


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Poharas kakaó Vajas molnárika			Csipkebogyós tea Eatrend tepertőkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Csicsseborsókrémes Rozskenyér			Poharas tej Baracklekváros Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Sajtos tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprikával		
		Energia: 187.34 Kcal / 783.08 KJ			Energia: 342.27 Kcal / 1,430.69 KJ			Energia: 382.31 Kcal / 1,598.06 KJ			Energia: 327.35 Kcal / 1,368.32 KJ			Energia: 341.50 Kcal / 1,427.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.59 g	4.99 g	2.06 g	6.66 g	13.10 g	5.16 g	7.89 g	9.33 g	8.39 g	12.78 g	5.60 g	2.71 g	8.69 g	11.42 g	6.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.79 g	2.40 g	0.62 g	48.96 g	19.99 g	1.14 g	65.39 g	32.03 g	0.91 g	56.24 g	12.46 g	0.33 g	50.51 g	19.98 g	0.46 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,4,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával Félbarna kenyérrrel			Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával Reszelt sajttal			Palóclevés Félbarna kenyérrrel Tejberizs Gyümölcsraguval Körte			Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Lecsós sertésragu Tarhonyával Házi káposztasalátával		
		Energia: 541.50 Kcal / 2,263.47 KJ			Energia: 466.05 Kcal / 1,948.09 KJ			Energia: 722.62 Kcal / 3,020.55 KJ			Energia: 565.91 Kcal / 2,365.50 KJ			Energia: 883.53 Kcal / 3,693.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.07 g	28.12 g	9.15 g	20.80 g	14.74 g	5.23 g	25.38 g	16.23 g	4.99 g	22.12 g	25.99 g	6.50 g	30.76 g	44.87 g	11.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.58 g	5.11 g	4.09 g	62.18 g	3.07 g	3.12 g	116.98 g	19.99 g	2.71 g	60.46 g	12.04 g	4.89 g	87.96 g	8.02 g	6.03 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			1,7			1,9			1,3,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Szendvicssonkás Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllel Sós karamellás zabrudi			Helyben sült csokoládékrémes rúd			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal Kígyóborkával			Margarinos Korpás zsemle Sajt szelettel Salátalevéllel			Helyben sült kajszibarackos háromszög Körte		
		Energia: 211.39 Kcal / 883.61 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 232.13 Kcal / 970.30 KJ			Energia: 228.89 Kcal / 956.76 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
		12.77 g	3.51 g	5.58 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.99 g	9.26 g	3.71 g	10.29 g	7.98 g	4.60 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
32.12 g	0.00 g	1.45 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	29.15 g	3.85 g	0.73 g	28.90 g	0.00 g	1.06 g	50.48 g	18.16 g	0.69 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			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 élesztőszer	
Quadro Byte Zrt Oldalak					

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....

**Élelmezésvezető**  
 2025.03.04. 7:29:46 | QB - Élelem