


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola alsós 7-10 év	Barackos tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli			Meggyes tea Túró rudi krém Korpás kenyér			Tej Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborkával			Citromos tea Magyaros vajkrém Korpás kenyér		
		Energia: 227.51 Kcal / 950.99 KJ			Energia: 126.58 Kcal / 529.10 KJ			Energia: 263.10 Kcal / 1,099.76 KJ			Energia: 342.72 Kcal / 1,432.57 KJ			Energia: 205.02 Kcal / 856.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.35 g	9.50 g	3.44 g	3.76 g	2.28 g	1.00 g	7.27 g	2.26 g	1.02 g	7.03 g	10.39 g	4.14 g	4.44 g	8.36 g	3.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.85 g	0.40 g	0.10 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	53.02 g	24.77 g	0.71 g	55.40 g	0.75 g	0.60 g	27.76 g	0.00 g	0.70 g		
1,3,4,7,10			1,(7)			1,7,(5),(8)			1,3,7,10,(12)			1,7				
Ebéd	Iskola alsós 7-10 év	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Virslivel Félbarna kenyérral			Citromos almaleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szórattal			Póréhagymakrémleves Pírtott kenyérral Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Lencseleves Dejós tészta		
		Energia: 833.59 Kcal / 3,484.41 KJ			Energia: 505.01 Kcal / 2,110.94 KJ			Energia: 649.92 Kcal / 2,716.67 KJ			Energia: 475.98 Kcal / 1,989.60 KJ			Energia: 682.34 Kcal / 2,852.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.18 g	34.32 g	8.85 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	28.41 g	26.13 g	9.49 g	24.09 g	16.33 g	4.60 g	25.74 g	17.19 g	2.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.97 g	27.97 g	1.52 g	63.26 g	12.00 g	1.63 g	79.68 g	14.22 g	1.52 g	46.06 g	0.05 g	1.68 g	104.77 g	10.49 g	1.56 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,(6),(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,7,8,10,(5),(12)				
Uzsonna	Iskola alsós 7-10 év	Helyben sült vaníliakrém táska			Mátrai csemege szalámis Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Helyben sült sajtkrém rúd Alma			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal			Kockasajt Kifli		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 177.24 Kcal / 740.86 KJ			Energia: 210.89 Kcal / 881.52 KJ			Energia: 176.01 Kcal / 735.72 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.54 g	3.70 g	1.33 g	8.69 g	2.61 g	3.61 g	8.10 g	2.91 g	1.21 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.44 g	0.00 g	1.15 g	43.08 g	0.00 g	1.11 g	29.34 g	0.00 g	0.55 g	23.30 g	0.00 g	1.05 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			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-puhatestűk
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Arrabona Zrt.
 9924 Győr Hunyadi u. 14.
 City-Center „A” Irodaház
 Cseporsó adószám: 17733405-13

Élelmezésvezető