


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Iskola felsős 11-14 éves	Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Uborkával	Poharas tej Kifli Margarinnal	Vaníliás túrókrémes Zsemle	Dobozos kakaó Kalács	Majonézos tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával
		Energia: 384.81 Kcal / 1,608.51 KJ	Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ	Energia: 261.33 Kcal / 1,092.36 KJ	Energia: 379.69 Kcal / 1,587.10 KJ	Energia: 348.55 Kcal / 1,456.94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.48 g 10.67 g 3.88 g	10.56 g 3.28 g 1.73 g	8.26 g 2.36 g 0.92 g	14.15 g 9.34 g 4.25 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
64.43 g 32.03 g 0.60 g	33.40 g 0.00 g 0.68 g	51.34 g 22.39 g 0.59 g	59.52 g 14.19 g 0.90 g	49.49 g 20.58 g 0.73 g		
1	1,7	1,7,(12)	1,3,7	1,3,4,7,10		
Ebéd	Iskola felsős 11-14 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 Cékalsalátával	Tojásleves Zöldborsó főzelék Bécsi virslivel Félbarna kenyérral
		Energia: 873.48 Kcal / 3,651.15 KJ	Energia: 566.65 Kcal / 2,368.60 KJ	Energia: 701.00 Kcal / 2,930.18 KJ	Energia: 642.58 Kcal / 2,685.98 KJ	Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.21 g 49.51 g 12.16 g	23.17 g 20.37 g 9.53 g	25.15 g 28.22 g 9.12 g	24.83 g 28.63 g 8.09 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
83.25 g 0.01 g 1.21 g	72.67 g 0.04 g 1.41 g	90.29 g 13.99 g 1.58 g	70.69 g 4.83 g 1.44 g	71.24 g 19.99 g 1.51 g		
1,7,9	1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,9,15,(12)	1,3,7,9		
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 éves	Csokoládékrémes rúd Alma	Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal	Sajt szelet Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Kígyóuborkával	Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal	Gyümölcsös joghurt Korpás kiflivel
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 KJ	Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ	Energia: 204.92 Kcal / 856.57 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	10.17 g 11.84 g 4.34 g	10.29 g 7.71 g 4.67 g	11.16 g 3.92 g 5.69 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 1.38 g	32.49 g 0.00 g 1.35 g	29.44 g 3.85 g 0.53 g	31.20 g 0.00 g 1.40 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-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-nyerszerű édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

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

Élelmezésvezető