

11. heti felső tagozatos étlap 2025.03.10.- 2025.03.14.

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Zöldborsóleves Toszkan paradicsomos csirke Penne tészta			Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Pásztortarhonya Házi káposztasalátával			Csontleves Eperlevéllel Paradicsomos húsoskáposzta Félbarna kenyérral			Magyaros burgonyaleves Tejberizs Gyümölcsraguval Alma		
Ebéd A menü	Iskolás 11-14 év	Energia: 716.53 Kcal / 2,995.10 KJ			Energia: 468.24 Kcal / 1,957.24 KJ			Energia: 700.98 Kcal / 2,930.10 KJ			Energia: 546.79 Kcal / 2,285.58 KJ			Energia: 528.83 Kcal / 2,210.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.19 g	34.39 g	11.41 g	18.89 g	12.35 g	0.47 g	25.77 g	29.19 g	8.49 g	21.37 g	28.05 g	2.20 g	15.03 g	6.65 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.85 g	0.29 g	1.91 g	70.27 g	0.05 g	2.05 g	82.39 g	5.09 g	3.78 g	51.43 g	0.04 g	1.56 g	100.61 g	12.00 g	2.88 g
		1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,4,7		
Ebéd B menü	Iskolás 11-14 év	Energia: 700.57 Kcal / 2,928.38 KJ			Energia: 641.93 Kcal / 2,683.27 KJ			Energia: 685.93 Kcal / 2,867.19 KJ			Energia: 589.32 Kcal / 2,463.36 KJ			Energia: 1,068.18 Kcal / 4,464.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.61 g	26.93 g	6.01 g	22.41 g	39.74 g	7.76 g	25.41 g	37.06 g	2.22 g	23.62 g	22.28 g	0.93 g	23.43 g	46.17 g	0.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78.49 g	0.48 g	3.47 g	47.66 g	4.05 g	4.69 g	61.73 g	0.29 g	1.33 g	77.81 g	0.04 g	2.02 g	137.73 g	10.00 g	2.06 g
		1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,7			1,3,7,9,10,15,(12)			1,7,9,(3),(6),(12)		
Ebéd C menü	Iskolás 11-14 év	Energia: 761.20 Kcal / 3,181.82 KJ			Energia: 749.94 Kcal / 3,134.75 KJ			Energia: 573.37 Kcal / 2,396.69 KJ			Energia: 595.68 Kcal / 2,489.94 KJ			Energia: 415.50 Kcal / 1,736.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.99 g	32.51 g	8.06 g	28.77 g	38.68 g	5.07 g	16.62 g	25.32 g	3.17 g	30.95 g	15.79 g	0.20 g	14.88 g	9.92 g	0.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		80.44 g	0.29 g	3.02 g	71.20 g	0.05 g	2.45 g	70.14 g	10.34 g	2.00 g	81.30 g	0.04 g	1.02 g	66.29 g	0.01 g	2.04 g
		1,3,7,(6),(10),(11)			1,7,9,(3)			1,3,7			1,3,7,9			1,3,9		

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-csilagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Arrabona Zrt.
2024 Győr, Hunyadi u. 14.
Cégjegyzéki szám: 17783408-5-13
38. Könyha
Élelmiszervezető