


Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Poharas tej Csokoládéceppes mini kuglóffal			Citromos tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Salátalevéllal			Iskolakakaó Kakaós kiflivel			Barackos tea Spenótos fetakrém Rozskenyér Kígyóborkával			Csipkebogyós tea Sertés párizsis Rozskenyér Margarinnal		
		Energia: 563.26 Kcal / 2,354.43 KJ			Energia: 355.26 Kcal / 1,484.99 KJ			Energia: 158.00 Kcal / 660.44 KJ			Energia: 360.70 Kcal / 1,507.73 KJ			Energia: 317.67 Kcal / 1,327.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.94 g	20.50 g	13.83 g	6.76 g	14.34 g	5.27 g	4.49 g	4.00 g	1.65 g	7.74 g	11.41 g	9.81 g	9.84 g	8.58 g	7.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.40 g	21.50 g	1.33 g	49.29 g	20.58 g	0.11 g	26.62 g	4.58 g	0.40 g	56.27 g	28.83 g	0.80 g	50.00 g	19.99 g	1.44 g		
7		1,3,4,7,10			1,3,7			1,7			1,(7)					
<b>Ebéd</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Magyaros karfiolleves Csikós tokány Copfocska tésztával			Legényfogó leves Tejberizs Kakaó szórattal Alma			Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérkockával Rántott sajt Kukoricás rizzsel			Tárkonyos csirkeraguleves Burgonyás tészta Házi káposztasalátával			Csontleves Cérumetéllel Székelykáposzta Félbarna kenyérral		
		Energia: 429.26 Kcal / 1,794.31 KJ			Energia: 621.66 Kcal / 2,598.54 KJ			Energia: 652.53 Kcal / 2,727.58 KJ			Energia: 598.26 Kcal / 2,500.73 KJ			Energia: 421.96 Kcal / 1,763.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.44 g	31.77 g	8.76 g	25.16 g	12.35 g	4.46 g	22.73 g	26.71 g	2.61 g	24.93 g	15.06 g	2.70 g	19.84 g	20.10 g	6.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.80 g	0.09 g	2.41 g	101.90 g	29.48 g	2.14 g	79.06 g	0.01 g	4.15 g	89.75 g	8.01 g	4.78 g	40.07 g	0.04 g	2.87 g		
1,7,9		1,7,9			1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)					
<b>Uzsonna</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Szendvics sonkás Korpás kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Helyben sült sajtkrém rúd			Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Poharas puding Kiflivel			Helyben sült meggyes táska Epres zabrudi Alma		
		Energia: 189.48 Kcal / 792.03 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 227.34 Kcal / 950.28 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.95 g	2.82 g	1.32 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	7.30 g	9.34 g	3.32 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	4.38 g	18.87 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.06 g	3.85 g	1.46 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	28.46 g	0.00 g	1.36 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	50.48 g	18.16 g	0.69 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-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges élelmiszer<br>adalékanyagok |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmiszevezető  
 2025.02.03. 10:24:33 | QB - Élelem