


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával	Poharas tej Varázsszívószállal Kiflivel	Vadmeggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Barackos túrókrémrel	Szívószálas kakaó Kaláccsal	Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával										
		Energia: 408.55 Kcal / 1,707.74 KJ	Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ	Energia: 264.29 Kcal / 1,104.73 KJ	Energia: 241.89 Kcal / 1,011.10 KJ	Energia: 348.55 Kcal / 1,456.94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.22 g	12.70 g	5.98 g	11.27 g	3.54 g	1.89 g	8.37 g	2.64 g	1.07 g	7.07 g	6.31 g	2.60 g	5.51 g	14.07 g	5.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.03 g	32.03 g	0.00 g	38.62 g	5.02 g	0.76 g	51.35 g	21.79 g	0.10 g	38.91 g	4.20 g	0.63 g	49.49 g	20.58 g	0.73 g		
1,7		1,6,7			1,7			1,3,7			1,3,4,7,10					
<b>Ebéd</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	FokhagymakréMLEves Pírtott kenyéRKockával Csikós tokány Párolt rizszel	Frankfurti leves Sajtos-tejFőlés tészta Alma	Citromos almaleves Zöldfűszeres csirkemell Burgonyapürével	Tejfőlés zöldbaleves Tarhonyás hús Céklasalátával	Tojásleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral										
		Energia: 873.48 Kcal / 3,651.15 KJ	Energia: 644.14 Kcal / 2,692.51 KJ	Energia: 499.85 Kcal / 2,089.37 KJ	Energia: 642.58 Kcal / 2,685.98 KJ	Energia: 551.21 Kcal / 2,304.06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.21 g	49.51 g	12.16 g	27.61 g	29.06 g	12.86 g	28.93 g	11.42 g	3.51 g	24.83 g	28.63 g	8.09 g	17.57 g	21.47 g	3.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.25 g	0.01 g	3.01 g	83.59 g	0.04 g	2.64 g	74.52 g	14.18 g	4.19 g	70.69 g	4.83 g	2.24 g	72.50 g	20.05 g	2.09 g		
1,7,9		1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,(10)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Helyben sült csokoládékrémes rúd	Margarinos Graham kenyér Olasz felvágottal Paprikával	Margarinos Zsemle Sajt szelettel Kígyóborkával	Margarinos Rozskenyér Csirkemellsonkával Salátalevéllel	Gyümölcsjoghurt Korpás kiflivel Alma										
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 284.60 Kcal / 1,189.63 KJ	Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ	Energia: 205.54 Kcal / 859.16 KJ	Energia: 344.32 Kcal / 1,439.26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	10.59 g	11.95 g	4.34 g	10.29 g	7.71 g	4.67 g	11.21 g	3.93 g	5.69 g	11.53 g	7.16 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	33.54 g	0.00 g	2.35 g	29.44 g	3.85 g	0.53 g	31.28 g	0.00 g	1.40 g	57.23 g	12.99 g	1.07 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,(7)			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 élesztő	
Quadro Byte Zrt					

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető  
2025.01.06. 9:44:20 | QB - Élelem