


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14 év</b>	Kakaó Kifli			Csipkebogyó tea Tepertőkrémes Korpás kenyér Eatrend módra Paprikával			Citromos tea Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Tej Barackleváros Korpás kenyér Margarinnal			Almás-fahéjas tea Csicseriborsó krémes Rozskenyér		
		Energia: 226.00 Kcal / 944.68 KJ			Energia: 261.65 Kcal / 1,093.70 KJ			Energia: 273.31 Kcal / 1,142.44 KJ			Energia: 301.23 Kcal / 1,259.14 KJ			Energia: 248.41 Kcal / 1,038.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.79 g	5.10 g	2.35 g	6.54 g	13.12 g	5.16 g	6.58 g	14.30 g	5.27 g	10.84 g	5.36 g	2.53 g	7.63 g	9.28 g	8.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.62 g	15.58 g	0.49 g	29.06 g	0.00 g	1.14 g	29.22 g	0.60 g	0.11 g	52.22 g	12.46 g	1.03 g	33.29 g	0.00 g	0.91 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,3,4,7,10			1,7,(12)			1,7,10,(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 év</b>	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Félbarna kenyérral Céklasalátával			Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával Reszelt sajt szóráttal			Brokkolikrémleves Pirított kenyérvajakkal Tarhonyás hús Házi káposztasalátával			Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Alföldi gulyásleves Tejberizs Gyümölcsraguval		
		Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 KJ			Energia: 433.79 Kcal / 1,813.24 KJ			Energia: 705.77 Kcal / 2,950.12 KJ			Energia: 581.24 Kcal / 2,429.58 KJ			Energia: 572.79 Kcal / 2,394.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.07 g	28.12 g	9.15 g	17.51 g	9.75 g	2.25 g	26.78 g	30.20 g	7.90 g	22.75 g	30.65 g	7.07 g	19.36 g	11.84 g	3.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.58 g	5.11 g	1.65 g	68.67 g	3.07 g	1.52 g	80.76 g	8.02 g	1.55 g	53.03 g	1.05 g	1.71 g	95.83 g	24.72 g	1.69 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)			1,3,9			1,3,7			1,9			1,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 év</b>	Szendvicssonkás Rozskenyér Margarinnal			Helyben sült csokoládékrémes rúd			Korpás kifli Margarinnal Uborkával			Sajt szelet Zsemle Margarinnal Paprikával			Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal Alma		
		Energia: 210.77 Kcal / 881.02 KJ			Energia: 412.22 Kcal / 1,723.08 KJ			Energia: 130.69 Kcal / 546.28 KJ			Energia: 231.30 Kcal / 966.83 KJ			Energia: 228.02 Kcal / 953.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.72 g	3.50 g	5.58 g	12.41 g	26.76 g	10.07 g	4.11 g	2.32 g	1.26 g	10.36 g	7.78 g	4.41 g	7.64 g	9.22 g	3.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.04 g	0.00 g	1.35 g	29.46 g	0.00 g	1.38 g	23.40 g	3.85 g	0.48 g	29.89 g	0.00 g	0.52 g	28.55 g	0.00 g	0.72 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,7			1,(7)				

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
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.  
0024 Győr Hunyadi u. 14.  
Lézer City Center „A” Irodaház  
Csoportos adószám: 17783408-5-13

Élelmezésvezető