


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda</b>	Tej, Mézes félbarna kenyér, Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea, Sárgarépás sajtvarázskrém, Rozskenyér			Citromos tea, Padlizsánkrémes, Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyós tea, Korpás kenyér, Margarinnal, Tavaszi felvágottal, Salátalevél			Barackos tea, Korpás zsemle, Körözöttel, Kígyóborkával		
		Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 262.79 Kcal / 1,098.46 KJ			Energia: 317.05 Kcal / 1,325.27 KJ			Energia: 265.06 Kcal / 1,107.95 KJ			Energia: 252.61 Kcal / 1,055.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.72 g	5.60 g	2.53 g	7.20 g	7.79 g	4.52 g	6.27 g	10.38 g	1.55 g	6.21 g	5.32 g	2.00 g	8.10 g	2.10 g	1.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.08 g	8.10 g	1.53 g	40.56 g	10.00 g	0.70 g	49.20 g	11.99 g	0.70 g	47.88 g	13.99 g	1.13 g	49.97 g	9.99 g	0.93 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda</b>	Kerti zöldségleves, Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Reszelt tészta leves, Burgonyafőzelék, Sertéspörkölttel, Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves, Félbarna kenyérral, Tejbegríz, Kakaó szóráttal, Alma			Francia hagymakrémleves, Pirított kenyérkockával, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizzsel			Csontleves, Cénametélttel, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonyával		
		Energia: 484.79 Kcal / 2,026.42 KJ			Energia: 452.09 Kcal / 1,889.74 KJ			Energia: 496.81 Kcal / 2,076.67 KJ			Energia: 514.32 Kcal / 2,149.86 KJ			Energia: 442.96 Kcal / 1,851.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.47 g	18.83 g	3.94 g	18.31 g	15.50 g	6.04 g	18.93 g	6.80 g	2.44 g	16.19 g	22.80 g	0.83 g	14.91 g	17.94 g	2.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.15 g	0.01 g	5.31 g	58.74 g	0.00 g	1.83 g	89.47 g	26.48 g	1.59 g	60.53 g	0.00 g	0.52 g	54.59 g	8.01 g	1.50 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda</b>	Korpás zsemle, Margarinnal, Paprikás szalámmal, Paprikával			Helyben sült kajszibarackos háromszög			Zsemle, Margarinnal, Sertés párizsival			Helyben sült sajtkrémes rúd			Kifli, Poharas puding		
		Energia: 208.22 Kcal / 870.36 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 278.30 Kcal / 1,163.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.96 g	7.01 g	2.64 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.55 g	5.93 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.28 g	0.00 g	0.97 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.54 g	0.00 g	1.03 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	47.36 g	19.48 g	0.52 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			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	

**Jó étvágyat kívánunk!**

Eatrend Arrabona Zrt.  
9024 Győr Hunyadi u. 14.  
Leier City Center Al Iródaház  
Csoportos aószám: 1778408-6-13

Ellemezésvezető