


Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	Középiskola	Karamellás tej Kifli Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Félbarna kenyér Zöldfűszeres vajkrémmel Sertéspárizsival Lilahagymával			Erdei gyümölcsös tea Sült hagymakrémes Teljes kiőrlésű kenyér Zala felvágottas Zsemle Margarinnal Paprikával			Barackos tea Petrezselymes tojáskrémes Rozskenyér Kígyóuborkával Zabrudival			Vaníliás tejjal Briós Szendvics sonkás Félbarna kenyér Vajkrémmel		
		Energia: 577.15 Kcal / 2,412.49 KJ			Energia: 524.66 Kcal / 2,193.08 KJ			Energia: 471.28 Kcal / 1,969.95 KJ			Energia: 573.23 Kcal / 2,396.10 KJ			Energia: 459.16 Kcal / 1,919.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.80 g	11.96 g	5.05 g	13.00 g	9.29 g	2.61 g	14.23 g	14.12 g	2.25 g	15.64 g	15.55 g	13.40 g	17.53 g	12.79 g	5.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.09 g	24.98 g	2.47 g	96.47 g	19.99 g	2.41 g	71.33 g	12.00 g	1.55 g	92.20 g	19.99 g	1.68 g	67.42 g	5.54 g	1.99 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	Középiskola	Magyaros gombaleves Kapos-tejfőlös tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Erdei gyümölcsleves Rántott sertésszelet Párolt rizzsel Tartármártással			Zselici húsos leves Mákos piskóta Vanília sodóval Alma			Erőleves Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral			Fejtett bableves Burgonyás tészta Céklasalátával		
		Energia: 903.34 Kcal / 3,775.96 KJ			Energia: 2,017.67 Kcal / 8,433.86 KJ			Energia: 1,326.38 Kcal / 5,544.27 KJ			Energia: 966.90 Kcal / 4,041.64 KJ			Energia: 720.95 Kcal / 3,013.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.85 g	42.33 g	10.18 g	39.29 g	141.52 g	21.68 g	38.67 g	42.39 g	1.94 g	43.01 g	41.63 g	9.20 g	31.33 g	18.61 g	2.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.18 g	7.49 g	3.26 g	143.94 g	26.97 g	4.67 g	195.77 g	4.02 g	1.16 g	103.87 g	0.00 g	8.38 g	105.63 g	8.01 g	4.34 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,15,(12)				
<b>Vacsora</b>	Középiskola	Gyümölcsös tea Sült húskrémes Margarinos Félbarna kenyér Paprikával			Gyümölcsös tea Ízes derelye			Gyümölcsös tea Vadas sertésragu Főtt tésztával			Gyümölcsös tea Hamburger					
		Energia: 577.43 Kcal / 2,413.66 KJ			Energia: 675.57 Kcal / 2,823.88 KJ			Energia: 795.86 Kcal / 3,326.69 KJ			Energia: 577.74 Kcal / 2,414.95 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		15.28 g	19.46 g	8.24 g	26.24 g	23.50 g	3.33 g	28.91 g	32.30 g	10.16 g	21.70 g	14.98 g	5.63 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
84.90 g	19.99 g	2.75 g	88.86 g	19.99 g	3.31 g	96.24 g	20.99 g	1.46 g	87.06 g	31.39 g	3.71 g					
1,7,10,(12)			1,3,7			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)							

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-szulfit	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