

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsós 7-10 év	Majonézes tonhalkrémés Teljes kiőrlésű kenyér			Dobozos kakaó Kifli Margarinnal			Túró rudi krémés Korpás kenyér			Gyümölcsle Padlizsánkrémés Teljes kiőrlésű kenyér Uborkával			Magyaros vajkrémés Korpás kenyér		
		Energia: 227.51 Kcal / 950.99 Kj			Energia: 126.58 Kcal / 529.10 Kj			Energia: 263.10 Kcal / 1,099.76 Kj			Energia: 342.72 Kcal / 1,432.57 Kj			Energia: 205.02 Kcal / 856.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.35 g	9.50 g	3.44 g	3.76 g	2.28 g	1.00 g	7.27 g	2.26 g	1.02 g	7.03 g	10.39 g	4.14 g	4.44 g	8.36 g	3.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.85 g	0.40 g	0.10 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	53.02 g	24.77 g	0.71 g	55.40 g	0.75 g	0.60 g	27.76 g	0.00 g	0.70 g
		1,3,4,7,10			1,(7)			1,7,(5),(8)			1,3,7,10,(12)			1,7		
Ebéd	Iskola alsós 7-10 év	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Virslivel Félbarna kenyérral			Citromos almaleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szórattal			Póréhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Lencseleves Dejós tészta Alma		
		Energia: 833.59 Kcal / 3,484.41 Kj			Energia: 505.01 Kcal / 2,110.94 Kj			Energia: 649.92 Kcal / 2,716.67 Kj			Energia: 475.98 Kcal / 1,989.60 Kj			Energia: 682.34 Kcal / 2,852.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.18 g	34.32 g	8.85 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	28.41 g	26.13 g	9.49 g	24.09 g	16.33 g	4.60 g	25.74 g	17.19 g	2.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		107.97 g	27.97 g	1.52 g	63.26 g	12.00 g	1.63 g	79.68 g	14.22 g	1.52 g	46.06 g	0.05 g	1.68 g	104.77 g	10.49 g	1.56 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)		
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 év	Helyben sült vaníliakrémés táska			Mátrai csemege szalámis Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Helyben sült sajtkrémés rúd Mandarin			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal			Kockasajt Kifli		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj			Energia: 177.24 Kcal / 740.86 Kj			Energia: 210.89 Kcal / 881.52 Kj			Energia: 176.01 Kcal / 735.72 Kj			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.54 g	3.70 g	1.33 g	8.69 g	2.61 g	3.61 g	8.10 g	2.91 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	1.15 g	43.08 g	0.00 g	1.11 g	29.34 g	0.00 g	0.55 g	23.30 g	0.00 g	1.05 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
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.
9824 Győr-Hunyadi u. 14.
Eler City-Center „A” irodaház
Cépposztó szám: 1773405-S-13

Élelmezésvezető