


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Közéiskola A</b>	Tej, Mézes, Félbarna kenyér, Margarinnal, Csirkemellsonkával, Kígyóborka			Erdei gyümölcsös tea, Sárgarépas sajtvarázskrém, Rozskenyér, Gesztenyés rúd			Citromos tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Padlizsánkrém, Diákcsemegés, Zsemle, Margarinnal, Paprikával			Cspikebogyós tea, Korpás kenyér, Tavaszi felvágottal, Margarinnal, Salátalevél			Tea barackos, Korpás zsemle, Körözött, Kígyóborka, Gyümölcsös joghurt		
		Energia: 540.13 Kcal / 2,257.74 KJ			Energia: 271.24 Kcal / 1,133.78 KJ			Energia: 687.50 Kcal / 2,873.75 KJ			Energia: 469.57 Kcal / 1,962.80 KJ			Energia: 570.49 Kcal / 2,384.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.95 g	9.54 g	4.03 g	8.63 g	12.45 g	4.52 g	18.44 g	16.08 g	3.31 g	12.37 g	10.64 g	4.00 g	20.78 g	9.80 g	5.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.39 g	12.15 g	3.30 g	68.11 g	12.00 g	0.70 g	116.52 g	19.99 g	2.09 g	80.80 g	19.99 g	2.26 g	98.77 g	29.58 g	2.04 g		
1,7			1,6,7,(5),(8)			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Közéiskola A</b>	Kerti zöldségleves, Carbonara spagetti, Reszelt sajttal			Reszelt tészta leves, Burgonyafőzelék, Sertéspörkölttel, Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves, Félbarna kenyérral, Tejbegríz, Kakaó szórat, Alma			Francia hagymakrémleves, Pírtott kenyérbúzával, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizsszel			Csontleves, Cémmatélttel, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonyával		
		Energia: 778.70 Kcal / 3,254.97 KJ			Energia: 1,051.49 Kcal / 4,395.23 KJ			Energia: 883.11 Kcal / 3,691.40 KJ			Energia: 823.43 Kcal / 3,441.94 KJ			Energia: 746.37 Kcal / 3,119.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		45.56 g	33.23 g	4.98 g	36.14 g	49.85 g	13.68 g	33.78 g	11.17 g	3.81 g	25.33 g	38.66 g	1.31 g	25.70 g	33.08 g	5.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.15 g	0.02 g	1.72 g	112.23 g	0.00 g	3.48 g	161.43 g	58.46 g	3.11 g	92.61 g	0.00 g	1.03 g	85.13 g	15.03 g	5.33 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9				
<b>Vacsora</b>	<b>Közéiskola A</b>	Citromos tea, Korpás kenyér, Soproni felvágottal, Vajkrémmel, Kígyóborka			Almás-fahéjas tea, Nudli			Cseresznyés tea, Hamburger, Sült burgonyával			Barackos tea, Sült debreceni, Mustár, Félbarna kenyér					
		Energia: 671.76 Kcal / 2,807.96 KJ			Energia: 709.22 Kcal / 2,964.54 KJ			Energia: 1,105.26 Kcal / 4,619.99 KJ			Energia: 1,179.82 Kcal / 4,931.65 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		15.07 g	29.14 g	12.31 g	16.62 g	0.75 g	0.00 g	28.01 g	39.03 g	10.13 g	50.12 g	43.59 g	14.35 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
86.40 g	19.99 g	3.10 g	154.32 g	19.99 g	0.98 g	157.88 g	31.39 g	3.91 g	147.11 g	20.99 g	7.35 g					
1,7			1			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7,(6)							

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 „A” Irodaház  
Csoportos adószám: 15783408-6-13  
6.

Élelmezésvezető