


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felsős 11-14 év	Majonézes tonhalkrémés Teljes kiőrlésű kenyér			Dobozos kakaó Kifli Margarinnal			Túró rudi krémés Korpás kenyér			Gyümölcslé Padlizsánkrémés Teljes kiőrlésű kenyér Uborkával			Magyaros vajkrémés Korpás kenyér		
		Energia: 273.31 Kcal / 1,142.44 KJ			Energia: 126.58 Kcal / 529.10 KJ			Energia: 176.76 Kcal / 738.86 KJ			Energia: 381.16 Kcal / 1,593.25 KJ			Energia: 243.00 Kcal / 1,015.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.58 g	14.30 g	5.27 g	3.76 g	2.28 g	1.00 g	7.36 g	2.44 g	1.18 g	7.27 g	14.44 g	5.77 g	4.69 g	12.36 g	5.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.22 g	0.60 g	0.11 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	31.12 g	2.89 g	0.72 g	55.64 g	0.75 g	0.60 g	27.96 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 felsős 11-14 év	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Virslivel Félbarna kenyérral			Citromos almaleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szorattal			Póréhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Lencseleves Dejős tészta Alma		
		Energia: 880.05 Kcal / 3,678.61 KJ			Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ			Energia: 681.88 Kcal / 2,850.26 KJ			Energia: 478.49 Kcal / 2,000.09 KJ			Energia: 718.12 Kcal / 3,001.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.83 g	36.14 g	9.26 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	29.16 g	26.26 g	9.52 g	24.12 g	16.34 g	3.36 g	27.50 g	18.59 g	2.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.74 g	31.97 g	1.65 g	71.24 g	19.99 g	1.69 g	86.60 g	16.02 g	1.58 g	46.64 g	0.02 g	1.91 g	108.77 g	10.49 g	1.63 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 felsős 11-14 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: 187.06 Kcal / 781.91 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 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	9.80 g	3.19 g	1.30 g	12.12 g	12.78 g	7.54 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	1.25 g	43.08 g	0.00 g	1.29 g	29.76 g	0.00 g	0.76 g	23.80 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.
2024 Győr Hunyadi u. 14.
Lézer City Center „A” Irodaház
Cseportos adószám: 17783408-S-13

Élelmezésvezető