


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Győr Középiszkolás (15-18)	Kakaó Vajás molnárka Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyós tea Eatrend leperitőkrémes Korpás kenyér Póréhagymakrillával Sonkás kockasajt Kiflivel			Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrémes Rozskenyér Csirkemellsonkás Félbarna kenyér Margarinnal			Tej Barackleváros Félbarna kenyér Margarinnal Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Sajtos tonhalkrémes Tejjes kiórlésű kenyér Zabrudival		
		Energia: 1.058,66 Kcal / 4.425,20 KJ			Energia: 660,06 Kcal / 2.759,05 KJ			Energia: 1.036,65 Kcal / 4.333,20 KJ			Energia: 686,93 Kcal / 2.871,37 KJ			Energia: 548,88 Kcal / 2.294,32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		36,93 g	31,26 g	12,90 g	18,13 g	28,18 g	13,12 g	33,22 g	20,81 g	17,37 g	25,89 g	21,27 g	8,78 g	15,47 g	15,07 g	8,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
156,53 g	24,78 g	3,37 g	82,58 g	24,98 g	2,96 g	176,56 g	48,07 g	2,58 g	97,52 g	18,69 g	2,13 g	87,01 g	29,98 g	0,69 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,4,7				
Tízórai	Győr Középiszkolás (15-18)	Magyaros vajkrémes Kifli			Gyümölcsjoghurt Kiflivel			Burgonyás pogácsa			Tojáskrémes Korpás kenyér			Zöldfűszeres sajtkrémes Zsemle		
		Energia: 370,48 Kcal / 1.548,61 KJ			Energia: 384,67 Kcal / 1.607,92 KJ			Energia: 365,04 Kcal / 1.525,87 KJ			Energia: 442,62 Kcal / 1.850,15 KJ			Energia: 425,17 Kcal / 1.777,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		8,52 g	16,56 g	7,93 g	13,11 g	6,35 g	3,33 g	4,92 g	26,20 g	7,16 g	9,28 g	20,38 g	2,64 g	11,64 g	16,11 g	9,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,40 g	0,00 g	0,83 g	68,05 g	12,99 g	1,31 g	26,96 g	0,00 g	1,58 g	55,00 g	0,00 g	1,49 g	57,91 g	0,00 g	0,59 g		
1,7			1,7			1,(3),(7)			1,3,10,(7),(12)			1,7				
Ebéd	Győr Középiszkolás (15-18)	Füstölt sajtos karfiolkrémeles Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával Félbarna kenyérral			Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával Reszelt sajttal			Palócleves Félbarna kenyérral Tejberizs Gyümölcsraguval Körte			Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Brokkolikrémeles Pirított kenyérkockával Lecsós sertésragu Tarhonyával Házi káposztasalátával		
		Energia: 982,66 Kcal / 4.107,52 KJ			Energia: 593,10 Kcal / 2.479,16 KJ			Energia: 914,38 Kcal / 3.822,11 KJ			Energia: 832,94 Kcal / 3.481,69 KJ			Energia: 1.422,52 Kcal / 5.946,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		33,74 g	42,81 g	14,18 g	25,80 g	21,74 g	7,80 g	32,45 g	19,97 g	6,14 g	34,13 g	38,67 g	10,32 g	49,06 g	60,81 g	16,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,50 g	14,21 g	7,68 g	73,01 g	5,08 g	6,32 g	149,18 g	22,99 g	3,14 g	86,48 g	14,06 g	6,63 g	167,75 g	15,03 g	7,59 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			1,7			1,9			1,3,7				
Uzsonna	Győr Középiszkolás (15-18)	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllel Sós karamellás zabrudival			Helyben sült csokoládékrémes rúd			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Margarinos Korpás zsemle Sajt szelettel Salátalevéllel			Helyben sült kajsziarackos háromszög		
		Energia: 396,55 Kcal / 1.657,58 KJ			Energia: 730,66 Kcal / 3.054,16 KJ			Energia: 406,63 Kcal / 1.699,71 KJ			Energia: 457,58 Kcal / 1.912,68 KJ			Energia: 682,38 Kcal / 2.852,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		21,09 g	6,74 g	11,05 g	23,42 g	52,92 g	20,14 g	13,32 g	13,86 g	5,28 g	20,57 g	15,96 g	9,20 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
62,81 g	0,00 g	2,44 g	39,32 g	0,00 g	2,76 g	57,06 g	0,00 g	1,04 g	57,77 g	0,00 g	2,11 g	79,96 g	36,32 g	1,34 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)				
Vacsora	Győr Középiszkolás (15-18)	Gyümölcsös tea Főtt-füstölt tarja szeletes Zsemle Margarinnal Paprikával			Gyümölcsös tea Hamburger Körte			Gyümölcsös tea Rántott sertésszelet cornflakes bundában Burgonyapürével			Gyümölcsös tea Melegszendvics			Gyümölcsös tea Diákcsemegés Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 595,35 Kcal / 2.488,56 KJ			Energia: 629,92 Kcal / 2.633,07 KJ			Energia: 787,85 Kcal / 3.293,21 KJ			Energia: 698,70 Kcal / 2.920,57 KJ			Energia: 493,41 Kcal / 2.062,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		25,07 g	19,87 g	7,20 g	22,30 g	15,58 g	5,78 g	34,68 g	25,30 g	7,97 g	30,98 g	13,73 g	6,90 g	15,47 g	10,41 g	3,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,65 g	19,99 g	4,24 g	97,56 g	27,92 g	3,73 g	103,35 g	19,99 g	4,11 g	111,61 g	37,60 g	4,14 g	84,17 g	19,99 g	0,75 g		
1,(7)			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,3,7			1,7			1,(7)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbitositas@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-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmészvezető