


11. heti Tanár étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Ebéd A menü	Felnőtt	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Zöldborsóleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával			Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Pásztortarhonya Házi káposztasalátával			Csontleves Eperlevéllel Paradicsomos húsoskáposzta Félbarna kenyérrrel			Magyaros burgonyaleves Tejberizs Gyümölcsraguval Alma		
		Energia: 1,047.61 Kcal / 4,379.01 KJ			Energia: 584.07 Kcal / 2,441.41 KJ			Energia: 1,013.86 Kcal / 4,237.93 KJ			Energia: 800.28 Kcal / 3,345.17 KJ			Energia: 657.00 Kcal / 2,746.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.74 g	58.70 g	14.61 g	22.39 g	17.67 g	0.60 g	38.29 g	42.03 g	10.25 g	32.79 g	40.92 g	2.75 g	18.41 g	8.51 g	2.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94.05 g	0.30 g	4.81 g	83.83 g	0.07 g	3.05 g	118.59 g	6.25 g	4.71 g	74.00 g	0.04 g	3.77 g	124.84 g	17.49 g	3.47 g
1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,9			1,3,7			1,3,9			7,9				
Ebéd B menü	Felnőtt	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Budapest sertésszelet Tarhonyával			Zöldborsóleves Húsgolyó Franciasalátával			Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Rakott karfiol			Csontleves Eperlevéllel Stroganoff sertésragu Párolt bulgurral			Magyaros burgonyaleves Almás-Fahéjas gombóc Porcukor szorattal Alma		
		Energia: 940.06 Kcal / 3,929.45 KJ			Energia: 926.85 Kcal / 3,874.23 KJ			Energia: 895.05 Kcal / 3,741.31 KJ			Energia: 794.28 Kcal / 3,320.09 KJ			Energia: 1,334.62 Kcal / 5,578.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		52.01 g	36.47 g	8.05 g	33.54 g	59.34 g	10.72 g	32.88 g	49.92 g	2.41 g	32.53 g	33.28 g	1.29 g	29.42 g	58.06 g	0.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		100.30 g	0.53 g	3.90 g	63.26 g	5.07 g	6.38 g	77.31 g	0.26 g	1.64 g	96.31 g	0.04 g	4.12 g	171.21 g	10.00 g	2.58 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	Felnőtt	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérrrel			Zöldborsóleves Sertéspaprikás Főtt tésztával			Brokkolikrémleves Levesgyönggyel Zöldborsófőzelék Panírozott dínóval			Csontleves Eperlevéllel Hawai csirkemell Párolt rizszel			Magyaros burgonyaleves Olivás-paradicsomos spagetti		
		Energia: 998.40 Kcal / 4,173.31 KJ			Energia: 936.85 Kcal / 3,916.03 KJ			Energia: 765.48 Kcal / 3,199.71 KJ			Energia: 765.88 Kcal / 3,201.38 KJ			Energia: 569.82 Kcal / 2,381.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46.59 g	42.60 g	11.40 g	35.24 g	50.45 g	6.84 g	22.86 g	31.95 g	5.38 g	41.11 g	21.93 g	3.52 g	20.94 g	12.48 g	0.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		106.23 g	0.30 g	4.59 g	84.94 g	0.07 g	3.55 g	96.54 g	12.37 g	2.90 g	99.41 g	0.04 g	5.47 g	92.80 g	0.01 g	2.56 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
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit

13-csillagfűrt	16-édesgyökér
14-puhatestűek	
15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Arrabona Zrt.
 9024 Győr, Hunyadi u. 14.
 Élelmiszer engedélyszám: 17783408-5-13
 38. konyha
 Élelmézszervezető