


Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14 év</b>	Poharas tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Magyaros vajkrémes Rozskenyér Paprikával			Dobozos kakaó Briós			Tonhalkrémes Rozskenyér Uborkával			Főtt tojáskarikás Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 334.97 Kcal / 1,400.17 KJ			Energia: 275.26 Kcal / 1,150.59 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 289.87 Kcal / 1,211.66 KJ			Energia: 179.40 Kcal / 749.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.76 g	5.60 g	2.71 g	7.23 g	13.19 g	10.32 g	3.61 g	3.22 g	1.32 g	7.43 g	14.69 g	10.01 g	6.64 g	4.76 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.18 g	16.20 g	0.33 g	31.59 g	0.00 g	0.70 g	23.24 g	5.54 g	0.26 g	31.63 g	4.45 g	0.74 g	27.48 g	0.00 g	0.83 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,3,4,7,10			1,3,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 év</b>	Almás-zellerkrémleves Levesgyönggyel Olaszos rakott tészta			Erőleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérral			Rántott leves Pírtott kenyérbarkával Rizseshús Cékklasalátával			Sajtgaluska leves Vadas sertésragu Szarvacska tésztával			Alföldi gulyásleves Farsangi fánk Sárgabarack lekvárral Porcukor szóráttal Alma		
		Energia: 797.61 Kcal / 3,334.01 KJ			Energia: 631.67 Kcal / 2,640.38 KJ			Energia: 728.92 Kcal / 3,046.89 KJ			Energia: 699.95 Kcal / 2,925.79 KJ			Energia: 628.87 Kcal / 2,628.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.64 g	38.33 g	11.48 g	18.55 g	26.08 g	3.36 g	23.39 g	33.18 g	8.48 g	29.86 g	29.88 g	8.41 g	18.42 g	27.39 g	4.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.45 g	1.12 g	1.62 g	81.13 g	20.04 g	1.28 g	83.27 g	4.84 g	1.49 g	77.71 g	0.66 g	2.09 g	76.05 g	19.60 g	1.25 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,9,15,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(3),(5),(6),(8),(10),(11)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 év</b>	Kenőmájasos Korpás kifli Uborkával			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Sajt szelet Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal			Helyben sült rácsos túrós táska Mandarin			Diákcsemegés Zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 234.21 Kcal / 979.00 KJ			Energia: 254.34 Kcal / 1,063.14 KJ			Energia: 229.85 Kcal / 960.77 KJ			Energia: 354.89 Kcal / 1,483.44 KJ			Energia: 204.29 Kcal / 853.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.68 g	8.93 g	3.36 g	8.81 g	11.59 g	4.47 g	10.80 g	8.05 g	4.32 g	9.67 g	18.76 g	5.70 g	7.40 g	6.24 g	2.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.51 g	3.85 g	0.91 g	28.59 g	0.00 g	1.38 g	28.47 g	0.00 g	0.54 g	36.17 g	0.00 g	1.46 g	29.60 g	0.00 g	0.59 g		
1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			1,3,6,7,(8),(11),(12)			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
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.  
2024 Győr Hunyadi u. 14.  
Lézer City Center „A” Irodaház  
Céges adószám: 17783408-S-13

Élelmiszevezető