

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 eatrend Reggeli	Középiskola 15-18 év	Barackos tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Soproni felvágottas Zsemle Margarinnal Paprikával	Kakaó Kifli Margarinnal Diákcsemegés Vajkrém Félbarna kenyér	Meggyes tea Túró rudi krém Korpás kenyér Tavaszi felvágottas Zsemle Margarinnal	Tej Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborkával Pulykamellsonkás Zsemle Margarinnal	Citromos tea Füstölt kolbászkarika Korpás kenyér Margarinnal Uborkával
		Energia: 575.29 Kcal / 2,404.71 KJ	Energia: 560.85 Kcal / 2,344.35 KJ	Energia: 455.47 Kcal / 1,903.86 KJ	Energia: 536.82 Kcal / 2,243.91 KJ	Energia: 528.77 Kcal / 2,210.26 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		14.31 g18.13 g6.77 g	20.44 g17.18 g8.00 g	13.51 g7.15 g2.94 g	14.73 g13.35 g5.28 g	24.17 g15.04 g15.14 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		88.08 g30.38 g1.07 g	80.87 g12.99 g1.07 g	83.77 g26.75 g1.20 g	88.91 g30.48 g0.92 g	73.96 g0.19 g2.42 g
		1,3,4,7,10	1,7	1,7,(5),(8)	1,3,7,10,(12)	1,7
Ebéd	Középiskola 15-18 év	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizsszel	Tojásleves Zöldborsófőzelék Virslivel Félbarna kenyérral	Citromos almaleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal	Póréhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel	Lencseleves Dejós tészta Alma
		Energia: 1,107.71 Kcal / 4,630.23 KJ	Energia: 706.40 Kcal / 2,952.75 KJ	Energia: 959.22 Kcal / 4,009.54 KJ	Energia: 634.83 Kcal / 2,653.59 KJ	Energia: 967.32 Kcal / 4,043.40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		31.55 g46.34 g11.60 g	38.78 g50.24 g13.01 g	39.12 g42.88 g14.61 g	34.62 g24.03 g6.84 g	35.92 g26.80 g3.07 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		139.72 g39.96 g1.82 g	94.46 g19.99 g1.63 g	109.62 g28.04 g1.75 g	56.43 g0.05 g1.81 g	143.88 g20.98 g1.65 g
		1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,(6),(12)	1,7,(3),(6),(10),(12)	1,3,7,8,10,(5),(12)
Vacsora	Középiskola 15-18 év	Málnás tea Rakott karfiol bulgurral	Erdei gyümölcsös tea Sonkás kenyérlángos	Csipkebogyó tea Fasírt Majonézes burgonyasalátával Félbarna kenyérral	Gyümölcsle Budapest ragu Párolt rizsszel	
		Energia: 816.62 Kcal / 3,413.47 KJ	Energia: 679.91 Kcal / 2,842.02 KJ	Energia: 1,250.29 Kcal / 5,226.21 KJ	Energia: 788.05 Kcal / 3,294.05 KJ	
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	
		29.30 g32.71 g10.55 g	24.11 g18.30 g7.44 g	35.36 g56.81 g12.83 g	25.70 g36.41 g8.37 g	
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	
		100.94 g48.07 g1.59 g	103.91 g30.68 g1.68 g	146.98 g25.98 g1.66 g	88.26 g12.00 g1.71 g	
		1,7	1,7	1,3,7,10,(12)	1	

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-csillagfűrt
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.
 Lórá City-Center „A” Irodaház
 Csoportos adószám: 17783408-5-13

Élelmezésvezető