


04. heti alsó tagozatos étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-10 év	Tej Margarinos Félbarna kenyér Mézzel			Gyümölcsle Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér			Gyümölcsle Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsle Margarinos Korpás kenyér Tavaszi felvágottal Salátalevéllal			Gyümölcsle Körözött Korpás zsemle Kígyóborkával		
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 323.73 Kcal / 1,353.19 KJ			Energia: 320.06 Kcal / 1,337.85 KJ			Energia: 285.77 Kcal / 1,194.52 KJ			Energia: 272.18 Kcal / 1,137.71 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	2.53 g	7.64 g	7.77 g	4.52 g	6.60 g	8.73 g	3.91 g	6.60 g	5.29 g	2.00 g	8.22 g	2.01 g	1.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.18 g	8.10 g	1.53 g	55.95 g	0.00 g	0.70 g	53.93 g	0.00 g	0.58 g	53.31 g	0.00 g	1.13 g	55.53 g	0.00 g	0.83 g
1,7			1,7			1,7,(10)			1,(7)			1,7				
Ebéd	Iskolás 7-10 év	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajt szóráttal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Csontleves cérnametéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Francia hagymaleves Levesgyönggyel Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Tejfölös bableves Tejbegríz Kakaó szóráttal Alma		
		Energia: 562.60 Kcal / 2,351.67 KJ			Energia: 683.88 Kcal / 2,858.62 KJ			Energia: 604.56 Kcal / 2,527.06 KJ			Energia: 727.23 Kcal / 3,039.82 KJ			Energia: 567.91 Kcal / 2,373.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.17 g	21.42 g	21.79 g	23.35 g	29.54 g	10.15 g	20.85 g	24.41 g	4.01 g	18.97 g	37.97 g	3.62 g	17.47 g	10.41 g	2.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.04 g	0.02 g	4.07 g	79.50 g	0.00 g	2.35 g	74.34 g	15.03 g	2.14 g	76.95 g	0.26 g	0.97 g	100.16 g	24.18 g	0.72 g
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,3,9			1,3,7,9,(10)			1,7,9				
Uzsonna	Iskolás 7-10 év	Margarinos Korpás zsemle Paprikás szalámmal Paprikával			Helyben sült meggyes táska			Margarinos Zsemle Sertés párizsival			Helyben sült sajtkrém rúd			Csoki puding Kifli		
		Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 217.86 Kcal / 910.65 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 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	1.03 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.27 g	7.81 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	0.57 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.56 g	0.00 g	1.03 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)				

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.
 Csalásbiztonsági szám: 17783408-5-13
 38. konyha
 Élelmezésvezető