

Heti étlap 2025.04.14. - 2025.04.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Győr Középiskolás 15-18)</b>	Csipkebogós tea Sertés párizsis Teljes kiőrlésű kenyér(1) Margarinnal Kígyóborkával Natúr vajkrémes(7) Zsemle(1)			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes(4,10,3,7) Félbarna kenyér(1) Helyben sült gesztenyés rúd(6)			Tejskávé(7) Briós(3,1,7) Diáksemegetés Zsemle(1) Margarinnal Paprikával			Barackos tea Mátrai diáksemegetés Rozskenyér(1) Margarinnal Paradicsommal Tejszelet(3,1,7)			<b>SZÜNET</b>		
		Energia: 936.75 Kcal / 3,915.62 KJ			Energia: 905.31 Kcal / 3,784.20 KJ			Energia: 874.92 Kcal / 3,657.17 KJ			Energia: 620.76 Kcal / 2,594.78 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		26.98 g	29.54 g	12.97 g	16.39 g	28.10 g	9.01 g	30.42 g	20.82 g	8.95 g	17.87 g	16.68 g	14.90 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
139.91 g	25.17 g	1.34 g	145.29 g	65.88 g	0.14 g	140.85 g	31.44 g	1.91 g	99.33 g	37.62 g	2.25 g					
<b>Tízórai</b>	<b>Győr Középiskolás 15-18)</b>	Poharas puding Kifli(1)			Kifli(1) Zöldsüszeres kockasajttal(7)			Zala felvágottas Rozskenyér(1) Margarinnal			Natúr sajtkrémes(7) Zsemle(1)					
		Energia: 218.56 Kcal / 913.58 KJ			Energia: 293.32 Kcal / 1,226.08 KJ			Energia: 425.03 Kcal / 1,776.63 KJ			Energia: 424.52 Kcal / 1,774.49 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		7.52 g	0.56 g	0.20 g	13.86 g	4.86 g	2.54 g	17.58 g	12.54 g	13.17 g	11.60 g	16.10 g	9.42 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
45.60 g	0.00 g	0.82 g	48.00 g	0.00 g	1.20 g	60.34 g	0.00 g	2.32 g	57.80 g	0.00 g	0.59 g					
<b>Ebéd</b>	<b>Győr Középiskolás 15-18)</b>	Csurgatót tojásleves(3,1) Füstölt sajtos sertésragu(1,7) Párolt rizszel			Magyaros zöldbableves(1) Hortobágyi rakott tészta(3,1,7) Körte			Tejszínes-fahéjas szilvakrémleves(1,7) Rántott sertészelet(3,1) Burgonyapürével(7) Házi uborkasalátával			Jókai bableves(9,1,7) Vaníliás tejberizs(1,7) Gyümölcsraguval					
		Energia: 924.53 Kcal / 3,864.54 KJ			Energia: 920.05 Kcal / 3,845.81 KJ			Energia: 1,430.01 Kcal / 5,977.44 KJ			Energia: 799.64 Kcal / 3,342.50 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		30.30 g	54.25 g	17.04 g	34.15 g	44.79 g	11.45 g	37.98 g	77.36 g	14.75 g	28.14 g	17.96 g	5.80 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
77.71 g	0.01 g	6.72 g	93.76 g	0.01 g	4.80 g	142.20 g	43.19 g	5.53 g	130.55 g	32.52 g	2.80 g					
<b>Uzsonna</b>	<b>Győr Középiskolás 15-18)</b>	Kenőmájasos Zsemle(1) Paprikával			Szendvicssonkás Korpás zsemle(1) Margarinnal Paprikával			Olasz felvágottas Korpás zsemle(1) Margarinnal Paprikával			Helyben sült sajtos pogácsa(3,1,7)					
		Energia: 420.78 Kcal / 1,758.86 KJ			Energia: 450.54 Kcal / 1,883.26 KJ			Energia: 450.54 Kcal / 1,883.26 KJ			Energia: 365.04 Kcal / 1,525.87 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		15.26 g	11.67 g	4.30 g	15.42 g	17.16 g	6.64 g	15.42 g	17.16 g	6.64 g	4.92 g	26.20 g	7.16 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
63.18 g	0.00 g	0.57 g	58.47 g	0.00 g	2.82 g	58.47 g	0.00 g	2.82 g	26.96 g	0.00 g	1.58 g					
<b>Vacsora</b>	<b>Győr Középiskolás 15-18)</b>	Gyümölcsös tea Turista felvágottas Félbarna kenyér(1) Margarinnal Paradicsommal			Gyümölcsös tea Brassói aprópecsenye Házi káposztasalátával			Gyümölcsös tea Kolbásos lecsó Tarhonyával(3,1)			Gyümölcsös tea Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér(1) Margarinnal Jégcsapretekkel					
		Energia: 493.35 Kcal / 2,062.20 KJ			Energia: 934.45 Kcal / 3,906.00 KJ			Energia: 904.71 Kcal / 3,781.69 KJ			Energia: 505.59 Kcal / 2,113.37 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		15.33 g	10.35 g	3.99 g	29.74 g	34.34 g	9.70 g	30.31 g	44.87 g	11.78 g	16.47 g	11.12 g	4.37 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
84.42 g	19.99 g	0.76 g	123.59 g	34.98 g	4.67 g	93.70 g	19.99 g	6.87 g	84.76 g	20.25 g	0.88 g					

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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető