


03.heti Tanár étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Ebéd A menü</b>	<b>Felnőtt</b>	Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyér			Citromos almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapürével			Májgaluskaleves Tarhonyáshús Céklasalátával			Tejfölös zöldbabeleves Sajtos-tejfölös tészta Alma		
		Energia: 1,161.11 Kcal / 4,853.44 KJ			Energia: 803.43 Kcal / 3,358.34 KJ			Energia: 948.65 Kcal / 3,965.36 KJ			Energia: 917.28 Kcal / 3,834.23 KJ			Energia: 757.27 Kcal / 3,165.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.13 g	66.02 g	18.30 g	26.47 g	28.64 g	3.74 g	34.70 g	40.58 g	9.36 g	40.98 g	38.44 g	10.53 g	28.23 g	33.02 g	7.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		106.70 g	0.26 g	5.58 g	110.03 g	12.12 g	4.46 g	115.77 g	22.98 g	6.25 g	101.98 g	8.04 g	3.10 g	85.61 g	0.00 g	0.70 g
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,9,15,(12)			1,3,7,9				
<b>Ebéd B menü</b>	<b>Felnőtt</b>	Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Lucskos káposzta Félbarna kenyérral			Tojásleves Zúzapörkölt Galuskával			Citromos almaleves Milánói makaróni Reszelt sajt szóráttal			Májgaluskaleves Tökfőzelék Lenmagvas fasírttal Félbarna kenyér			Tejfölös zöldbabeleves Stíriai metélt Alma		
		Energia: 894.62 Kcal / 3,739.51 KJ			Energia: 751.05 Kcal / 3,139.39 KJ			Energia: 903.59 Kcal / 3,777.01 KJ			Energia: 993.99 Kcal / 4,154.88 KJ			Energia: 517.38 Kcal / 2,162.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.95 g	50.22 g	12.75 g	37.09 g	22.39 g	3.87 g	44.25 g	34.90 g	10.11 g	40.13 g	45.46 g	3.14 g	32.26 g	28.05 g	4.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		77.11 g	0.26 g	3.15 g	99.43 g	0.01 g	6.16 g	108.74 g	27.98 g	4.80 g	106.18 g	7.54 g	2.44 g	108.59 g	42.96 g	1.59 g
1,3,7,9			1,3,9			1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)				
<b>Ebéd C menü</b>	<b>Felnőtt</b>	Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Olaszos rakott tészta			Tojásleves Csirkepörkölt Szarvacska tésztával			Citromos almaleves Budapest sertésragu Párolt rizszel			Májgaluskaleves Lecsós sertésragu Bulgurral			Tejfölös zöldbabeleves Szivatóltelekes gombóc Porcukor szóráttal Alma		
		Energia: 1,273.32 Kcal / 5,322.48 KJ			Energia: 792.71 Kcal / 3,313.53 KJ			Energia: 919.47 Kcal / 3,843.38 KJ			Energia: 990.12 Kcal / 4,138.70 KJ			Energia: 1,344.65 Kcal / 5,620.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		53.45 g	61.86 g	16.98 g	62.77 g	25.52 g	2.08 g	28.55 g	39.21 g	9.16 g	38.33 g	54.77 g	15.11 g	30.50 g	60.39 g	19.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		124.68 g	0.26 g	4.75 g	77.10 g	0.01 g	4.21 g	118.63 g	22.98 g	4.65 g	92.25 g	0.05 g	4.43 g	167.91 g	59.94 g	12.74 g
1,3,7,9			1,3,9			1,7			1,3,9			1,7,9,(3),(6),(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-szulfit

15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Arrabona Zrt.

9024 Győr, Hunyadi u. 14.

Céginformációs a/szám: 17783408-5-13

38: konyha

Élelmezésvezető