


13. heti felső tagozatos étlap 2025.03.24.- 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Paradicsomleves Betűtésztával Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült virslivel Félbarna kenyérrrel			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal			Újhagymakrémleves Levesgyönggyel Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Zöldséges lencseleves Dejős tészta Alma		
Ebéd A menü	Iskolás 11-14 év	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)		
Ebéd B menü	Iskolás 11-14 év	Energia: 755.25 Kcal / 3,156.95 KJ			Energia: 545.22 Kcal / 2,279.02 KJ			Energia: 584.95 Kcal / 2,445.09 KJ			Energia: 611.09 Kcal / 2,554.36 KJ			Energia: 930.53 Kcal / 3,889.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.98 g	26.39 g	6.56 g	33.88 g	16.55 g	3.14 g	21.54 g	27.19 g	10.90 g	29.35 g	20.60 g	4.85 g	33.25 g	26.27 g	2.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		105.74 g	31.97 g	5.12 g	65.30 g	0.01 g	2.55 g	67.98 g	13.99 g	3.14 g	76.54 g	0.33 g	1.69 g	138.56 g	0.00 g	0.94 g
		1,3,9,(7)			1,3,7			1,7			1,3,7,(6),(10),(12)			1,3,7,8,10,(5),(12)		
Ebéd C menü	Iskolás 11-14 év	Energia: 566.81 Kcal / 2,369.27 KJ			Energia: 487.89 Kcal / 2,039.38 KJ			Energia: 674.08 Kcal / 2,817.65 KJ			Energia: 706.50 Kcal / 2,953.17 KJ			Energia: 1,134.15 Kcal / 4,740.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.48 g	5.60 g	0.23 g	18.24 g	20.35 g	0.51 g	45.15 g	25.15 g	3.81 g	25.49 g	31.33 g	10.34 g	33.74 g	64.61 g	9.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		97.85 g	31.97 g	3.03 g	56.68 g	0.01 g	1.40 g	70.80 g	14.18 g	3.28 g	79.72 g	5.06 g	1.43 g	101.75 g	0.80 g	3.40 g
		1,3,6,9			1,3,7			1,7,(10)			1,3,7,15,(6),(12)			1,3,7,10,(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-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.
 9024 Győr, Hunyadi u. 14.
 Cégjegyzéki szám: 17783408-5-13
 38. Könyha
 Élelmészvezető