meggyselet	Kertészleves, Húsgombóc, Paradicsommártással, 1/2 adag Főtt burgonyával Mandarin	Meggyleves, Sült csirkecomb Zöldséges kölessel Körte	Tejfölös karfiolleves, Marhapörkölt, Tarhonyával Kovászos uborkával Banán										
		Energia: 584.82 Kcal / 2,444.55 KJ	Energia: 2,311.05 Kcal / 9,660.19 KJ	Energia: 582.50 Kcal / 2,434.85 KJ	Energia: 759.43 Kcal / 3,174.42 KJ	Energia: 611.58 Kcal / 2,556.40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.96 g	11.87 g	2.63 g	51.08 g	81.40 g	17.53 g	20.28 g	27.15 g	7.23 g	50.84 g	19.65 g	4.32 g	26.47 g	27.10 g	6.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.00 g	15.00 g	0.73 g	370.99 g	208.02 g	5.71 g	63.13 g	15.01 g	2.30 g	90.91 g	9.28 g	3.90 g	65.06 g	0.03 g	6.23 g		
1,7,9,(3)		1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)		1,3,9		1,7,(10)		1,3,7,9,15								
Uzsonna	Győr Iskolás (7-14 év)	Sajtos rúd	Sonkás kockasajt, Korpás kifli	Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Uborka	Kakós csiga	Pulyka párizsi, füstölt, Margarin, Graham kenyér, Paprika										
		Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ	Energia: 186.28 Kcal / 778.65 KJ	Energia: 216.77 Kcal / 906.10 KJ	Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ	Energia: 225.82 Kcal / 943.93 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		4.84 g	1.40 g	2.19 g	8.68 g	5.77 g	3.04 g	8.91 g	5.82 g	2.07 g	1.81 g	8.77 g	2.34 g	8.80 g	6.33 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.00 g	0.00 g	1.02 g	24.68 g	0.00 g	1.12 g	32.12 g	0.00 g	1.67 g	19.20 g	8.72 g	0.32 g	33.34 g	0.00 g	1.55 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,7		1,(7)		1,7,(3),(6),(12)		1,(6),(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!

Élelmezésvezető