


Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Győr Iskolás (7-14 év)	Citromos limonádé Margarinos Rozskenyér Fokhagymás felvágottal Paradicsommal			Szívószás kakaó Kakaós minikuglóffal			Barackos tea Margarinos Korpás kenyér Sertés párizsival Paprikával			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Uborkával			Poharas tej Brióssal		
		Energia: 321.66 Kcal / 1,344.54 KJ			Energia: 466.20 Kcal / 1,948.72 KJ			Energia: 318.22 Kcal / 1,330.16 KJ			Energia: 339.18 Kcal / 1,417.77 KJ			Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.50 g	12.42 g	8.87 g	10.14 g	17.50 g	12.20 g	8.08 g	7.95 g	2.96 g	5.32 g	17.18 g	5.01 g	10.41 g	6.22 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.51 g	9.99 g	2.02 g	65.80 g	21.50 g	1.06 g	53.31 g	24.98 g	1.44 g	40.25 g	15.30 g	0.75 g	33.84 g	5.54 g	0.59 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,3,4,7,10			1,3,7				
Ebéd	Győr Iskolás (7-14 év)	Tejfölös zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Hentes tokány Párolt rizszel Alma			Legényfogó leves Mákos tészta Körte			Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erőleves Cérnametéllel Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával		
		Energia: 387.89 Kcal / 1,621.38 KJ			Energia: 789.11 Kcal / 3,298.48 KJ			Energia: 570.29 Kcal / 2,383.81 KJ			Energia: 663.41 Kcal / 2,773.05 KJ			Energia: 719.02 Kcal / 3,005.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.79 g	23.35 g	5.88 g	24.15 g	34.16 g	8.71 g	23.34 g	15.09 g	3.71 g	30.90 g	30.16 g	7.14 g	25.48 g	34.36 g	7.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.96 g	0.07 g	5.49 g	95.17 g	0.03 g	3.35 g	84.40 g	10.00 g	1.45 g	66.76 g	0.02 g	1.89 g	75.91 g	4.80 g	4.54 g		
1,7,9,15,(12)			1,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,9			1,3,9,15,(12)				
Uzsonna	Győr Iskolás (7-14 év)	Vajas pogácsa Alma			Margarinos Rozskenyér Mátrai diákcsemegével Uborkával			Helyben sült sajtkrémes rúd			Poharas puding Tejes kiflivel			Margarinos Rozskenyér Csirkemellsonkával Salátalevéllel		
		Energia: 234.68 Kcal / 980.96 KJ			Energia: 218.82 Kcal / 914.67 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 205.54 Kcal / 859.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.06 g	13.70 g	3.58 g	8.64 g	6.89 g	7.00 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	11.21 g	3.93 g	5.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.98 g	0.00 g	0.81 g	30.50 g	3.30 g	1.24 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	31.28 g	0.00 g	1.40 g		
1,7,(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,(7)				

Az étlanváltoztatás inoát 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 élelmiszer
aditívumok | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető
 2024.04.29. 10:48:29 | QB - Élelem