


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Reggeli	Középiskola	Barackos tea Teljes kiőrlésű kenyér Natúr sajtkrém Diákcsemegés Margarinos Zsemle Paprikával	Kakaó Kifli Soproni felvágottas Natúr vajkrémes Félbarna kenyér	Csipkebogyós tea Kolbászkrém Rozskenyér Kígyóborkával Tejszelet	Citromos tea Teljes kiőrlésű kenyér Magyaros vajkrémmel Kígyóborkával Pulykamell sonkás Margarinos Zsemle	Tej Túró rudi krém Korpás kenyér Tavaszi felvágottas Margarinos Zsemle										
		Energia: 603.17 Kcal / 2,521.25 KJ	Energia: 581.49 Kcal / 2,430.63 KJ	Energia: 649.56 Kcal / 2,715.16 KJ	Energia: 595.10 Kcal / 2,487.52 KJ	Energia: 474.39 Kcal / 1,982.95 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.51 g	21.12 g	10.92 g	21.66 g	18.82 g	8.49 g	16.92 g	22.44 g	18.12 g	15.15 g	19.72 g	9.00 g	21.75 g	10.87 g	4.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.13 g	19.99 g	1.86 g	80.90 g	12.99 g	2.79 g	94.11 g	25.92 g	2.04 g	88.65 g	19.99 g	1.60 g	72.04 g	1.75 g	1.98 g		
1,7	1,7	1,7	1,3,7	1,7	1,7,(5),(8)											
Ebéd	Középiskola	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel	Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült virsli Félbarna kenyér	Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal Alma	Póréhagyma-krémleves Pírtott kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel	Lenccseleves Dejós tészta										
		Energia: 1,107.71 Kcal / 4,630.23 KJ	Energia: 861.58 Kcal / 3,601.40 KJ	Energia: 1,023.40 Kcal / 4,277.81 KJ	Energia: 634.83 Kcal / 2,653.59 KJ	Energia: 922.36 Kcal / 3,855.46 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.55 g	46.34 g	13.73 g	44.66 g	50.84 g	11.67 g	40.90 g	41.91 g	9.86 g	34.62 g	24.03 g	5.28 g	37.12 g	27.64 g	3.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139.72 g	39.96 g	7.62 g	125.84 g	10.00 g	8.49 g	125.43 g	30.47 g	2.86 g	56.43 g	0.03 g	5.74 g	130.13 g	20.98 g	1.15 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)												
Vacsora	Középiskola	Almás-fahéjas tea Füstölt kolbász Főtt tojással Félbarna kenyér Lilahagymával	Cseresznyés tea Sonkás kenyérlángos	Meggyes tea Rakott burgonya Céklasalátával	Erdei gyümölcsös tea Budapest sertésragu Szarvacska tésztával											
		Energia: 720.54 Kcal / 3,011.86 KJ	Energia: 679.91 Kcal / 2,842.02 KJ	Energia: 992.51 Kcal / 4,148.69 KJ	Energia: 835.32 Kcal / 3,491.64 KJ	Energia: Kcal / 0,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.66 g	16.02 g	7.28 g	24.11 g	18.30 g	0.00 g	32.25 g	43.55 g	11.21 g	35.90 g	35.58 g	6.65 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.83 g	19.99 g	4.09 g	103.91 g	19.99 g	0.00 g	115.13 g	27.98 g	5.43 g	91.67 g	12.00 g	1.64 g	g	g	g		
1,3	1,7	1,3,7,15,(12)	1,3													

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: 18783408-6-13
6.
Elemezésvetető