


Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felső	Karamellás tej Kifli			Citromos tea Zöldfűszeres vajkrémes Félbarna kenyér Lilahagymával			Erdei gyümölcsös tea Sült hagymakrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Barackos tea Petrezselymes tojáskrémes Rozskenyér Kígyóborkával			Vaníliás tejtál Briós		
		Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 362.32 Kcal / 1,514.50 KJ			Energia: 306.14 Kcal / 1,279.67 KJ			Energia: 368.53 Kcal / 1,540.46 KJ			Energia: 202.01 Kcal / 844.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.56 g	3.28 g	1.73 g	7.12 g	12.66 g	5.80 g	6.53 g	12.32 g	0.04 g	8.76 g	11.75 g	7.79 g	6.71 g	3.91 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.89 g	12.49 g	0.68 g	54.46 g	11.99 g	1.21 g	41.77 g	12.00 g	0.58 g	56.64 g	15.99 g	0.86 g	34.24 g	16.73 g	0.41 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
Ebéd	Iskola felső	Magyaros gombaleves Kapos- tejfőlés tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erdei gyümölcsleves Rántott sertésszelet Párolt rizzzel Tartármártással			Zselici húsos leves Mákos piskóta Vanília sodóval Alma			Erőleves Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral			Fejtett bableves Burgonyás tészta Céklasalátával		
		Energia: 650.06 Kcal / 2,717.25 KJ			Energia: 1,230.16 Kcal / 5,142.07 KJ			Energia: 958.71 Kcal / 4,007.41 KJ			Energia: 728.03 Kcal / 3,043.17 KJ			Energia: 574.59 Kcal / 2,401.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.19 g	34.49 g	8.77 g	25.65 g	75.49 g	12.83 g	28.41 g	28.53 g	3.48 g	33.12 g	31.44 g	6.08 g	24.94 g	14.92 g	2.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.25 g	9.01 g	2.02 g	110.24 g	21.58 g	2.13 g	145.71 g	4.01 g	0.70 g	77.29 g	0.00 g	2.81 g	84.13 g	8.34 g	3.21 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,15,(12)				
Uzsonna	Iskola felső	Kenőmájásos Korpás kenyér Kígyóborkával			Helyben sült meggyes táska			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal Paprikával			Margarinos Korpás kenyér Baromfi párizsival			Helyben sült gesztenyés rúd		
		Energia: 237.24 Kcal / 991.66 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 261.20 Kcal / 1,091.82 KJ			Energia: 210.32 Kcal / 879.14 KJ			Energia: 210.32 Kcal / 879.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.28 g	8.52 g	3.29 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	9.23 g	11.70 g	4.47 g	7.51 g	7.82 g	2.96 g	7.51 g	7.82 g	2.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.59 g	0.15 g	1.05 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	29.64 g	0.00 g	1.83 g	27.42 g	0.00 g	1.44 g	27.42 g	0.00 g	1.44 g		
1,(6),(7),(10)			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.
9024 Győr Hunyadi u. 14.
Leier City Center „A” Irodaház
Csoportos adószám: 17783408-5-13

Elemezésvezető