


5. heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-14 év	Gyümölcsle Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvágottal Paprikával			Szívószás kakaó Sokmagvas sajtkrémes Kifli			Gyümölcsle Sült zöldségrémes Korpás kenyér			Gyümölcsle Eatrendes tepertőkrémes Graham kenyér Póréhagymával			Poharas tej Bríos		
		Energia: 348.39 Kcal / 1,456.27 KJ			Energia: 186.70 Kcal / 780.41 KJ			Energia: 284.02 Kcal / 1,187.20 KJ			Energia: 397.60 Kcal / 1,661.97 KJ			Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.58 g	8.87 g	3.19 g	5.07 g	8.06 g	0.10 g	4.98 g	5.44 g	0.00 g	8.78 g	14.16 g	0.00 g	10.41 g	6.22 g	1.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.89 g	0.00 g	2.10 g	23.25 g	0.00 g	0.41 g	54.04 g	0.00 g	0.70 g	58.93 g	0.00 g	1.03 g	33.84 g	5.54 g	0.32 g		
1,(7)			1,7,11			1,7,9			1,10,(7),(12)			1,3,7				
Ebéd	Iskolás 7-14 év	Tárkonyos sertésragu leves Dejós tészta Porcukor szórattal			Almás szilvaleves Rántott halszelet Kukoricás rizzsel Tartármártással			Vajgaluska leves Bolognai spagetti Reszelt sajt szórattal			Zöldséges lencseleves Pusztapörkölt Céklasalátával			Alföldi gulyásleves Spenótfőzelék Főtt burgonyával Főtt tojással Félbarna kenyérrrel Alma		
		Energia: 565.72 Kcal / 2,364.71 KJ			Energia: 1,208.15 Kcal / 5,050.07 KJ			Energia: 618.41 Kcal / 2,584.95 KJ			Energia: 771.54 Kcal / 3,225.04 KJ			Energia: 611.28 Kcal / 2,555.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.00 g	17.12 g	5.76 g	25.61 g	74.76 g	10.02 g	28.22 g	27.10 g	6.50 g	31.14 g	33.56 g	8.39 g	28.31 g	24.13 g	5.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.58 g	25.74 g	1.73 g	107.80 g	11.19 g	3.01 g	64.54 g	2.02 g	2.39 g	84.33 g	4.80 g	3.75 g	68.68 g	0.00 g	2.52 g		
1,7,8,9,(3),(5)			1,3,4,7,10,(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,10,15,(12)			1,3,7				
Uzsonna	Iskolás 7-14 év	Sonkás kockasajt Korpás kifli			Margarinos Rozskenyér Bécsi felvágottal Kígyóborkával			Helyben sült kakaós csiga Narancs			Margarinos Zsemle Szendvicssonkával			Helyben sült SONGOKU Pizzaszelet Zabrudai - sós-karamellás töltelékkel		
		Energia: 186.28 Kcal / 778.65 KJ			Energia: 242.83 Kcal / 1,015.03 KJ			Energia: 232.95 Kcal / 973.73 KJ			Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ			Energia: 278.10 Kcal / 1,162.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.68 g	5.77 g	3.04 g	9.15 g	9.28 g	5.42 g	3.77 g	11.96 g	2.34 g	9.14 g	2.63 g	1.14 g	15.95 g	10.94 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.68 g	0.00 g	1.12 g	30.60 g	0.00 g	0.77 g	26.52 g	8.72 g	0.32 g	29.90 g	0.00 g	1.03 g	28.81 g	0.00 g	0.00 g		
1,7			1,(7)			1,7,(3)			1,(7)			1,3,7				

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-csillagfűrt

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