


Heti étlap 2025.02.10. - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Karamellás tej Kifivel Turista felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Citromos tea Majonézos tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér Salátalevéllel Margarinos Zsemle Főtt tojással			Tej Kakaós kifivel Bécsi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Barackos tea Spenótos fetakrém Rozskenyér Kigyóborkával Zala felvágottas Kifli Margarinnal			Csipkebogyós tea Sertés párizsis Rozskenyér Margarinnal Paprikával Margarinos Rozskenyér Sajt szelettel		
		Energia: 876.35 Kcal / 3,663.14 KJ			Energia: 1,018.50 Kcal / 4,257.33 KJ			Energia: 916.21 Kcal / 3,829.76 KJ			Energia: 900.13 Kcal / 3,762.54 KJ			Energia: 681.12 Kcal / 2,847.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		33.06 g	15.44 g	6.61 g	33.23 g	33.38 g	11.44 g	34.72 g	29.27 g	12.08 g	27.41 g	26.28 g	20.16 g	28.16 g	24.27 g	20.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
150.65 g	24.98 g	1.97 g	145.30 g	30.78 g	0.73 g	129.37 g	9.16 g	2.93 g	137.70 g	34.93 g	3.30 g	86.99 g	24.98 g	3.23 g		
1,7		1,3,4,7,10			1,3,7			1,7			1,7					
<b>Tízórai</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Sült zöldségkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Körözött Félbarna kenyér			Helyben sült sajtos pogácsa			Méz Korpás kenyér Margarinnal			Fokhagymás felvágottas Kifli Margarinnal		
		Energia: 387.04 Kcal / 1,617.83 KJ			Energia: 368.53 Kcal / 1,540.46 KJ			Energia: 365.04 Kcal / 1,525.87 KJ			Energia: 390.87 Kcal / 1,633.84 KJ			Energia: 387.08 Kcal / 1,617.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		12.04 g	11.56 g	4.94 g	16.99 g	4.44 g	2.12 g	4.92 g	26.20 g	7.16 g	8.00 g	4.72 g	1.80 g	13.00 g	16.88 g	6.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.29 g	0.02 g	0.97 g	64.71 g	0.00 g	0.52 g	26.96 g	0.00 g	1.58 g	79.02 g	24.30 g	1.53 g	45.72 g	0.00 g	2.62 g		
1,7,9		1,7			1,3,7			1,(7)			1,(7)					
<b>Ebéd</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Magyaros karfiollevés Csíkos tokány Csupoccska tésztával			Legényfogó leves Tejberizs Kakaó szóráttal Alma			Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérbökökkel Rántott sajt, Kukoricás rizzsel			Tárkonyos csirkeraguleves Burgonyás tészta Házi káposztasalátával			Csontleves Cénametéllel Székelykáposzta Félbarna kenyérrrel		
		Energia: 564.77 Kcal / 2,360.74 KJ			Energia: 788.67 Kcal / 3,296.64 KJ			Energia: 903.37 Kcal / 3,776.09 KJ			Energia: 766.99 Kcal / 3,206.02 KJ			Energia: 640.89 Kcal / 2,678.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		22.73 g	41.63 g	11.07 g	31.47 g	14.77 g	5.42 g	37.64 g	37.89 g	3.20 g	33.68 g	18.82 g	3.44 g	30.62 g	30.78 g	10.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.08 g	0.10 g	2.85 g	132.12 g	47.97 g	2.33 g	100.81 g	0.01 g	6.84 g	114.29 g	15.01 g	6.69 g	59.71 g	0.04 g	6.13 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 Középiszkolás (15-18)</b>	Szendvics sonkás Korpás kenyér Margarinnal Kigyóborkával			Helyben sült sajtkrém rúd			Kefir Kifivel			Poharas puding Kifivel			Helyben sült meggyes táska Epres zabrud		
		Energia: 350.02 Kcal / 1,463.08 KJ			Energia: 328.00 Kcal / 1,371.04 KJ			Energia: 284.67 Kcal / 1,189.92 KJ			Energia: 218.56 Kcal / 913.58 KJ			Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		17.21 g	5.33 g	2.35 g	15.98 g	4.62 g	7.22 g	14.32 g	0.76 g	0.31 g	7.52 g	0.56 g	0.20 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.29 g	4.95 g	2.45 g	66.56 g	0.00 g	3.38 g	54.80 g	0.00 g	1.42 g	45.60 g	0.00 g	0.82 g	79.96 g	36.32 g	1.34 g		
1,(7)		1,7			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)					
<b>Vacsora</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Gyümölcsös tea Diákcsemegés Félbarna kenyér Margarinnal Kigyóborkával			Gyümölcsös tea Milánói makaróni Reszelt sajttal			Gyümölcsös tea Hot-dog			Gyümölcsös tea Bakonyi sertésragu Parolt rizzsel Alma			Gyümölcsös tea Félbarna kenyér Kenőmájással Paradicsommal		
		Energia: 489.88 Kcal / 2,047.70 KJ			Energia: 806.24 Kcal / 3,370.08 KJ			Energia: 332.71 Kcal / 1,390.73 KJ			Energia: 861.82 Kcal / 3,602.41 KJ			Energia: 539.47 Kcal / 2,254.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		15.38 g	10.32 g	4.31 g	41.55 g	32.11 g	9.14 g	23.28 g	24.71 g	9.39 g	28.51 g	36.83 g	10.68 g	17.61 g	12.14 g	4.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.59 g	24.94 g	0.76 g	86.71 g	24.99 g	6.13 g	73.04 g	24.19 g	1.91 g	102.40 g	19.99 g	2.19 g	89.19 g	19.99 g	0.46 g		
1,(7)		1,3,7			1,7			1,7			1,(6),(7),(10)					

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-szeczám           | 14-puhatestűk              |               |
| 3-tojás  | 6-sója         | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmézsvezető