

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend <b>Tízórai</b>	<b>Iskola alsó</b>	Barackos tea Sárgarépa-sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli			Barackos tea Magyaros vajkrém Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túró rudi krém Korpás kenyér		
		Energia: 299.42 Kcal / 1,251.58 KJ			Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ			Energia: 300.78 Kcal / 1,257.26 KJ			Energia: 321.96 Kcal / 1,345.79 KJ			Energia: 269.93 Kcal / 1,128.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.86 g	7.47 g	0.04 g	10.84 g	3.31 g	1.92 g	5.03 g	8.46 g	3.87 g	6.62 g	10.42 g	0.95 g	13.81 g	5.21 g	2.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.74 g	13.99 g	0.58 g	43.41 g	9.99 g	0.68 g	50.71 g	13.99 g	0.70 g	49.99 g	11.99 g	0.71 g	41.62 g	2.79 g	0.98 g		
1,7		1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)					
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola alsó</b>	Paradicsomleves Betűtésztával Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült virsli Félbarna kenyér			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajt szórat Alma			Póréhagyma-krémleves Pírtott kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Lencseleves Dejős tészta		
		Energia: 833.59 Kcal / 3,484.41 KJ			Energia: 582.60 Kcal / 2,435.27 KJ			Energia: 742.28 Kcal / 3,102.73 KJ			Energia: 475.98 Kcal / 1,989.60 KJ			Energia: 635.77 Kcal / 2,657.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.18 g	34.32 g	10.46 g	27.45 g	33.11 g	6.13 g	29.66 g	28.45 g	7.60 g	24.09 g	16.33 g	3.96 g	26.54 g	17.71 g	2.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.97 g	27.97 g	4.37 g	78.95 g	6.00 g	4.70 g	95.67 g	17.98 g	2.23 g	46.06 g	0.01 g	3.89 g	91.74 g	15.73 g	0.81 g		
1,3,7,9		1,3,7			1,3,4,7,9,(6),(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,7,8,10,(5),(12)					
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola alsó</b>	Helyben sült vaníliakrém táska			Mátrai csemege szalámi Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Helyben sült sajtkrém rúd			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Kockasajt Kifli		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 177.24 Kcal / 740.86 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 176.63 Kcal / 738.31 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.54 g	3.70 g	1.33 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.15 g	2.92 g	1.21 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.44 g	0.00 g	1.25 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.42 g	0.00 g	1.00 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g		
1,7,(3),(6),(12)		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	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezámm	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: 15783408-6-13  
6. EMEZSÉVÉZETŐ