


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsós 7-10 éves	Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Uborkával			Poharas tej Kifli Margarinnal			Vaníliás túrókrémes Zsemle			Dobozos kakaó Kalács			Majonézos tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával		
		Energia: 354.75 Kcal / 1,482.86 Kj			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 Kj			Energia: 257.59 Kcal / 1,076.73 Kj			Energia: 379.69 Kcal / 1,587.10 Kj			Energia: 302.75 Kcal / 1,265.50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.74 g	10.72 g	3.88 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	8.05 g	2.09 g	0.77 g	14.15 g	9.34 g	4.25 g	5.28 g	9.27 g	3.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.33 g	24.98 g	0.50 g	33.40 g	0.00 g	0.68 g	51.23 g	22.39 g	0.49 g	59.52 g	14.19 g	0.90 g	49.12 g	20.38 g	0.72 g		
1		1,7			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10					
Ebéd	Iskola alsós 7-10 éves	FokhagymakréMLEves Pírtott kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel			Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Stefánia vagdalt Tört burgonyával Házi káposztasalátával			Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Bécsi virslivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 862.34 Kcal / 3,604.58 Kj			Energia: 564.07 Kcal / 2,357.81 Kj			Energia: 648.48 Kcal / 2,710.65 Kj			Energia: 642.28 Kcal / 2,684.73 Kj			Energia: 505.01 Kcal / 2,110.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.23 g	48.04 g	11.77 g	23.02 g	20.30 g	9.51 g	23.57 g	27.38 g	8.96 g	24.84 g	28.30 g	7.90 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.74 g	0.02 g	1.83 g	72.18 g	0.03 g	1.44 g	80.67 g	11.99 g	1.56 g	71.29 g	4.83 g	1.34 g	63.26 g	12.00 g	1.61 g		
1,7,9		1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9					
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 éves	Csokoládékrémes rúd Alma			Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Sajt szelet Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal			Gyümölcsös joghurt Korpás kifivel		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 Kj			Energia: 228.55 Kcal / 955.34 Kj			Energia: 193.87 Kcal / 810.38 Kj			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.80 g	8.76 g	3.19 g	10.29 g	7.71 g	4.67 g	9.46 g	3.64 g	5.60 g	10.93 g	6.56 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	1.08 g	32.46 g	0.00 g	1.03 g	29.44 g	3.85 g	0.53 g	30.78 g	0.00 g	1.19 g	46.73 g	12.99 g	1.05 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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Estrend Arrabona Zrt.
8024 Győr Hunyadi u. 14.
Lézer City Center „A” Irodaház
Csepporvos adószám: 17783408-5-13

Élelmezésvezető