

Heti étlap 2025.03.17. - 2025.03.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Karamellás tej Kiflivel Mátrai diákcsemegés Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Zöldfűszeres vajkrém Korpás zsemle Póréhagymakarikával Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal			Gyümölcsös tea Sült hagymakrém Tejles kiórlésű kenyér Vajas pogácsa			Barackos tea Petrezselymes tojáskrém Rozskenyér Kígyóborkával Sajt szelet Félbarna kenyér Margarinnal			Vaníliás tejjal Brióssal Szendvicssonkás Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 867.53 Kcal / 3,626.28 KJ			Energia: 996.72 Kcal / 4,166.29 KJ			Energia: 882.98 Kcal / 3,690.86 KJ			Energia: 1,066.94 Kcal / 4,459.81 KJ			Energia: 876.09 Kcal / 3,662.06 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
		32.52 g	15.30 g	6.61 g	25.98 g	33.83 g	14.63 g	17.29 g	43.04 g	14.32 g	38.48 g	31.99 g	23.53 g	36.37 g	15.96 g	7.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
149.30 g	24.98 g	1.97 g	146.17 g	29.98 g	2.95 g	105.44 g	19.99 g	2.25 g	155.60 g	30.17 g	2.94 g	146.11 g	31.44 g	2.01 g		
1,7			1,7			1,7,(6),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
<b>Tízórai</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Helyben sült kajszibarackos háromszög			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Sajtkrém Zsemle			Helyben sült rásos túrós táska			Körözöttes Korpás kenyér		
		Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ			Energia: 406.63 Kcal / 1,699.71 KJ			Energia: 424.52 Kcal / 1,774.49 KJ			Energia: 616.00 Kcal / 2,574.88 KJ			Energia: 316.29 Kcal / 1,322.09 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
		7.56 g	36.54 g	9.74 g	13.32 g	13.86 g	5.28 g	11.60 g	16.10 g	9.42 g	17.94 g	36.92 g	11.40 g	13.11 g	3.96 g	1.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79.96 g	41.82 g	1.34 g	57.06 g	0.00 g	1.04 g	57.80 g	0.00 g	0.59 g	52.74 g	0.00 g	2.92 g	56.67 g	0.00 g	1.92 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Hamis gulyásleves Sajtos-zöldborsos csirkeragu Orsó tésztával			Erdei gyümölcsleves Rántott sertészelet Párolt rizssel Tartármártással Alma			Jókai bableves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Vanília sodóval			Grizgaluska leves Lencsefőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Tárkonyos sertésraguleves Burgonyás tészta Céklasalátával		
		Energia: 922.16 Kcal / 3,854.63 KJ			Energia: 2,069.85 Kcal / 8,651.97 KJ			Energia: 1,586.74 Kcal / 6,632.57 KJ			Energia: 1,063.47 Kcal / 4,445.30 KJ			Energia: 743.63 Kcal / 3,108.37 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
		44.92 g	37.66 g	13.55 g	39.89 g	142.12 g	23.78 g	45.91 g	51.47 g	11.08 g	45.57 g	44.82 g	12.18 g	27.54 g	21.58 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.39 g	0.18 g	4.62 g	154.44 g	26.97 g	4.69 g	233.44 g	78.97 g	2.84 g	118.39 g	6.02 g	4.54 g	108.26 g	13.91 g	5.93 g		
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Kenőmájas Korpás kenyér Kígyóborkával			Helyben sült meggyes táska			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal Paprikával			Helyben sült gesztenyés rúd			Baromfi párizsis Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 402.17 Kcal / 1,681.07 KJ			Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ			Energia: 450.54 Kcal / 1,883.26 KJ			Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ			Energia: 430.25 Kcal / 1,798.45 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
		13.65 g	11.60 g	4.38 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g	15.42 g	17.16 g	6.64 g	2.80 g	9.30 g	1.84 g	16.52 g	12.48 g	4.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.32 g	0.19 g	1.86 g	79.96 g	41.82 g	1.34 g	58.47 g	0.00 g	1.92 g	51.10 g	35.10 g	0.10 g	62.84 g	0.00 g	1.03 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			6,(5),(8)			1,(7)				
<b>Vacsora</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Gyümölcsös tea Májusi csemegés Félbarna kenyérral Margarinnal Paprikával			Gyümölcsös tea Hot-dog			Gyümölcsös tea Sertéspörkölt Főtt tésztával			Gyümölcsös tea Sajtos-tejfölös kenyérlángos Mandarin			Gyümölcsös tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal		
		Energia: 353.58 Kcal / 1,477.96 KJ			Energia: 332.71 Kcal / 1,390.73 KJ			Energia: 937.37 Kcal / 3,918.21 KJ			Energia: 745.32 Kcal / 3,115.44 KJ			Energia: 516.83 Kcal / 2,160.35 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
		10.69 g	10.62 g	4.18 g	23.28 g	24.71 g	9.39 g	36.66 g	42.32 g	10.98 g	18.50 g	27.17 g	9.94 g	17.75 g	11.69 g	4.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.68 g	19.99 g	0.86 g	73.04 g	27.19 g	1.91 g	101.30 g	20.01 g	1.06 g	105.32 g	20.69 g	2.40 g	84.82 g	19.99 g	0.93 g		
1,(7)			1,7			1,3			1,7,(6)			1,(7)				

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-szulfit | 15-mesterséges élesztő |               |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető