

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>Bölcso</b>	Almás-fahéjas tea Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér Kigyóborkával	Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér Alma	Kakaó Sajtkrém lenmagos Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborkával	Csipkebogyós tea Pulykamell sonkás Margarinos Zsemle Salátalevéllel	Tea barackos Főtt tojáskarikák Margarinnal Rozskenyér Hónapos retek										
		Energia: 198.40 Kcal / 829.31 KJ	Energia: 212.99 Kcal / 890.30 KJ	Energia: 287.94 Kcal / 1,203.59 KJ	Energia: 173.67 Kcal / 725.94 KJ	Energia: 196.07 Kcal / 819.57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.52 g	8.48 g	7.78 g	5.75 g	8.10 g	2.88 g	10.58 g	12.75 g	7.13 g	7.42 g	2.81 g	1.17 g	6.97 g	5.14 g	4.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.79 g	4.11 g	0.72 g	28.68 g	4.00 g	0.06 g	32.55 g	5.11 g	0.48 g	29.68 g	0.50 g	0.44 g	30.38 g	9.99 g	0.62 g		
1,7	1,3,4,7,10			1,7	1,(7)			1,3,(7)								
<b>Tízórai</b>	<b>Bölcso</b>	Alma	Narancs	Körte	Banán	Körte										
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ	Energia: 20.71 Kcal / 86.57 KJ	Energia: 26.50 Kcal / 110.77 KJ	Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ	Energia: 26.50 Kcal / 110.77 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.30 g	0.10 g	0.00 g	0.20 g	0.15 g	0.00 g	0.65 g	0.05 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	4.25 g	0.00 g	0.00 g	6.00 g	0.00 g	0.00 g	12.10 g	0.00 g	0.03 g	6.00 g	0.00 g	0.00 g		
<b>Ebéd</b>	<b>Bölcso</b>	Gyümölcslé Tavaszi sertésragu Kuszkuossal	Májgaluskaleves Túróval töltött zsemle	Tejfőlös karfiolleves Húsgombóc Paradicsomos Főtt burgonyával	Alföldi gulyásleves Tejbedara Kakaó szórát	Rántott leves Pírtott kenyérröckkával Fasírttal Cukkinifőzelék Félbarna kenyérrrel										
		Energia: 367.98 Kcal / 1,538.16 KJ	Energia: 415.38 Kcal / 1,736.29 KJ	Energia: 449.71 Kcal / 1,879.79 KJ	Energia: 416.85 Kcal / 1,742.43 KJ	Energia: 352.77 Kcal / 1,474.58 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.70 g	13.08 g	2.31 g	19.78 g	15.87 g	7.04 g	14.76 g	19.65 g	5.40 g	15.38 g	21.19 g	6.79 g	16.25 g	9.73 g	2.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.69 g	1.59 g	0.25 g	48.53 g	6.61 g	0.43 g	52.62 g	5.02 g	1.32 g	41.50 g	9.99 g	0.91 g	49.80 g	0.65 g	0.94 g		
1	1,3,7,9,(12)			1,3,7,9	1,3,7			1,3,7								
<b>Uzsonna</b>	<b>Bölcso</b>	Tej Kakaós csiga	Tej Sertés párizsis Margarinos Zsemle Paprikával	Meggyes tea Actimel joghurttal Kölesgolyóval Alma	Limonádé Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér	Tej Vajas pogácsa										
		Energia: 254.26 Kcal / 1,062.81 KJ	Energia: 281.21 Kcal / 1,175.46 KJ	Energia: 141.06 Kcal / 589.63 KJ	Energia: 217.09 Kcal / 907.44 KJ	Energia: 272.93 Kcal / 1,140.85 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.91 g	12.97 g	4.62 g	11.89 g	9.36 g	4.34 g	4.35 g	2.05 g	1.07 g	9.48 g	8.05 g	4.59 g	7.56 g	17.30 g	5.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.15 g	10.04 g	0.49 g	37.23 g	0.00 g	0.63 g	26.20 g	14.71 g	0.11 g	26.41 g	5.00 g	0.55 g	21.43 g	0.00 g	0.96 g		
1,7,(3),(6),(12)	1,7			1,7			1,7			1,7,(6),(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-csillagfürt	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.  
Lézer City Center A/Irodaház  
Csoportos adószám: 19783408-5-13  
6.

Élelmezésvezető