


14. heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

|   |                                  | hétfő  |                  |        | kedd  |               |        | szerda  |                |        | csütörtök   |            |        | péntek  |         |        |
|---|----------------------------------|--|------------------|--------|---|---------------|--------|---|----------------|--------|---|------------|--------|---|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>Iskolás</b><br><b>7-14 év</b> | Gyümölcsle<br>Zöldfűszeres vajkrémes<br>Rozskenyér                                 |                  |        | Poharas tej<br>Margarinos<br>Mézes<br>Korpás kifli        |               |        | Gyümölcsle<br>Snidlinges tojáskrémes<br>Korpás kenyér                   |                |        | Gyümölcsle<br>Kenőmájjasos<br>Rozskenyér<br>Salátalevéllal                        |            |        | Gyümölcsle<br>Tonhalkrémes<br>Korpás kenyér       |         |        |
|   |                                  | Energia: 327.23 Kcal / 1,367.82 KJ   |                  |        | Energia: 305.82 Kcal / 1,278.33 KJ                        |               |        | Energia: 299.27 Kcal / 1,250.95 KJ                                      |                |        | Energia: 326.55 Kcal / 1,364.98 KJ  |            |        | Energia: 316.65 Kcal / 1,323.60 KJ                |         |        |
|   |                                  | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír | Fehérje   | Zsír           | T.Zsír | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |                                  | 7.12 g   | 8.49 g           | 8.10 g | 12.22 g   | 5.77 g        | 0.97 g | 5.88 g  | 6.99 g         | 2.18 g | 9.31 g  | 6.51 g     | 6.54 g | 5.27 g  | 9.13 g  | 3.59 g |
|   |                                  | Szénhidrát   | Cukor            | Só     | Szénhidrát  | Cukor         | Só     | Szénhidrát  | Cukor          | Só     | Szénhidrát  | Cukor      | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
|   |                                  | 55.73 g  | 0.00 g           | 0.70 g | 51.08 g   | 8.10 g        | 0.62 g | 53.54 g   | 0.00 g         | 0.83 g | 57.84 g   | 0.00 g     | 0.92 g | 53.48 g   | 0.00 g  | 0.72 g |
| 1,7   |                                  |  | 1,7              |        |   | 1,3,7,10,(12) |        |   | 1,(6),(7),(10) |        |   | 1,3,4,7,10 |        |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>   | <b>Iskolás</b><br><b>7-14 év</b> | Chedarsajtkrémleves<br>Nachosszal<br>Tavaszi sertésragu<br>Párolt rizsszel<br>Alma |                  |        | Karfioleves<br>Paradicsomos húsgombóc<br>Főtt burgonyával |               |        | Rántott leves<br>Levesgyönggyel<br>Bakonyi sertésragu<br>Orsó tésztával |                |        | Alföldi gulyásleves<br>Félbarna kenyérral<br>Tejbegríz<br>Kakaó szóráttal<br>Alma |            |        | Daragaluska leves<br>Túrós-barackos rakott tészta |         |        |
|   |                                  | Energia: 811.83 Kcal / 3,393.45 KJ   |                  |        | Energia: 568.04 Kcal / 2,374.41 KJ                        |               |        | Energia: 682.29 Kcal / 2,851.97 KJ                                      |                |        | Energia: 628.47 Kcal / 2,627.00 KJ  |            |        | Energia: 646.73 Kcal / 2,703.33 KJ                |         |        |
|   |                                  | Fehérje  | Zsír             | T.Zsír | Fehérje   | Zsír          | T.Zsír | Fehérje   | Zsír           | T.Zsír | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |                                  | 24.14 g  | 40.33 g          | 8.10 g | 19.14 g   | 24.53 g       | 4.18 g | 28.33 g   | 30.55 g        | 5.22 g | 23.70 g   | 13.23 g    | 4.56 g | 25.76 g   | 14.08 g | 0.20 g |
|   |                                  | Szénhidrát   | Cukor            | Só     | Szénhidrát  | Cukor         | Só     | Szénhidrát  | Cukor          | Só     | Szénhidrát  | Cukor      | Só     | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
|   |                                  | 84.92 g  | 0.00 g           | 0.93 g | 66.91 g   | 15.02 g       | 2.38 g | 72.69 g   | 0.30 g         | 1.19 g | 102.84 g  | 24.18 g    | 2.36 g | 103.47 g  | 0.01 g  | 1.12 g |
| 1,7,(3),(6),(10),(11)   |                                  |  | 1,3,9            |        |   | 1,3,7         |        |   | 1,7            |        |   | 1,3,7,9    |        |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>Iskolás</b><br><b>7-14 év</b> | Margarinos<br>Zsemle<br>Sertéspárizsival<br>Paprikával                             |                  |        | Helyben sült kakaós csiga<br>Narancs                      |               |        | Margarinos<br>Félbarna kenyér<br>Szendvics sonkával<br>Kígyóborkával    |                |        | Helyben sült sonkás-<br>kukoricás pizza   |            |        | Kockasajt<br>Kifli                                |         |        |
|   |                                  | Energia: 224.72 Kcal / 939.33 KJ   |                  |        | Energia: 205.24 Kcal / 857.90 KJ                          |               |        | Energia: 202.59 Kcal / 846.83 KJ  |                |        | Energia: 274.22 Kcal / 1,146.24 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 |
|   |                                  | 8.69 g   | 7.92 g           | 2.41 g | 2.41 g  | 8.97 g        | 2.34 g | 10.67 g   | 2.92 g         | 1.01 g | 15.36 g   | 10.92 g    | 0.00 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     |
|   |                                  | 29.61 g  | 0.00 g           | 1.03 g | 27.70 g   | 8.72 g        | 0.32 g | 33.38 g   | 0.00 g         | 1.73 g | 28.48 g   | 0.00 g     | 0.00 g | 23.30 g   | 0.00 g  | 1.11 g |
| 1,(7)   |                                  |  | 1,7,(3),(6),(12) |        |   | 1,(7)         |        |   | 1,3,7          |        |   | 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-csillagfűrt

16-édesgyökér

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.  
8024 Győr, Hunyadi u. 1a.  
Csoportos adószám: 17783408-5-13  
Adószám: 11130957-4-08

*Németh Zoltán*

Élelmezésvezető