


Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Szívószálas kakaó Brióssal			Barackos tea Kolbászkrémes Rozskenyér Salátalevéellel			Citromos tea Körözöttes Félbarna kenyér Paradicsommal			Narancsos gyümölcsle Majorannás kenőmájasos Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Zöldfűszeres vajkrémes Korpás kenyér		
		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 367.58 Kcal / 1,536.48 KJ			Energia: 286.79 Kcal / 1,198.78 KJ			Energia: 351.70 Kcal / 1,470.11 KJ			Energia: 340.06 Kcal / 1,421.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.61 g	3.22 g	1.32 g	7.59 g	12.55 g	9.93 g	10.56 g	3.01 g	1.45 g	10.39 g	8.88 g	3.29 g	11.49 g	15.36 g	7.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.24 g	5.54 g	0.32 g	55.54 g	24.98 g	0.82 g	53.97 g	19.98 g	0.41 g	57.67 g	3.30 g	0.43 g	38.56 g	0.00 g	0.97 g		
1,3,7			1,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Cheddaros sajtkrémeles Nachossal Csopaki sertésragu Párolt rizszel			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Csokis-banános zabkása Meggyraguval			Zöldborsóleves Halpaprikás Szarvacska tésztával Körte			Brokkolikrémeles Kölesgolyóval Rakott burgonya Céklasalátával			Csontleves Töltött káposzta Tejfőllel Félbarna kenyérral		
		Energia: 754.13 Kcal / 3,152.26 KJ			Energia: 416.53 Kcal / 1,741.10 KJ			Energia: 669.39 Kcal / 2,798.05 KJ			Energia: 553.74 Kcal / 2,314.63 KJ			Energia: 529.77 Kcal / 2,214.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.38 g	38.49 g	12.78 g	25.96 g	15.03 g	4.14 g	27.95 g	24.36 g	5.49 g	24.63 g	32.08 g	9.97 g	22.97 g	26.69 g	10.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.86 g	0.05 g	2.27 g	83.21 g	15.98 g	1.22 g	83.62 g	0.05 g	3.84 g	75.40 g	4.87 g	8.08 g	48.84 g	0.04 g	4.15 g		
1,7,9,(3),(6),(10),(11)			1,7			1,3,4,7,9			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Olasz felvágottal Paprikával			Helyben sült sajtos pogácsa			Margarinos Korpás zsemle Turista felvágottal			Mogyorókrémes Zsemle			Helyben sült rácsos túros táska Alma		
		Energia: 265.63 Kcal / 1,110.33 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 240.95 Kcal / 1,007.17 KJ			Energia: 297.27 Kcal / 1,242.59 KJ			Energia: 360.18 Kcal / 1,505.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.03 g	12.06 g	4.38 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	9.26 g	9.91 g	3.75 g	6.65 g	9.65 g	0.33 g	9.57 g	19.06 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.12 g	0.00 g	1.40 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	28.59 g	0.00 g	1.52 g	45.60 g	14.40 g	0.06 g	36.87 g	0.00 g	1.48 g		
1,(7)			1,3,7			1,(7)			1,5,6,7,8			1,3,6,7,(8),(11),(12)				

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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges élelmiszer Élelmiszer Oldalak	

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
 Élelmészvezető  
 2024.11.11. 9:50:57 | QB - Élelem