


13. heti alsó tagozatos étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskolás 7-10 év	Szívószás gyümölcsle Magyaros vajkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Szívószás kakaó Kifli			Szívószás gyümölcsle Margarinos Teljeskiőrlésű kenyér Baromfi párizsival			Szívószás gyümölcsle Padlizsánkrémes Teljeskiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Poharas tej Sárgarépás sajtkrém Korpás kenyér		
		Energia: 312.64 Kcal / 1,306.84 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 304.04 Kcal / 1,270.89 KJ			Energia: 342.72 Kcal / 1,432.57 KJ			Energia: 293.30 Kcal / 1,225.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.31 g	8.41 g	3.87 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	8.48 g	6.37 g	2.32 g	7.03 g	10.39 g	3.88 g	11.78 g	10.05 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.11 g	0.00 g	0.70 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	53.57 g	0.00 g	1.10 g	55.40 g	0.60 g	1.10 g	38.57 g	0.00 g	0.70 g		
1,7			1,(7)			1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,7				
Ebéd	Iskolás 7-10 év	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizzsel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült virslivel Félbarna kenyérral			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal			Újhagymakrémleves Levesgyönggyel Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Zöldséges lencseleves Dejős tészta Alma		
		Energia: 880.05 Kcal / 3,678.61 KJ			Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ			Energia: 721.15 Kcal / 3,014.41 KJ			Energia: 507.83 Kcal / 2,122.73 KJ			Energia: 699.35 Kcal / 2,923.28 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	10.34 g	24.51 g	32.81 g	5.92 g	29.79 g	27.97 g	7.63 g	24.23 g	18.91 g	4.37 g	25.75 g	17.26 g	2.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.74 g	31.97 g	4.99 g	71.24 g	10.00 g	4.09 g	91.92 g	19.98 g	2.21 g	48.15 g	0.27 g	2.36 g	108.84 g	15.73 g	1.07 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,4,7,9,(6),(12)			1,3,7,(6),(10),(12)			1,7,8,10,(3),(5),(12)				
Uzsonna	Iskolás 7-10 év	Kockasajt Korpás kifli			Margarinos Korpás zsemle Mátrai csemege szalámi Paprikával			Helyben sült sajtkrémes rúd Mandarin			Margarinos Zsemle Csirkemellsonkával Salátalevéllel			Helyben sült vaníliakrémes rúd		
		Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ			Energia: 204.29 Kcal / 853.93 KJ			Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ			Energia: 176.63 Kcal / 738.31 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.52 g	7.02 g	3.79 g	7.40 g	6.24 g	2.39 g	8.69 g	2.61 g	3.61 g	8.15 g	2.92 g	1.21 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.78 g	0.00 g	1.26 g	29.60 g	0.00 g	1.04 g	43.08 g	0.00 g	1.69 g	29.42 g	0.00 g	1.00 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g		
1,7			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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 | 16-édesgyökér |
| 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.
 Cégjegyzéki szám: 17783408-5-13
 38. konyha
 Élelmezésvezető