


Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Győr Iskolás (7-14 év)	Poharas tej Kaláccsal			Erdei gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Paprikás szalámmal Paradicsommal			Karamellás tej Minikuglóffal			Poharas tej Tonhalkrém Korpás zsemle Uborkával			Narancsos limonádé Margarinos Korpás kenyér Fokhagymás felvágottal Paprikával		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 302.77 Kcal / 1,265.58 KJ			Energia: 1,079.65 Kcal / 4,512.94 KJ			Energia: 394.18 Kcal / 1,647.67 KJ			Energia: 298.56 Kcal / 1,247.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	9.25 g	9.56 g	3.51 g	27.08 g	38.00 g	26.03 g	12.75 g	20.14 g	6.77 g	8.48 g	11.71 g	4.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.90 g	44.64 g	12.00 g	0.66 g	154.69 g	55.49 g	2.39 g	39.98 g	3.30 g	0.83 g	39.49 g	10.13 g	2.02 g		
1,3,7			1,(7)			7			1,3,4,7,10			1,(7)				
Ebéd	Győr Iskolás (7-14 év)	Zöldségleves vajgaluskával Eszterházy sertésragu Párolt rizszel Alma			Tejfőlös burgonyaleves Lencsefőzelék Félbarna kenyérral Vagdalttal			Pírtott tésztalesves Sós kamartás Főtt tojással Főtt burgonyával			Citromos almaleves Rántott sajt Kukoricás rizszel Görögdinnye			Minestrone leves Bolognai spagetti Reszelt sajt szorattal		
		Energia: 714.60 Kcal / 2,987.03 KJ			Energia: 783.21 Kcal / 3,273.82 KJ			Energia: 452.86 Kcal / 1,892.95 KJ			Energia: 854.98 Kcal / 3,573.82 KJ			Energia: 678.66 Kcal / 2,836.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.68 g	31.72 g	9.09 g	33.05 g	35.17 g	9.48 g	16.62 g	15.46 g	4.22 g	30.20 g	26.15 g	11.39 g	29.48 g	29.96 g	10.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.16 g	4.02 g	3.07 g	82.97 g	2.04 g	3.00 g	59.70 g	7.01 g	5.41 g	128.53 g	13.99 g	3.36 g	72.18 g	2.04 g	3.17 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,(6),(12)				
Uzsonna	Győr Iskolás (7-14 év)	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Pulykamell sonkával Uborkával			Zöldfűszeres kockasajt Korpás kiflivel			Margarinos Rozskenyér Soproni felvágottal Salátalevéllal			Poharas gyümölcsjoghurt Kiflivel			Helyben sajtkrém rúd Nektarin		
		Energia: 196.00 Kcal / 819.28 KJ			Energia: 200.79 Kcal / 839.30 KJ			Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 246.92 Kcal / 1,032.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.96 g	3.60 g	1.43 g	11.68 g	5.07 g	2.41 g	10.22 g	12.33 g	8.86 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	9.40 g	3.00 g	3.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.90 g	3.30 g	0.79 g	26.68 g	0.00 g	0.94 g	30.11 g	0.00 g	2.02 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g	50.95 g	0.00 g	1.69 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,7				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

A allergén lista bővebb információival kapcsolatban a következő elérhetőségeken érdeklődhet: 05.konyha@eatrend.hu, 70/9440139

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	
Quadro Byte Zrt				Oldalak	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető
 2024.06.11. 10:00:15 | QB - Élelem