


4. heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-14 év	Epres tejital Margarinos Félbarna kenyér Mézzel			Gyümölcsle Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér			Gyümölcsle Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Gyümölcsle Margarinos Korpás kenyér Tavaszi felvágottal Salátalevéllal			Gyümölcsle Körözöttes Korpás zsemle Kígyóborkával		
		Energia: 425.49 Kcal / 1,778.55 KJ			Energia: 322.07 Kcal / 1,346.25 KJ			Energia: 342.72 Kcal / 1,432.57 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
		12.77 g	5.60 g	2.53 g	7.57 g	7.63 g	8.41 g	7.03 g	10.39 g	1.55 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
80.69 g	28.13 g	1.53 g	55.92 g	0.00 g	0.91 g	55.40 g	0.00 g	0.71 g	53.31 g	0.00 g	1.13 g	55.53 g	0.00 g	0.83 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7				
Ebéd	Iskolás 7-14 év	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajt szóráttal			Reszelt tésztalesves Burgonyafőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal Mandarín			Sajtkrémleves Nachossal Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel			Csontleves Cérnametélttel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával		
		Energia: 562.60 Kcal / 2,351.67 KJ			Energia: 683.88 Kcal / 2,858.62 KJ			Energia: 588.08 Kcal / 2,458.17 KJ			Energia: 714.73 Kcal / 2,987.57 KJ			Energia: 572.03 Kcal / 2,391.09 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	3.32 g	23.35 g	29.54 g	10.15 g	24.86 g	8.48 g	3.56 g	22.42 g	34.54 g	2.85 g	18.91 g	21.69 g	5.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.04 g	0.02 g	1.18 g	79.50 g	0.00 g	2.35 g	102.60 g	24.19 g	1.88 g	76.38 g	0.05 g	1.16 g	74.31 g	15.03 g	2.18 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9				
Uzsonna	Iskolás 7-14 év	Margarinos Korpás zsemle Paprikás szalámival Paprikával			Helyben sült kajsziarackos háromszög Alma			Margarinos Zsemle Párizsival			Helyben sült sajtkrémes rúd			Gyümölcsjoghurt Kifli		
		Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ			Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 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	4.38 g	18.87 g	0.00 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	9.35 g	6.07 g	3.23 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	50.48 g	0.00 g	0.02 g	28.54 g	0.00 g	1.03 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	45.25 g	12.99 g	0.90 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-szulfid

15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Arrabona Zrt.
 8024 Győr, Hunyadi u. 15.
 Csoportos adószám: 17783408-5-13
 Adószám: 11130967-4-08

Németh Viktória

Élelmezésvezető