


14. heti felső tagozatos étlap 2025.03.31.- 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Cheddar sajtkrémleves Nachosszal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel			Karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Rántott leves Pírtott kenyérkockával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrrel Tejbegríz Kakaó szóráttal Alma			Daragaluska leves Túrós-barackos rakott tészta		
Ebéd A menü	Iskolás 11-14 év	Energia: 759.65 Kcal / 3,175.34 KJ			Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ			Energia: 657.79 Kcal / 2,749.56 KJ			Energia: 628.47 Kcal / 2,627.00 KJ			Energia: 646.73 Kcal / 2,703.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		23.54 g	39.73 g	8.81 g	19.14 g	24.53 g	4.18 g	28.50 g	28.01 g	3.59 g	23.70 g	13.23 g	4.56 g	25.76 g	14.08 g	0.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.42 g	29.22 g	1.51 g	66.91 g	15.02 g	2.38 g	72.28 g	0.04 g	1.17 g	102.84 g	24.18 g	2.36 g	103.47 g	0.01 g	1.91 g
		1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,9			1,3,7			1,7			1,3,7,9		
Ebéd B menü	Iskolás 11-14 év	Cheddar sajtkrémleves Nachosszal Rakott zöldbab bulgurral			Karfiolleves Kínai pirított tészta csirkecsikokkal			Rántott leves Pírtott kenyérkockával Zöldborsófőzelék Csirke nuggettsel Félbarna kenyérrrel			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrrel Morzsás nudli Baracklevárral Porcukor szóráttal Alma			Daragaluska leves Burgonyás tészta Csemege uborkával		
		Energia: 697.90 Kcal / 2,917.22 KJ			Energia: 354.88 Kcal / 1,483.40 KJ			Energia: 775.05 Kcal / 3,239.71 KJ			Energia: 764.22 Kcal / 3,194.44 KJ			Energia: 516.42 Kcal / 2,158.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		27.11 g	33.01 g	5.15 g	27.31 g	5.37 g	0.21 g	36.75 g	33.84 g	1.61 g	25.59 g	10.00 g	2.43 g	17.16 g	11.78 g	1.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.43 g	29.22 g	1.81 g	49.16 g	0.03 g	0.86 g	80.31 g	10.03 g	4.03 g	140.00 g	16.22 g	2.35 g	84.44 g	0.01 g	4.92 g
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,6			1,7,(3)			1,(12)			1,3,9,15,(12)				
Ebéd C menü	Iskolás 11-14 év	Cheddar sajtkrémleves Nachosszal Fokhagymás sertésszelet Tört burgonyával			Karfiolleves Hentes tokány Párolt rizszel			Rántott leves Pírtott kenyérkockával Máglyarakás			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrrel Káposztás cvekedli Alma			Daragaluska leves Rántott karfiol Párolt rizszel Tartármártással		
		Energia: 570.36 Kcal / 2,384.10 KJ			Energia: 616.45 Kcal / 2,576.76 KJ			Energia: 674.65 Kcal / 2,820.04 KJ			Energia: 582.64 Kcal / 2,435.44 KJ			Energia: 706.53 Kcal / 2,953.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		21.67 g	28.74 g	9.69 g	20.03 g	31.02 g	0.37 g	20.86 g	22.82 g	0.74 g	25.07 g	14.48 g	2.69 g	12.34 g	38.96 g	5.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.33 g	29.38 g	1.19 g	63.82 g	0.03 g	1.26 g	95.40 g	0.04 g	0.99 g	86.89 g	4.00 g	2.55 g	75.84 g	0.81 g	3.99 g
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,15,(12)			1,3,7,8,(5),(12)			1,3			1,3,7,9,10,(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.
 Válaszadási szám: 17783408-5-13
 38. Könyha
 Élelmészvezető