


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Iskola felsős 11-14 év</b>	Barackos tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli			Meggyes tea Túrós rudi krém Korpás kenyér			Tej Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborkával			Citromos tea Magyaros vajkrém Korpás kenyér		
		Energia: 273.31 Kcal / 1,142.44 KJ			Energia: 126.58 Kcal / 529.10 KJ			Energia: 176.76 Kcal / 738.86 KJ			Energia: 381.16 Kcal / 1,593.25 KJ			Energia: 243.00 Kcal / 1,015.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.58 g	14.30 g	5.27 g	3.76 g	2.28 g	1.00 g	7.36 g	2.44 g	1.18 g	7.27 g	14.44 g	5.77 g	4.69 g	12.36 g	5.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.22 g	0.60 g	0.11 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	31.12 g	2.89 g	0.72 g	55.64 g	0.75 g	0.60 g	27.96 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				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskola felsős 11-14 év</b>	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Virslivel Félbarna kenyérral			Citromos almaleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal			Póréhagymakrémleves Pírtott kenyérbarkával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Lencseleves Dejős tészta		
		Energia: 880.05 Kcal / 3,678.61 KJ			Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ			Energia: 681.88 Kcal / 2,850.26 KJ			Energia: 478.49 Kcal / 2,000.09 KJ			Energia: 718.12 Kcal / 3,001.74 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	9.26 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	29.16 g	26.26 g	9.52 g	24.12 g	16.34 g	3.36 g	27.50 g	18.59 g	2.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.74 g	31.97 g	1.65 g	71.24 g	19.99 g	1.69 g	86.60 g	16.02 g	1.58 g	46.64 g	0.02 g	1.91 g	108.77 g	10.49 g	1.63 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)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskola felsős 11-14 év</b>	Helyben sült vaníliakrém táska			Mátrai csemege szalámis Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Helyben sült sajtkrém 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: 187.06 Kcal / 781.91 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 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	9.80 g	3.19 g	1.30 g	12.12 g	12.78 g	7.54 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	1.25 g	43.08 g	0.00 g	1.29 g	29.76 g	0.00 g	0.76 g	23.80 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-puhatestűek
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer

**Jó étvágyat kívánunk!**

Eatrend Arrabona Zrt.  
2024 Győr Hunyadi u. 14.  
Lézer City Center „A” Irodaház  
Cégszám: 17783408-S-13

Élelmezésvezető