


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Iskola felsős 11-14 év	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcs tea Tonhalkrémes Korpás kenyér			Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal			Csipkebogyó tea Kenőmájasos Rozskenyér Paradicsommal Alma			Barackos tea Főtt tojáskarika Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 365.21 Kcal / 1,526.58 KJ			Energia: 260.36 Kcal / 1,088.30 KJ			Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ			Energia: 265.10 Kcal / 1,108.12 KJ			Energia: 179.40 Kcal / 749.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.37 g	12.49 g	10.03 g	4.96 g	13.93 g	5.23 g	12.22 g	5.77 g	2.60 g	10.35 g	9.26 g	7.56 g	6.64 g	4.76 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.93 g	0.00 g	0.70 g	28.45 g	0.60 g	0.73 g	51.08 g	16.20 g	0.89 g	34.77 g	0.00 g	1.04 g	27.48 g	0.00 g	0.83 g		
1,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)				
Ebéd	Iskola felsős 11-14 év	Cheddar sajtkrémes Nachos-sal Tavaszi sertésragu Párolt rizzsel			Májgaluska leves Mákos tészta Porcukor szórattal			Tejfölös karfiolleves Paradicsommártás Húsgombóccal Félbarna kenyérral			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbe rizs Kakaó szórattal			Rántott leves Pírtott kenyérbúzával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 759.65 Kcal / 3,175.34 KJ			Energia: 614.00 Kcal / 2,566.52 KJ			Energia: 583.60 Kcal / 2,439.45 KJ			Energia: 657.79 Kcal / 2,749.56 KJ			Energia: 628.82 Kcal / 2,628.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.54 g	39.73 g	13.76 g	26.81 g	14.20 g	0.33 g	20.35 g	26.32 g	7.35 g	28.50 g	28.01 g	7.45 g	22.55 g	9.70 g	1.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.42 g	0.05 g	1.63 g	95.15 g	0.04 g	1.66 g	65.95 g	15.02 g	1.76 g	72.28 g	0.04 g	1.63 g	110.05 g	9.99 g	1.62 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9			1,7,9				
Uzsonna	Iskola felsős 11-14 év	Helyben sült kakaós csiga			Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Helyben sült sonkás-kukoricás pizza			Kockasajt Kifli		
		Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ			Energia: 227.12 Kcal / 949.36 KJ			Energia: 215.60 Kcal / 901.21 KJ			Energia: 309.83 Kcal / 1,295.09 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
		1.81 g	8.77 g	2.34 g	8.57 g	7.90 g	3.10 g	12.89 g	3.06 g	1.50 g	4.85 g	21.42 g	0.00 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
19.20 g	8.72 g	0.32 g	30.37 g	0.00 g	0.60 g	34.08 g	0.15 g	0.76 g	24.04 g	0.00 g	1.09 g	23.80 g	0.00 g	1.15 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			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.
9024 Győr Hunyadi u. 14.
Lézer City Center „A” Irodaház
Cseportos adószám: 17783408-S-13

Élelmiszevezető