


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	<b>Iskola alsó 7-10 év</b>	Poharas tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér			Gyümölcsle Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal			Sajtos kifli Margarinnal Paprikával		
		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	2.71 g	7.23 g	7.80 g	7.80 g	6.27 g	10.38 g	3.88 g	6.27 g	5.33 g	2.00 g	7.94 g	2.06 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.18 g	16.20 g	0.33 g	42.56 g	12.00 g	0.96 g	49.39 g	20.58 g	0.59 g	47.91 g	19.99 g	1.13 g	52.13 g	25.83 g	0.83 g		
1,7		1,7		1,3,7,10,(12)		1,(7)		1,7		1,7		1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola alsó 7-10 év</b>	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajt szórattal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Tejberizs Kakaó szórattal Alma			Francia hagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérmaméttel Paradicsommártás Húsgombóccal Félbarna kenyérral		
		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: 643.75 Kcal / 2,690.88 Kj			Energia: 671.30 Kcal / 2,806.03 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	7.65 g	22.66 g	29.45 g	7.69 g	23.51 g	8.48 g	3.25 g	18.90 g	29.62 g	8.45 g	23.33 g	24.59 g	6.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.32 g	0.02 g	1.77 g	74.90 g	0.00 g	1.55 g	102.85 g	38.67 g	1.08 g	75.10 g	0.09 g	1.50 g	88.03 g	15.01 g	1.81 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)		1,3,7		1,7,9		1,7,9,(10)		1,3,9		1,3,9		1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola alsó 7-10 év</b>	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Uborkával			Kajszibarackos háromszög Mandarin			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrém rúd			Poharas csokoládé puding Korpás kifli		
		Energia: 234.88 Kcal / 981.80 Kj			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 Kj			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 Kj			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 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	3.45 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.60 g	0.00 g	1.17 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.54 g	0.00 g	0.58 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(12)		1,(7)		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](mailto: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 Árabona Zrt.  
 9024 Győr Hunyadi u. 14.  
 Leier City Center „A” Irodaház  
 Csoportos adószám: 17733408-5-13

Élelmiszeletvező