


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14 év</b>	Gyümölcsle Snidlinges vajkrémes Rozskenyér			Tonhalkrémes Korpás kenyér			Poharas tej Mézes Korpás kifli Margarinnal			Kenőmájásos Rozskenyér Paradicsommal			Főtt tojáskarika Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 365.21 Kcal / 1,526.58 KJ			Energia: 260.36 Kcal / 1,088.30 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 265.10 Kcal / 1,108.12 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
		7.37 g	12.49 g	10.03 g	4.96 g	13.93 g	5.23 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	10.35 g	9.26 g	7.56 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
55.93 g	0.00 g	0.70 g	28.45 g	0.60 g	0.73 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	34.77 g	0.00 g	1.04 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 felsős 11-14 év</b>	Cheddar sajtkrémeleves Nachos-sal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel			Májgaluska leves Túrós-barackos rakott tészta			Tejfölös karfiolleves Paradicsommártás Húsgombóccal Félbarna kenyérral			Rántott leves Pírtott kenyérkockával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával			Alföldi gulyásleves Morzsás nudli Porcukor szóráttal Alma		
		Energia: 759.65 Kcal / 3,175.34 KJ			Energia: 614.00 Kcal / 2,566.52 KJ			Energia: 583.60 Kcal / 2,439.45 KJ			Energia: 657.79 Kcal / 2,749.56 KJ			Energia: 628.82 Kcal / 2,628.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.54 g	39.73 g	13.76 g	26.81 g	14.20 g	0.33 g	20.35 g	26.32 g	7.35 g	28.50 g	28.01 g	7.45 g	22.55 g	9.70 g	1.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.42 g	0.05 g	1.63 g	95.15 g	0.04 g	1.66 g	65.95 g	15.02 g	1.76 g	72.28 g	0.04 g	1.63 g	110.05 g	9.99 g	1.62 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 év</b>	Helyben sült kakaós csiga Mandarin			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Helyben sült sonkás-kukoricás pizza			Kockasajt Kifli		
		Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ			Energia: 227.12 Kcal / 949.36 KJ			Energia: 215.60 Kcal / 901.21 KJ			Energia: 309.83 Kcal / 1,295.09 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
		1.81 g	8.77 g	2.34 g	8.57 g	7.90 g	3.10 g	12.89 g	3.06 g	1.50 g	4.85 g	21.42 g	0.00 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
19.20 g	8.72 g	0.32 g	30.37 g	0.00 g	0.60 g	34.08 g	0.15 g	0.76 g	24.04 g	0.00 g	1.09 g	23.80 g	0.00 g	1.15 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.  
Lézer City Center „A” Irodaház  
Cseportos adószám: 17783408-S-13

Élelmezésvezető