


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Téli varázslat tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Uborkával			Tej Kifli Margarinnal			Meggyes tea Vaníliás túrókrémes Zsemle			Kakaó Kalács			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával		
		Energia: 384.81 Kcal / 1,608.51 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 261.33 Kcal / 1,092.36 KJ			Energia: 379.69 Kcal / 1,587.10 KJ			Energia: 348.55 Kcal / 1,456.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		6.48 g	10.67 g	3.88 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	8.26 g	2.36 g	0.92 g	14.15 g	9.34 g	4.25 g	5.51 g	14.07 g	5.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.43 g	32.03 g	0.60 g	33.40 g	0.00 g	0.68 g	51.34 g	22.39 g	0.59 g	59.52 g	14.19 g	0.90 g	49.49 g	20.58 g	0.73 g		
1		1,7			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10					
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel			Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Stefánia vagdalt Tört burgonyával Házi káposztasalátával			Tejfölös zöldbableves Tarhonyáshús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Bécsi virslivel Félbarna kenyérral		
		Energia: 873.48 Kcal / 3,651.15 KJ			Energia: 566.65 Kcal / 2,368.60 KJ			Energia: 701.00 Kcal / 2,930.18 KJ			Energia: 642.58 Kcal / 2,685.98 KJ			Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		23.21 g	49.51 g	12.16 g	23.17 g	20.37 g	9.53 g	25.15 g	28.22 g	9.12 g	24.83 g	28.63 g	8.09 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.25 g	0.01 g	1.21 g	72.67 g	0.04 g	1.41 g	90.29 g	13.99 g	1.58 g	70.69 g	4.83 g	1.44 g	71.24 g	19.99 g	1.51 g		
1,7,9		1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 éves</b>	Csokoládékrémes rúd Alma			Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Sajt szelet Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Kígyóuborkával			Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal			Gyümölcsös joghurt Korpás kiflivel		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 277.74 Kcal / 1,160.95 KJ			Energia: 228.55 Kcal / 955.34 KJ			Energia: 204.92 Kcal / 856.57 KJ			Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	10.17 g	11.84 g	4.34 g	10.29 g	7.71 g	4.67 g	11.16 g	3.92 g	5.69 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	32.49 g	0.00 g	1.35 g	29.44 g	3.85 g	0.53 g	31.20 g	0.00 g	1.40 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-nyerszerű édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

Eatrend Arrabona Zrt.  
8024 Győr Hunyadi u. 14.  
Lézer City Center „A” Irodaház  
Cseppos adószám: 17783408-5-13

Élelmezésvezető