

Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

|                                                                                                        |                                 | hétfő                                                                       |         |         | kedd                                                   |         |        | szerda                                                                          |         |        | csütörtök                                                                        |         |        | péntek                                                             |        |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|---------|--------------------------------------------------------|---------|--------|---------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------|--------|--------|
| <br><br><b>Tízórai</b> | <b>Iskola alsós<br/>7-10 év</b> | Gyümölcsle<br>Snidlinges vajkrémes<br>Rozskenyér                            |         |         | Tonhalkrémes<br>Korpás kenyér                          |         |        | Poharas tej<br>Mézes<br>Korpás kifli<br>Margarinnal                             |         |        | Kenőmájasos<br>Rozskenyér<br>Paradicsommal                                       |         |        | Főtt tojáskarika<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal                   |        |        |
|                                                                                                        |                                 | Energia: 327.23 Kcal / 1,367.82 KJ                                          |         |         | Energia: 214.56 Kcal / 896.86 KJ                       |         |        | Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ                                              |         |        | Energia: 230.41 Kcal / 963.11 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 |
|                                                                                                        |                                 | 7.12 g                                                                      | 8.49 g  | 8.10 g  | 4.73 g                                                 | 9.13 g  | 3.40 g | 12.22 g                                                                         | 5.77 g  | 2.60 g | 9.02 g                                                                           | 6.56 g  | 6.55 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     |
|                                                                                                        |                                 | 55.73 g                                                                     | 0.00 g  | 0.70 g  | 28.08 g                                                | 0.40 g  | 0.72 g | 51.08 g                                                                         | 16.20 g | 0.89 g | 33.56 g                                                                          | 0.00 g  | 0.92 g | 27.48 g                                                            | 0.00 g | 0.83 g |
|                                                                                                        |                                 | 1,7                                                                         |         |         | 1,3,4,7,10                                             |         |        | 1,7                                                                             |         |        | 1,(6),(7),(10)                                                                   |         |        | 1,3,(7)                                                            |        |        |
| <b>Ebéd</b>                                                                                            | <b>Iskola alsós<br/>7-10 év</b> | Cheddar sajtkréMLEves<br>Nachos-sal<br>Tavaszi sertésragu<br>Párolt rizszel |         |         | Májgaluska leves<br>Túrós-barackos rakott tészta       |         |        | Teffölös karfiolleves<br>Paradicsommártás<br>Húsgombóccal<br>Félbarna kenyérral |         |        | Rántott leves<br>Píritott kenyérkockával<br>Bakonyi sertésragu<br>Orsó tésztával |         |        | Alföldi gulyásleves<br>Morzsás nudli<br>Porcukor szóráttal<br>Alma |        |        |
|                                                                                                        |                                 | Energia: 751.09 Kcal / 3,139.56 KJ                                          |         |         | Energia: 611.42 Kcal / 2,555.74 KJ                     |         |        | Energia: 574.26 Kcal / 2,400.41 KJ                                              |         |        | Energia: 608.18 Kcal / 2,542.19 KJ                                               |         |        | Energia: 622.40 Kcal / 2,601.63 KJ                                 |        |        |
|                                                                                                        |                                 | Fehérje                                                                     | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                         | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                          | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                            | Zsír   | T.Zsír |
|                                                                                                        |                                 | 23.51 g                                                                     | 38.80 g | 12.53 g | 26.66 g                                                | 14.13 g | 6.43 g | 19.92 g                                                                         | 26.22 g | 7.34 g | 28.33 g                                                                          | 23.07 g | 6.88 g | 22.52 g                                                            | 9.04 g | 1.68 g |
|                                                                                                        |                                 | Szénhidrát                                                                  | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                             | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                      | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                       | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                         | Cukor  | Só     |
|                                                                                                        |                                 | 74.34 g                                                                     | 0.05 g  | 1.59 g  | 94.66 g                                                | 33.44 g | 1.62 g | 64.22 g                                                                         | 15.02 g | 1.58 g | 71.21 g                                                                          | 0.04 g  | 1.53 g | 109.96 g                                                           | 9.99 g | 1.52 g |
|                                                                                                        |                                 | 1,7,(3),(6),(10),(11)                                                       |         |         | 1,3,7,9                                                |         |        | 1,3,7,9                                                                         |         |        | 1,3,7                                                                            |         |        | 1                                                                  |        |        |
| <b>Uzsonna</b>                                                                                         | <b>Iskola alsós<br/>7-10 év</b> | Helyben sült kakaós csiga<br>Mandarin                                       |         |         | Sertés párizsis<br>Zsemle<br>Margarinnal<br>Paprikával |         |        | Szendvics sonkás<br>Félbarna kenyér<br>Margarinnal<br>Uborkával                 |         |        | Helyben sült sonkás-kukoricás<br>pizza                                           |         |        | Kockasajt<br>Kifli                                                 |        |        |
|                                                                                                        |                                 | Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ                                            |         |         | Energia: 205.80 Kcal / 860.24 KJ                       |         |        | Energia: 202.59 Kcal / 846.83 KJ                                                |         |        | Energia: 309.83 Kcal / 1,295.09 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 |
|                                                                                                        |                                 | 1.81 g                                                                      | 8.77 g  | 2.34 g  | 7.38 g                                                 | 6.08 g  | 2.42 g | 10.67 g                                                                         | 2.92 g  | 1.45 g | 4.85 g                                                                           | 21.42 g | 5.66 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     |
|                                                                                                        |                                 | 19.20 g                                                                     | 10.04 g | 0.32 g  | 30.35 g                                                | 0.00 g  | 0.58 g | 33.38 g                                                                         | 0.15 g  | 0.53 g | 24.04 g                                                                          | 0.00 g  | 1.09 g | 23.30 g                                                            | 0.00 g | 1.05 g |
|                                                                                                        |                                 | 1,7,(3),(6),(12)                                                            |         |         | 1,(7)                                                  |         |        | 1,(7)                                                                           |         |        | 1,7,(3),(6),(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.  
9024 Győr Hunyadi u. 14.  
Egyesületi központ "A" irodaház  
Cépkód szám: 17733405-5-13

Élelmezésvezető