


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola alsó</b>	Tej, Mézes félbarna kenyér, Margarinnal			Erdei gyümölcsös tea, Rozskenyér, Sárgarépás sajtvarázskrém			Citromos tea, Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyós tea, Korpás kenyér, Tavaszi felvágottal, Margarinnal, Salátalevél			Barackos tea, Korpás zsemle, Körözött, Kígyóborka		
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 271.24 Kcal / 1,133.78 KJ			Energia: 317.85 Kcal / 1,328.61 KJ			Energia: 265.63 Kcal / 1,110.33 KJ			Energia: 260.32 Kcal / 1,088.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.76 g	5.60 g	2.53 g	7.23 g	7.80 g	4.52 g	6.27 g	10.38 g	0.95 g	6.27 g	5.33 g	2.00 g	7.94 g	2.06 g	1.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.18 g	8.10 g	1.53 g	42.56 g	12.00 g	0.70 g	49.39 g	11.99 g	0.70 g	47.91 g	15.99 g	1.13 g	52.13 g	13.99 g	0.83 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola alsó</b>	Kerti zöldségleves, Carbonara spagetti, Reszelt sajttal			Reszelt tészta leves, Burgonyafőzelék, Sertéspörkölt, Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves, Félbarna kenyérral, Tejbegríz, Kakaó szóráttal, Alma			Francia hagymakrémleves, Pírtott kenyérbarkával, Mediterrán sertésragu, Spanyol rizszel			Csontleves, Cérametéllet, Paradicsomos húsgombóc, Főtt burgonyával		
		Energia: 564.02 Kcal / 2,357.60 KJ			Energia: 661.44 Kcal / 2,764.82 KJ			Energia: 584.04 Kcal / 2,441.29 KJ			Energia: 567.45 Kcal / 2,371.94 KJ			Energia: 593.71 Kcal / 2,481.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.22 g	21.43 g	3.32 g	22.66 g	29.45 g	9.29 g	23.51 g	8.48 g	4.86 g	17.08 g	24.72 g	0.99 g	20.39 g	24.29 g	4.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.32 g	0.02 g	1.18 g	74.90 g	0.00 g	2.18 g	102.85 g	29.68 g	1.67 g	68.53 g	0.00 g	0.63 g	72.34 g	15.03 g	2.37 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>Iskola alsó</b>	Korpás zsemle, Paprikás szalámmal, Margarinnal, Paprikával			Helyben sült kajszibarackos háromszög			Zsemle, Sertés párizsival, Margarinnal			Helyben sült sajtkrém rúd			Kifli, Puding		
		Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ			Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 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
		8.06 g	9.33 g	1.03 g	7.56 g	36.54 g	0.00 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
29.60 g	0.00 g	0.57 g	79.96 g	0.00 g	0.00 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-csillagfürt	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: 18783408-6-13

Élelmezésvezető