


13. heti Tanár étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Ebéd A menü	Felnőtt	Paradicsomleves Betűtésztával Csíkos tokány Párolt rizzzel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült virslivel Félbarna kenyérral			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal			Újhagymakrémleves Levesgyönggyel Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Zöldséges lencseleves Dejós tészta Alma		
		Energia: 1,232.84 Kcal / 5,153.27 KJ			Energia: 775.16 Kcal / 3,240.17 KJ			Energia: 970.62 Kcal / 4,057.19 KJ			Energia: 670.53 Kcal / 2,802.82 KJ			Energia: 850.69 Kcal / 3,555.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.76 g	52.09 g	13.82 g	40.35 g	51.32 g	12.56 g	40.27 g	41.31 g	10.23 g	35.01 g	26.62 g	4.92 g	32.08 g	19.19 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		157.70 g	39.96 g	7.54 g	107.51 g	12.00 g	7.30 g	114.81 g	30.47 g	2.85 g	59.33 g	0.29 g	3.77 g	135.83 g	20.98 g	1.28 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	Felnőtt	Paradicsomleves Betűtésztával Fasírt Petrezselymes burgonyával			Tojásleves Tejszínes gombás csirkeragu Szarvacska tésztával			Citromos almaleves Tejfőlös zöldbabfőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Újhagymakrémleves Levesgyönggyel Mediterrán csirke Párolt rizzzel			Zöldséges lencseleves Pozsonyi kocka Alma		
		Energia: 1,033.88 Kcal / 4,321.62 KJ			Energia: 731.34 Kcal / 3,057.00 KJ			Energia: 898.67 Kcal / 3,756.44 KJ			Energia: 823.49 Kcal / 3,442.19 KJ			Energia: 1,216.28 Kcal / 5,084.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.07 g	34.68 g	8.77 g	44.72 g	24.38 g	4.14 g	34.18 g	40.96 g	12.69 g	44.16 g	29.58 g	7.50 g	44.06 g	31.62 g	1.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		150.35 g	39.96 g	7.65 g	83.32 g	0.01 g	3.24 g	103.73 g	22.98 g	4.41 g	94.59 g	0.38 g	3.98 g	186.81 g	0.00 g	1.12 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	Felnőtt	Paradicsomleves Betűtésztával Ázsiai csirkemell csíkok Pírtott tésztával			Tojásleves Francia rakott burgonya			Citromos almaleves Sült csirkecomb Tört burgonyával			Újhagymakrémleves Levesgyönggyel Tarhonyáshús Céklasalátával			Zöldséges lencseleves Rántott sajt Párolt rizzzel Tartármártással Alma		
		Energia: 818.98 Kcal / 3,423.34 KJ			Energia: 684.79 Kcal / 2,862.42 KJ			Energia: 884.29 Kcal / 3,696.33 KJ			Energia: 1,043.26 Kcal / 4,360.83 KJ			Energia: 1,627.71 Kcal / 6,803.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.44 g	7.29 g	0.27 g	25.82 g	28.77 g	0.77 g	58.95 g	34.05 g	4.67 g	39.10 g	46.50 g	11.44 g	51.11 g	102.16 g	16.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		142.80 g	39.96 g	3.62 g	78.88 g	0.01 g	2.00 g	90.58 g	23.21 g	5.07 g	115.80 g	8.25 g	2.29 g	122.01 g	1.00 g	7.13 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
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.
 Cégjegyzéki szám: 17783408-5-13
 38. konyha
 Élelmezésvezető