

12. heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend <b>Tízórai</b>	<b>Iskolás 7-14 év</b>	Poharas tej Kifli			Szívószás gyümölcsle Zsíros kenyér Lilahagymával			Szívószás gyümölcsle Sült hagymakrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Szívószás gyümölcsle Petrezselymes-majonézes tojáskrémes Rozskenyér Kígyóborkával			Vaníliás tejtal Briós		
		Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 359.34 Kcal / 1,502.04 KJ			Energia: 320.28 Kcal / 1,338.77 KJ			Energia: 328.92 Kcal / 1,374.89 KJ			Energia: 202.01 Kcal / 844.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.56 g	3.28 g	0.10 g	6.79 g	10.60 g	3.70 g	6.67 g	8.41 g	0.04 g	8.36 g	7.77 g	6.70 g	6.71 g	3.91 g	1.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.40 g	0.00 g	0.41 g	59.27 g	0.00 g	1.21 g	54.64 g	0.00 g	0.58 g	56.72 g	0.00 g	0.85 g	34.24 g	5.54 g	0.32 g		
1,7			1			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Iskolás 7-14 év</b>	Erőleves Cénametélttel Kapros-tejfölös tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Kerti zöldségleves Milánói sertésborda Reszelt sajttal			Zselici húsosleves Mákos piskóta Vanília sodóval Körte			Grízgaluska leves Sajtos zöldborsós csirkeragu Párolt rizszel			Fejttettableves Burgonyás tészta Csemege uborkával		
		Energia: 714.19 Kcal / 2,985.31 KJ			Energia: 845.01 Kcal / 3,532.14 KJ			Energia: 986.02 Kcal / 4,121.56 KJ			Energia: 602.43 Kcal / 2,518.16 KJ			Energia: 575.71 Kcal / 2,406.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.44 g	39.71 g	3.55 g	37.74 g	50.03 g	7.84 g	28.41 g	28.38 g	2.22 g	24.21 g	22.10 g	0.36 g	18.96 g	16.43 g	2.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.75 g	8.99 g	0.93 g	59.94 g	0.02 g	2.27 g	153.21 g	4.01 g	0.70 g	76.02 g	0.01 g	1.52 g	86.79 g	0.01 g	4.64 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9			1,3,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Iskolás 7-14 év</b>	Kenőmájásos Korpás kenyér Kígyóborkával			Helyben sült meggyes táska			Margarinos Zsemle Olasz felvágottal Paprikával			Margarinos Korpás kenyér Baromfi párizsival			Helyben sült gesztenyes rúd Alma		
		Energia: 202.55 Kcal / 846.66 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 227.72 Kcal / 951.87 KJ			Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.95 g	5.82 g	2.02 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.86 g	8.62 g	3.32 g	6.32 g	6.00 g	2.28 g	2.00 g	5.25 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.38 g	0.00 g	0.93 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	29.61 g	0.00 g	1.41 g	27.40 g	0.00 g	1.22 g	36.05 g	0.00 g	0.02 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			6,(5),(8)				

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-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfít

15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

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

*Németh Zoltán*

Élelmezésvezető