


13. heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|----------------------------------|--|---------|--------|--|--------------------|--------|---|---------------------|--------|--|-----------------------|--------|---|---------|---------|
|  Tízórai | Iskolás 7-14 év | Szívószálas gyümölcsle Magyaros vajkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával | | | Szívószálas kakaó Kifli | | | Tej Margarinos Korpás kenyér Baromfi párizsival | | | Szívószálas gyümölcsle Padlizsánkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóuborkával | | | Szívószálas gyümölcsle Sárgarépás sajtkrémes Teljes kiőrlésű kenyér | | |
| | | Energia: 312.64 Kcal / 1,306.84 Kj | | | Energia: 109.28 Kcal / 456.79 Kj | | | Energia: 286.06 Kcal / 1,195.73 Kj | | | Energia: 342.72 Kcal / 1,432.57 Kj | | | Energia: 309.62 Kcal / 1,294.21 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.31 g | 8.41 g | 3.87 g | 3.76 g | 0.28 g | 0.10 g | 13.12 g | 9.00 g | 2.28 g | 7.03 g | 10.39 g | 1.55 g | 7.07 g | 7.28 g | 3.93 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 54.11 g | 0.00 g | 0.70 g | 22.80 g | 0.00 g | 0.41 g | 38.00 g | 0.00 g | 1.22 g | 55.40 g | 0.00 g | 0.71 g | 54.11 g | 0.00 g | 0.79 g |
| 1,7 | | | 1,(7) | | | 1,7 | | | 1,3,7,10,(12) | | | 1,7 | | | | |
| Ebéd | Iskolás 7-14 év | Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel | | | Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült virslivel Félbarna kenyérral | | | Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajt szóráttal | | | Újhagymakrémleves Levesgyönggyel Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel | | | Zöldséges lencseleves Dejós tészta Alma | | |
| | | Energia: 880.05 Kcal / 3,678.61 Kj | | | Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 Kj | | | Energia: 721.15 Kcal / 3,014.41 Kj | | | Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 Kj | | | Energia: 699.35 Kcal / 2,923.28 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 | 8.64 g | 24.51 g | 32.81 g | 5.92 g | 29.79 g | 27.97 g | 7.63 g | 28.43 g | 20.53 g | 1.37 g | 25.75 g | 17.26 g | 2.71 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 114.74 g | 31.97 g | 4.95 g | 71.24 g | 10.00 g | 4.09 g | 91.92 g | 19.98 g | 2.21 g | 48.23 g | 0.26 g | 0.09 g | 108.84 g | 15.73 g | 1.07 g |
| 1,3,7,9 | | | 1,3,7 | | | 1,3,4,7,9,(6),(12) | | | 1,3,7,(6),(10),(12) | | | 1,7,8,10,(3),(5),(12) | | | | |
| Uzsonna | Iskolás 7-14 év | Kockasajt Korpás kifli | | | Margarinos Korpás zsemle Mátrai diákcsemegével Paprikával | | | Helyben sült sajtkrémes rúd Mandarin | | | Margarinos Zsemle Csirkemellsonkával Salátalevéllel | | | Helyben sült vaníliakrémes táska | | |
| | | Energia: 201.34 Kcal / 841.60 Kj | | | Energia: 184.78 Kcal / 772.38 Kj | | | Energia: 210.89 Kcal / 881.52 Kj | | | Energia: 176.63 Kcal / 738.31 Kj | | | Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.52 g | 7.02 g | 3.79 g | 8.30 g | 3.69 g | 1.46 g | 8.69 g | 2.61 g | 3.61 g | 8.15 g | 2.92 g | 1.21 g | 11.71 g | 26.46 g | 10.07 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 24.78 g | 0.00 g | 1.26 g | 29.58 g | 0.00 g | 1.06 g | 43.08 g | 0.00 g | 1.69 g | 29.42 g | 0.00 g | 1.00 g | 19.66 g | 0.00 g | 1.38 g |
| 1,7 | | | 1,(7) | | | 1,7 | | | 1,(7) | | | 1,7,(3),(6),(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-csillagfűrt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék

11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-sója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfid

15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Arrabona Zrt.
8024 Győr, Hunyadi u. 1a.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 11130987-4-08
34.

Németh Zoltán

Élelmezésvezető