


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	(00030) Középiskola A	Téli varázslat tea, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Póréhagymakarikával			Tej, Gabonagolyó, Tavaszi felvágott, Félbarna kenyér, Margarinnal, Kígyóuborka			Vadmeggyes tea, Vaníliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Diákcsemege, Margarin, Zsemle, Paprika			Kakaó, Kalács, Margarinnal			Citromos tea, Korpás kenyér, Natúr vajkrém, Paprikával, Tejszelet		
		Energia: 701.70 Kcal / 2,933.11 Kj			Energia: 425.65 Kcal / 1,779.22 Kj			Energia: 463.63 Kcal / 1,937.97 Kj			Energia: 692.49 Kcal / 2,894.61 Kj			Energia: 648.39 Kcal / 2,710.27 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.74 g	21.30 g	7.75 g	18.61 g	9.46 g	4.42 g	14.89 g	7.12 g	2.76 g	22.93 g	20.40 g	9.05 g	12.30 g	23.81 g	9.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
112.23 g	48.07 g	0.00 g	66.25 g	2.48 g	1.34 g	84.58 g	26.48 g	0.54 g	104.09 g	21.38 g	1.71 g	95.30 g	36.71 g	1.53 g		
1		1,7,(3),(5)			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10					
Ebéd	(00030) Középiskola A	FokhagymakréMLEVES, Pirított kenyérkockával, Csikós tokány, Párolt rizszel			Májgaluskaleves, Sajtos-tejfölös tészta, Alma			Citromos almaleves, Burgonyapüré, Stefánia vagdalttal			Tejfölös zöldbaleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasalátával			Tojásleves, Zöldborsó főzelék, Sült bécsi virsli, Félbarna kenyérral		
		Energia: 1,070.07 Kcal / 4,472.89 Kj			Energia: 750.17 Kcal / 3,135.71 Kj			Energia: 948.65 Kcal / 3,965.36 Kj			Energia: 1,044.11 Kcal / 4,364.38 Kj			Energia: 706.40 Kcal / 2,952.75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.28 g	57.58 g	14.74 g	30.91 g	29.19 g	13.31 g	34.70 g	40.58 g	13.31 g	38.79 g	49.62 g	13.04 g	38.78 g	50.24 g	13.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.02 g	0.02 g	4.91 g	91.08 g	0.05 g	2.00 g	115.77 g	22.98 g	5.49 g	109.27 g	8.05 g	4.76 g	94.46 g	19.99 g	3.13 g		
1,7,9		1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9					
Vacsora	(00030) Középiskola A	Barackos tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Uborka			Epres tea, Sertéspaprikás, Galuskával, Csemege uborkával			Erdei gyümölcsös tea, Gyros tál, Joghurtos öntettel			Almás-fahéjas tea, Sonkás-kukoricás pizzaszelet					
		Energia: 945.81 Kcal / 3,953.49 Kj			Energia: 1,102.73 Kcal / 4,609.41 Kj			Energia: 372.90 Kcal / 1,558.72 Kj			Energia: 820.10 Kcal / 3,428.02 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		42.25 g	25.70 g	10.02 g	35.86 g	53.27 g	13.47 g	11.45 g	5.56 g	3.02 g	25.78 g	19.87 g	5.95 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
135.85 g	32.98 g	1.62 g	118.51 g	19.99 g	6.69 g	68.75 g	27.73 g	3.55 g	132.26 g	48.27 g	2.17 g					
1,3,7		1,3,7,15,(12)			7,9,(1),(10)			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 édesítőszer | |

Quadro Byte Zrt

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Arrabona Zrt.
 9024 Győr Hunyadi u. 14.
 Leier City Center, A/Irodaház
 Csoportos adószám: 178408-1-13
 6. 

Élelmezésvezető

2025.01.06. 8:20:16 | QB - Élelem