


3. heti alsó tagozatos étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskolás 7-10 év</b>	Gyümölcsle Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Poharas tej Varázsszívószál Kifli			Gyümölcsle Barackos túrókrém Teljes kiőrlésű kenyér			Szívószálas kakaó Kalács			Gyümölcsle Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával		
		Energia: 352.28 Kcal / 1,472.53 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 284.79 Kcal / 1,190.42 KJ			Energia: 241.89 Kcal / 1,011.10 KJ			Energia: 323.51 Kcal / 1,352.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.94 g	11.10 g	8.22 g	11.27 g	3.54 g	0.10 g	8.78 g	2.61 g	0.73 g	7.07 g	6.31 g	2.60 g	5.69 g	9.24 g	3.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		56.29 g	0.00 g	0.70 g	38.62 g	0.00 g	0.41 g	56.75 g	0.75 g	0.59 g	38.91 g	4.20 g	0.63 g	54.53 g	0.00 g	0.72 g
1			1,6,7			1,7			1,3,7			1,3,4,7,10				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás 7-10 év</b>	Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Csikós tokány Párolt rizszel			Frankfurti leves Sajtos-tejfőlés tészta Narancs			Citromos almaleves Zöldfűszeres csirkemell Snidlinges-tejszínes mártással Burgonyapürével			Tejfőlés zöldbaleves Tarhonyás Cékklasálattal			Tojásleves Zöldborsó főzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral		
		Energia: 897.98 Kcal / 3,753.56 KJ			Energia: 568.55 Kcal / 2,376.54 KJ			Energia: 518.05 Kcal / 2,165.45 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
		23.04 g	52.05 g	12.73 g	26.12 g	26.64 g	10.58 g	25.67 g	12.85 g	5.32 g	24.83 g	28.63 g	8.97 g	17.57 g	21.47 g	1.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		83.66 g	0.26 g	3.11 g	71.85 g	0.04 g	2.53 g	79.13 g	14.18 g	4.36 g	70.69 g	4.80 g	1.34 g	72.50 g	10.06 g	2.67 g
1,3,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,9,(10)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás 7-10 év</b>	Csoki puding Korpás kifli			Margarinos Graham kenyér Olasz felvágottal Paprikával			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Kígyóborkával			Margarinos Rozskenyér Csirkemellsonkával			Helyben sült csokoládékrémes rúd Kivi		
		Energia: 126.03 Kcal / 526.81 KJ			Energia: 251.12 Kcal / 1,049.68 KJ			Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ			Energia: 193.87 Kcal / 810.38 KJ			Energia: 426.23 Kcal / 1,781.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.34 g	0.77 g	0.07 g	9.22 g	8.87 g	3.19 g	10.29 g	7.71 g	4.41 g	9.46 g	3.64 g	5.60 g	12.71 g	27.06 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.28 g	0.00 g	0.56 g	33.51 g	0.00 g	1.93 g	29.44 g	0.00 g	0.98 g	30.78 g	0.00 g	1.19 g	30.96 g	0.00 g	1.38 g
1,(7)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)				

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-mesterséges édesítőszer

**Jó étvágyat kívánunk!**

Eatrend Arrabona Zrt.  
8024 Győr, Hunyadi u. 14.  
Csoportos adószám: 17783408-5-13  
Adószám: 11130967-4-08

*Németh Viktória*

Élelmezésvezető