


Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
<b>Reggeli</b>	<b>Középiskola 15-18 év</b>	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal Csirkemellsonkás Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával		Erdei gyümölcsös tea Sárgarépas sajtvarázskrém Rozskenyér Gesztenyés rúd		Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paprikával		Csipkebogyós tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal		Vaníliás tej Sertés párizsis Sajtos kifli Margainnal Uborkával Gyümölcsös joghurt Zsemle			
		Energia: 540.10 Kcal / 2,257.62 KJ		Energia: 271.22 Kcal / 1,133.70 KJ		Energia: 687.50 Kcal / 2,873.75 KJ		Energia: 469.57 Kcal / 1,962.80 KJ		Energia: 570.49 Kcal / 2,384.65 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.94 g	9.53 g	4.55 g	8.63 g	12.45 g	8.72 g	18.44 g	16.07 g	5.85 g	12.37 g	10.64 g	4.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.38 g	14.62 g	0.87 g	68.11 g	28.58 g	1.01 g	116.51 g	30.38 g	0.86 g	80.80 g	24.98 g	1.26 g		
1,7		1,6,7,(5),(8)		1,3,7,10,(12)		1,(7)		1,7		1,7			
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskola 15-18 év</b>	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajt szóráttal		Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral		Zselici húsos leves Tejberizs Kakaó szóráttal Alma		Francia hagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizzsel		Csontleves Cérumetéllel Paradicsommártás Hüsgombóccal Félbarna kenyérral			
		Energia: 778.70 Kcal / 3,254.97 KJ		Energia: 1,051.49 Kcal / 4,395.23 KJ		Energia: 883.11 Kcal / 3,691.40 KJ		Energia: 934.25 Kcal / 3,905.17 KJ		Energia: 901.55 Kcal / 3,768.48 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.56 g	33.23 g	11.80 g	36.14 g	49.85 g	13.19 g	33.78 g	11.17 g	4.37 g	27.98 g	45.67 g	12.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.15 g	0.02 g	1.96 g	112.23 g	0.00 g	1.28 g	161.43 g	71.45 g	1.91 g	102.38 g	0.12 g	1.52 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			
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskola 15-18 év</b>	Citromos tea Édes-savanyú sertésragu Párolt rizzsel		Almás-fahéjas tea Szilvalekváros gombóc Porcukor szóráttal		Cseresznyés tea Hamburger		Barackos tea Cigánypecsenye Tepsis burgonyával Csemege uborkával					
		Energia: 955.48 Kcal / 3,993.91 KJ		Energia: 786.38 Kcal / 3,287.07 KJ		Energia: 1,105.26 Kcal / 4,619.99 KJ		Energia: 1,179.82 Kcal / 4,931.65 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		25.92 g	43.01 g	10.68 g	21.67 g	24.41 g	11.62 g	28.01 g	39.03 g	9.15 g	50.12 g	43.59 g	13.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.74 g	41.24 g	1.51 g	117.85 g	48.47 g	1.73 g	157.88 g	41.38 g	1.82 g	147.11 g	30.98 g	1.74 g		
1		1,7		1,3,7,10,11,(6),(8),(12)		1,7,(6)							

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 édesítőszer	
Quadro Byte Zrt				Oldalak	

**Jó étvágyat kívánunk!**

Eatrend Arrabona Zrt.  
8024 Győr Hunyadi u. 14.  
Létező City-Center „A” irodaház  
Csepporos adószám: 17783408-5-13

Élelmezésvezető

2025.01.09. 6:42:34 | QB - Élelem