


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Bölcsis (1-3 év)</b>	Barackos tea Sárgarépás sajtkrémes Zsemle Paprikával			Kakaó Kifli			Barackos tea Áttört vöröslencsekrémes Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Tej Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Főtt tojaskarikákkal Kígyóuborkával			Tej Túró rudi krémes Kifli		
		Energia: 214.37 Kcal / 896.07 KJ			Energia: 220.17 Kcal / 920.31 KJ			Energia: 190.10 Kcal / 794.62 KJ			Energia: 238.38 Kcal / 996.43 KJ			Energia: 231.19 Kcal / 966.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.49 g	7.08 g	4.02 g	9.05 g	4.50 g	2.39 g	6.80 g	6.44 g	3.57 g	11.75 g	9.12 g	4.02 g	10.63 g	5.92 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.85 g	1.00 g	0.27 g	35.76 g	5.00 g	0.58 g	26.11 g	1.00 g	0.19 g	27.25 g	0.11 g	0.37 g	33.57 g	2.33 g	0.59 g		
1,7		1,7			1,7,10,(12)			1,3,7			1,7,(5),(8)					
<b>Tízórai</b>	<b>Bölcsis (1-3 év)</b>	Alma			Banán			Körte			Narancs			Körte		
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ			Energia: 26.50 Kcal / 110.77 KJ			Energia: 20.71 Kcal / 86.57 KJ			Energia: 26.50 Kcal / 110.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.65 g	0.05 g	0.00 g	0.20 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.10 g	0.00 g	0.20 g	0.15 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.50 g	0.00 g	0.01 g	12.10 g	0.00 g	0.03 g	6.00 g	0.00 g	0.00 g	4.25 g	0.00 g	0.00 g	6.00 g	0.00 g	0.00 g		
1,3,9		1,3,7			1,7,(10)			1,3,7			1,3,4,7,9					
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcsis (1-3 év)</b>	Paradicsomleves Betűtészta Pulyka tokány Párolt bulgarral			Tojásleves Finomfőzelék Májfasírttal			Gyümölcsle Párolt csirkemell Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Gyümölcsle Salátafőzelék Daráltlenmagos fasírttal Félbarna kenyérral Alma			Citromos almaleves Tonhalas penne Reszelt sajttal		
		Energia: 380.21 Kcal / 1,589.28 KJ			Energia: 424.82 Kcal / 1,775.75 KJ			Energia: 396.12 Kcal / 1,655.78 KJ			Energia: 427.82 Kcal / 1,788.29 KJ			Energia: 288.93 Kcal / 1,207.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.14 g	14.90 g	2.11 g	19.48 g	23.78 g	3.92 g	17.62 g	17.92 g	3.65 g	16.18 g	19.49 g	3.22 g	10.88 g	10.45 g	4.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.30 g	3.50 g	1.23 g	32.58 g	2.00 g	0.72 g	34.10 g	0.11 g	0.88 g	46.01 g	7.58 g	0.94 g	41.22 g	5.00 g	1.02 g		
1,3,9		1,3,7			1,7,(10)			1,3,7			1,3,4,7,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Bölcsis (1-3 év)</b>	Tej Fahéjas csiga			Eper tea Toast sonkás Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal			Tej Helyben sült sajtkrémes rúd			Meggyes tea Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal			Csipkebogyós tea Zsemle Kockasajttal Paprikával		
		Energia: 237.99 Kcal / 994.80 KJ			Energia: 152.82 Kcal / 638.79 KJ			Energia: 254.43 Kcal / 1,063.52 KJ			Energia: 178.82 Kcal / 747.47 KJ			Energia: 219.59 Kcal / 917.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.56 g	8.91 g	3.37 g	7.64 g	2.98 g	4.00 g	13.09 g	6.51 g	5.89 g	7.30 g	2.78 g	1.17 g	9.31 g	6.71 g	3.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.60 g	5.50 g	0.34 g	23.82 g	2.00 g	0.88 g	41.23 g	0.00 g	1.86 g	31.13 g	2.00 g	0.44 g	30.25 g	0.50 g	0.76 g		
1,7		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 3-tojás  
2-rák 4-hal  
Quadro Byte Zrt

5-földimogyoró 7-tejtermék,laktóz 9-zeller 11-szezámm  
6-szója 8-diófélék 10-mustár 12-kéndioxid-szulfid  
1/1 Oldalak

13-csilagfűrt 15-mesterséges édesítőszer  
14-puhatestűek 16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Arrabona Zrt.  
9024 Győr Hunyadi u. 14.  
Levegő City Center Al Iródaház  
Csoportos azonosítók: 1778408-6-13  
6

Élelmezésvezető

2025.03.18. 7:06:17 | QB - Élelem