


03.heti alsó tagozatos étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-10 év	Gyümölcsle Zsíros kenyér Póréhagymával			Tej Kifli			Gyümölcsle Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémrel			Kakaó Kalács			Gyümölcsle Korpás kenyér Majonézes tonhalkrémrel Paprikával		
		Energia: 353.00 Kcal / 1,475.54 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 278.09 Kcal / 1,162.42 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
		6.76 g	10.62 g	3.70 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	8.46 g	2.06 g	0.77 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
57.73 g	0.00 g	1.20 g	33.40 g	0.00 g	0.68 g	56.63 g	2.40 g	0.59 g	38.91 g	4.20 g	0.63 g	54.53 g	0.00 g	0.72 g		
1			1,7			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10				
Ebéd	Iskolás 7-10 év	Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Csikós tokány Párolt rizzsel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyér			Citromos almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapürével			Májgaluskaleves Tarhonyáshús Céklasalátával			Tejfölös zöldbabeleves Sajtos-tejfölös tészta Alma		
		Energia: 897.98 Kcal / 3,753.56 KJ			Energia: 551.21 Kcal / 2,304.06 KJ			Energia: 701.00 Kcal / 2,930.18 KJ			Energia: 605.02 Kcal / 2,528.98 KJ			Energia: 628.59 Kcal / 2,627.51 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	14.43 g	17.57 g	21.47 g	1.46 g	25.15 g	28.22 g	5.87 g	26.43 g	25.38 g	9.75 g	24.72 g	26.07 g	7.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.66 g	0.26 g	3.15 g	72.50 g	10.06 g	2.67 g	90.29 g	13.99 g	4.63 g	68.04 g	4.84 g	2.03 g	72.72 g	0.00 g	0.68 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,9,15,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Iskolás 7-10 év	Helyben sült csokoládékrémés rúd			Margarinos Graham kenyér Olasz felvágottal Paprikával			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Kígyóborkával			Margarinos Rozskenyér Csirkemell sonkával			Gyümölcsjoghurt Korpás kifli		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 251.12 Kcal / 1,049.68 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 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	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	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	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-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Arrabona Zrt.
 9024 Győr, Hunyadi u. 14.
 Cégjegyzéki szám: 17783408-5-13
 38. konyha
 Élelmezésvezető