


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

|  |                 | hétfő   |            |         | kedd  |               |         | szerda  |         |         | csütörtök   |               |         | péntek   |         |        |
|--|-----------------|---|------------|---------|---|---------------|---------|---|---------|---------|---|---------------|---------|--|---------|--------|
| <br><b>Reggeli</b> | <b>Bölcsőde</b> | Tej<br>Petrezselymes túrókrémes<br>Félbarna kenyér                  |            |         | Tej<br>Sárgarépas<br>sajtvárászkrémes<br>Zsemle           |               |         | Citromos tea<br>Padlizsánkrémes<br>Rozskenyér<br>Paradicsommal            |         |         | Tej<br>Tavaszi felvágottas<br>Zsemle<br>Margarinnal<br>Salátalevéllal |               |         | Tej<br>Tojáskrémes<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kígyóborkával            |         |        |
|  |                 | Energia: 300.56 Kcal / 1,256.34 KJ                                  |            |         | Energia: 324.35 Kcal / 1,355.78 KJ                        |               |         | Energia: 273.60 Kcal / 1,143.65 KJ  |         |         | Energia: 302.40 Kcal / 1,264.03 KJ                                    |               |         | Energia: 359.96 Kcal / 1,504.63 KJ                                       |         |        |
|  |                 | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|  |                 | 15.20 g   | 7.52 g     | 3.94 g  | 12.54 g   | 12.64 g       | 6.45 g  | 6.97 g  | 10.77 g | 8.37 g  | 13.09 g   | 10.15 g       | 4.90 g  | 14.17 g  | 16.02 g | 6.05 g |
|  |                 | Szénhidrát  | Cukor      | Só      | Szénhidrát  | Cukor         | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor         | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 42.69 g  | 0.00 g          | 0.54 g  | 39.71 g    | 0.00 g  | 0.55 g  | 36.83 g       | 5.40 g  | 1.21 g  | 39.51 g | 0.00 g  | 0.63 g  | 39.81 g       | 2.75 g  | 0.86 g   |         |        |
| 1,7  |                 |   | 1,7        |         |   | 1,3,7,10,(12) |         |   | 1,7     |         |   | 1,3,7,10,(12) |         |  |         |        |
| <b>Tízórai</b>   | <b>Bölcsőde</b> | Alma  |            |         | Narancs   |               |         | Mandarin  |         |         | Alma  |               |         | Banán  |         |        |
|  |                 | Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ                                      |            |         | Energia: 20.71 Kcal / 86.57 KJ                            |               |         | Energia: 23.44 Kcal / 97.98 KJ  |         |         | Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ  |               |         | Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ  |         |        |
|  |                 | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|  |                 | 0.20 g  | 0.20 g     | 0.00 g  | 0.30 g  | 0.10 g        | 0.00 g  | 0.35 g  | 0.15 g  | 0.00 g  | 0.20 g  | 0.20 g        | 0.00 g  | 0.65 g   | 0.05 g  | 0.00 g |
|  |                 | Szénhidrát  | Cukor      | Só      | Szénhidrát  | Cukor         | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor         | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 3.50 g   | 0.00 g          | 0.01 g  | 4.25 g     | 0.00 g  | 0.00 g  | 4.90 g        | 0.00 g  | 0.00 g  | 3.50 g  | 0.00 g  | 0.01 g  | 12.10 g       | 0.00 g  | 0.03 g   |         |        |
| <b>Ebéd</b>  | <b>Bölcsőde</b> | Kerti zöldségleves<br>Gyümölcsle<br>Rakott kelkáposzta<br>bulgurral |            |         | Gyümölcsle<br>Sárgarépa-főzelék<br>Sertés aprósülttel     |               |         | Zselici húsos leves gomba<br>nélkül<br>Meggyes-kakaós kevesrt<br>sütemény |         |         | Gyümölcsle<br>Tejszínes-zöldséges<br>halragu<br>Kuszkuossal           |               |         | Csontleves<br>Cérumetéllel<br>Paradicsomos húsgombóc<br>Főtt burgonyával |         |        |
|  |                 | Energia: 373.52 Kcal / 1,561.31 KJ                                  |            |         | Energia: 337.33 Kcal / 1,410.04 KJ                        |               |         | Energia: 510.16 Kcal / 2,132.47 KJ  |         |         | Energia: 287.42 Kcal / 1,201.42 KJ                                    |               |         | Energia: 410.59 Kcal / 1,716.27 KJ                                       |         |        |
|  |                 | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|  |                 | 15.74 g   | 21.10 g    | 5.57 g  | 13.68 g   | 20.61 g       | 6.03 g  | 16.98 g   | 14.76 g | 3.06 g  | 11.99 g   | 6.93 g        | 1.39 g  | 13.83 g  | 17.81 g | 4.34 g |
|  |                 | Szénhidrát  | Cukor      | Só      | Szénhidrát  | Cukor         | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor         | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 30.65 g  | 2.71 g          | 3.72 g  | 23.38 g    | 7.70 g  | 1.87 g  | 77.30 g       | 34.98 g | 1.02 g  | 43.50 g | 2.70 g  | 0.83 g  | 48.24 g       | 10.00 g | 2.31 g   |         |        |
| 1,7,9  |                 |   | 1,7        |         |   | 1,3,7,9       |         |   | 1,4,7   |         |   | 1,3,9         |         |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>   | <b>Bölcsőde</b> | Tej<br>Kenőmájjasos<br>Teljes kiőrlésű kenyér                       |            |         | Csipkebogyós tea<br>Barackleváros<br>Kifli<br>Margarinnal |               |         | Tej<br>Házi pulykahúskrémes<br>Félbarna kenyér                            |         |         | Kifli<br>Actimel joghurtal  |               |         | Zsemle<br>Pudinggal  |         |        |
|  |                 | Energia: 314.61 Kcal / 1,315.07 KJ                                  |            |         | Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ                          |               |         | Energia: 321.14 Kcal / 1,342.37 KJ  |         |         | Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ                                    |               |         | Energia: 136.60 Kcal / 570.99 KJ   |         |        |
|  |                 | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|  |                 | 14.36 g   | 10.39 g    | 4.59 g  | 3.94 g  | 2.31 g        | 1.00 g  | 15.39 g   | 9.86 g  | 4.93 g  | 9.35 g  | 6.07 g        | 3.23 g  | 4.70 g   | 0.35 g  | 0.13 g |
|  |                 | Szénhidrát  | Cukor      | Só      | Szénhidrát  | Cukor         | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor         | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 40.54 g  | 0.00 g          | 0.48 g  | 44.93 g    | 21.22 g | 0.47 g  | 42.33 g       | 0.00 g  | 0.36 g  | 45.25 g | 12.99 g | 0.90 g  | 28.50 g       | 0.00 g  | 0.06 g   |         |        |
| 1,7,(6),(10)   |                 |   | 1,(7),(12) |         |   | 1,7,10,(12)   |         |   | 1,7     |         |   | 1             |         |  |         |        |

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-csillagfürt      16-édesgyökér

2-rák      5-földimogyoró      8-diófélék      11-szszám      14-puhatestűek

3-tojás      6-szója      9-zeller      12-kéndioxid-szulfid      15-mesterséges édesítőszer

Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

Eatrend Arrabona Zrt.  
9024 Győr Hunyadi u. 14.  
Levegő City Center -A- Iródaház  
Csoportos azonosítási szám: 19789408-6-13  
6.

Élelmiszervezető