


Heti étlap 2024.10.07. - 2024.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	Győr Iskolás (7-14 év)	Szívószálas kakaó Vajas Kalács			Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Diákcsemegével Paprikával			Almás-fahéjas tea Vaniliás túrókrémes Zsemle			Cspikebogyós tea Majonézes tojáskrémés Rozskenyér Kígyóborkával			Poharas tej Kakaós kiflivel		
		Energia: 305.43 Kcal / 1,276.70 KJ			Energia: 271.22 Kcal / 1,133.70 KJ			Energia: 308.23 Kcal / 1,288.40 KJ			Energia: 384.70 Kcal / 1,608.05 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.10 g	13.31 g	5.98 g	6.35 g	6.17 g	2.26 g	7.53 g	2.00 g	1.01 g	8.96 g	15.96 g	9.24 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.94 g	4.20 g	0.63 g	47.40 g	19.98 g	1.23 g	63.81 g	34.43 g	0.07 g	51.50 g	23.29 g	1.27 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g		
1,3,7			1,(7)			1,7,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
Ebéd	Győr Iskolás (7-14 év)	Vajgaluskaleves Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Spenótos-sonkás rakott tészta Alma			Meggykrémleves Pírtott mandulával Rántott halrúd Burgonyapürével Házi vitaminalátával			Babgulyás Félbarna kenyérral Túrós tészta Porcukor szóráttal Szilva			100%-os gyümölcsle Csirke nuggets Párolt rizszel Tartármártással		
		Energia: 632.30 Kcal / 2,643.01 KJ			Energia: 716.44 Kcal / 2,994.72 KJ			Energia: 610.29 Kcal / 2,551.01 KJ			Energia: 798.81 Kcal / 3,339.03 KJ			Energia: 791.22 Kcal / 3,307.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.23 g	29.34 g	8.92 g	35.79 g	38.17 g	13.48 g	36.26 g	16.70 g	3.87 g	36.57 g	24.42 g	8.69 g	26.49 g	48.70 g	5.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.99 g	0.02 g	2.59 g	56.47 g	0.26 g	4.80 g	76.40 g	33.29 g	3.01 g	106.72 g	10.00 g	2.17 g	59.44 g	3.68 g	3.49 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,4,7,8			1,3,7,9			3,7,10,(11),(12)				
Uzsonna	Győr Iskolás (7-14 év)	Margarinos Korpás zsemle Turista felvágottal Kígyóborkával			Csokoládés puding Kiflivel			Margarinos Graham kenyér Szendvics sonkával			Helyben sült sajtos rúd			Margarinos Korpás zsemle Baromfi párizsival Salátalevéllal		
		Energia: 244.48 Kcal / 1,021.93 KJ			Energia: 306.56 Kcal / 1,281.42 KJ			Energia: 222.19 Kcal / 928.75 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.56 g	9.94 g	3.97 g	10.67 g	3.36 g	1.77 g	13.08 g	3.11 g	1.06 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	8.32 g	7.82 g	3.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.10 g	3.30 g	1.53 g	58.05 g	11.99 g	0.68 g	35.40 g	0.00 g	1.78 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	28.64 g	0.00 g	1.25 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges élesztőszer	
Quadro Byte Zrt					
Oldalak					

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető
 2024.10.01. 7:15:52 | QB - Élelem