


Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Győr Középiskolás (15-18)	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával Vajas pogácsa			Tej Gabonagolyóval Margarinos Félbarna kenyér Tavaszi felvaggal Kigyóborkával			Vadmeggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Barackos túrókrémrel Margarinos Zsemle Diákcsemegével Paprikával			Kakaó Margarinos Kalács			Citromos tea Majonézes tonhalkrém Korpás kenyér Paprikával Tejszelet		
		Energia: 1.066.70 Kcal / 4.458.81 KJ			Energia: 729.95 Kcal / 3.051.19 KJ			Energia: 816.60 Kcal / 3.413.39 KJ			Energia: 692.49 Kcal / 2.894.61 KJ			Energia: 648.39 Kcal / 2.710.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.66 g	47.50 g	14.91 g	28.70 g	15.15 g	6.79 g	27.79 g	13.87 g	5.34 g	22.93 g	20.40 g	9.05 g	12.30 g	23.81 g	9.04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
139.19 g 48.07 g 1.58 g			119.23 g 4.95 g 2.34 g			144.46 g 27.88 g 1.06 g			104.09 g 21.38 g 1.71 g			95.30 g 36.71 g 1.53 g				
1,7,(6),(12)			1,7,(3),(5)			1,7			1,3,7			1,3,4,7,10				
Tízórai	Győr Középiskolás (15-18)	Mogyorókrém Kifli			Helyben sült sajtos pogácsa			Zöldfűszeres vajkrém Zsemle			Helyben sült rácsos túros táska			Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvaggal		
		Energia: 432.78 Kcal / 1.809.02 KJ			Energia: 365.04 Kcal / 1.525.87 KJ			Energia: 425.12 Kcal / 1.777.00 KJ			Energia: 307.78 Kcal / 1.286.52 KJ			Energia: 478.88 Kcal / 2.001.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.12 g	12.96 g	0.47 g	4.92 g	26.20 g	7.16 g	10.40 g	16.70 g	7.99 g	7.56 g	17.28 g	5.26 g	17.24 g	17.52 g	6.74 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
68.40 g 19.20 g 0.82 g			26.96 g 0.00 g 1.58 g			57.80 g 0.00 g 0.13 g			30.16 g 8.00 g 0.62 g			62.88 g 0.00 g 1.80 g				
1,5,6,7,8			1,3,7			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)				
Ebéd	Győr Középiskolás (15-18)	Fokhagymakrémléves Pírtott kenyérbarkával Csikós tokány Párolt rizsszel			Frankfurti leves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Zöldfűszeres csirkemell Burgonyapürével			Tejfölös zöldbableves Tarhonyás hús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsófőzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérrrel		
		Energia: 1.070.07 Kcal / 4.472.89 KJ			Energia: 801.02 Kcal / 3.348.26 KJ			Energia: 635.14 Kcal / 2.654.89 KJ			Energia: 951.94 Kcal / 3.979.11 KJ			Energia: 743.07 Kcal / 3.106.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.28 g	57.58 g	14.74 g	35.66 g	40.10 g	17.72 g	35.72 g	14.09 g	4.30 g	37.79 g	42.96 g	12.25 g	24.90 g	28.49 g	4.19 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
104.02 g 0.02 g 4.91 g			95.82 g 0.05 g 3.22 g			96.65 g 23.21 g 5.35 g			102.27 g 8.03 g 2.86 g			96.98 g 20.11 g 3.29 g				
1,7,9			1,3,7,(6),(9),(12)			1,7,(10)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Győr Középiskolás (15-18)	Helyben sült csokoládékrém rúd			Margarinos Graham kenyér Olasz felvaggal Paprikával			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Kigyóborkával			Margarinos Rozskenyér Csirkemellsonkával			Gyümölcsjoghurt Korpás kifivel		
		Energia: 730.66 Kcal / 3.054.16 KJ			Energia: 497.34 Kcal / 2.078.88 KJ			Energia: 454.16 Kcal / 1.898.39 KJ			Energia: 387.72 Kcal / 1.620.67 KJ			Energia: 418.17 Kcal / 1.747.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.42 g	52.92 g	20.14 g	18.14 g	17.66 g	6.38 g	20.33 g	15.39 g	9.17 g	18.92 g	7.28 g	11.21 g	16.27 g	7.33 g	3.27 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
39.32 g 0.00 g 2.76 g			66.27 g 0.00 g 3.86 g			58.45 g 4.95 g 1.05 g			61.56 g 0.00 g 2.37 g			71.01 g 12.99 g 1.61 g				
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7				
Vacsora	Győr Középiskolás (15-18)	Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Zala felvaggal Kigyóborkával			Gyümölcsös tea Reszelt máj Tört burgonyával			Gyümölcsös tea Gyros tál			Gyümölcsös tea Sonkás-kukoricás pizzaszzelet Alma			Gyümölcsös tea Sült húskrém Félbarna kenyér Paradicsommal		
		Energia: 513.36 Kcal / 2.145.84 KJ			Energia: 608.90 Kcal / 2.545.20 KJ			Energia: 592.28 Kcal / 2.475.73 KJ			Energia: 750.30 Kcal / 3.136.25 KJ			Energia: 542.77 Kcal / 2.268.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.80 g	11.66 g	4.83 g	26.80 g	22.13 g	4.20 g	30.81 g	16.70 g	5.45 g	25.99 g	20.40 g	5.95 g	15.14 g	15.40 g	6.82 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
83.99 g 24.94 g 0.93 g			74.08 g 19.99 g 2.23 g			78.96 g 35.74 g 2.65 g			114.55 g 20.19 g 2.19 g			85.15 g 19.99 g 0.24 g				
1,(7)			(7)			7,9,(1),(10)			1,7			1,7,10,(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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szszám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmézszevető