


Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|----------------------------------|---|----------|---------|---|----------|---------|--|----------|---------|---|----------|---------|---|---------|---------|
|  Reggeli | Győr Középiskolás (15-18) | Meggyes tea Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvágottal Paprikával Csokis-banános zabkása | | | Ivólé Eatrendes tepertőkrém Graham kenyér Póréhagymakarikával Mogyorókrém Zsemle | | | Erdei gyümölcsös tea Sült zöldségkrém Korpás kenyér Kifli Kockasajttal | | | Kakaó Sokmagvas sajtkrém Kifli Margarinos Félbarna kenyér Paprikás szalámmal Paprikával | | | Vaníliás tejjal Brüsszal Margarinos Rozskenyér Tavaszi felvágottal Paradicsommal | | |
| | | Energia: 750.84 Kcal / 3,138.51 KJ | | | Energia: 1,130.64 Kcal / 4,726.08 KJ | | | Energia: 779.92 Kcal / 3,260.07 KJ | | | Energia: 826.00 Kcal / 3,452.68 KJ | | | Energia: 764.68 Kcal / 3,196.36 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 33.61 g | 24.84 g | 9.46 g | 28.93 g | 36.03 g | 8.85 g | 24.82 g | 23.91 g | 12.49 g | 26.37 g | 30.62 g | 14.30 g | 26.98 g | 19.22 g | 16.40 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 144.62 g | 34.97 g | 2.17 g | 171.86 g | 19.20 g | 2.62 g | 115.36 g | 12.02 g | 4.42 g | 110.66 g | 0.03 g | 2.19 g | 119.91 g | 22.08 g | 3.00 g | | |
| 1,7 | | 1,3,5,6,7,8,10,(12) | | | 1,7,9 | | | 1,7,11 | | | 1,3,7 | | | | | |
| Tízórai | Győr Középiskolás (15-18) | Natúr sajtkrém Korpás zsemle | | | Margarinos Graham kenyér Reszelt füstölt sajttal | | | Margarinos Korpás kenyér Sertés párizsival | | | Burgonyás pogácsa | | | Margarinos Zsemle Sertés párizsival | | |
| | | Energia: 424.52 Kcal / 1,774.49 KJ | | | Energia: 503.35 Kcal / 2,104.00 KJ | | | Energia: 378.01 Kcal / 1,580.08 KJ | | | Energia: 365.04 Kcal / 1,525.87 KJ | | | Energia: 393.09 Kcal / 1,643.12 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.60 g | 16.10 g | 9.42 g | 23.20 g | 16.44 g | 8.94 g | 12.64 g | 12.00 g | 4.55 g | 4.92 g | 26.20 g | 7.16 g | 14.16 g | 11.98 g | 4.81 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 57.80 g | 0.00 g | 1.49 g | 65.44 g | 0.00 g | 3.15 g | 54.80 g | 0.00 g | 2.43 g | 26.96 g | 0.00 g | 1.58 g | 57.08 g | 0.00 g | 1.15 g | | |
| 1,7 | | 1,7 | | | 1,(7) | | | 1,(3),(7) | | | 1,(7) | | | | | |
| Ebéd | Győr Középiskolás (15-18) | Tárkonyos sertésraguleves Almás-fahéjas gombóc Porcukor szóráttal | | | Zöldséges lencseleves Pusztapörkölt Céklaalatával | | | Vajgatuskaleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal | | | Almás szilvaleves Rántott halfilé Párolt rizzsel Házi vitaminaláta | | | Bakonyi betyárleves Spenótfőzelék Főtt tojással Főtt burgonyával Alma | | |
| | | Energia: 1,340.49 Kcal / 5,603.25 KJ | | | Energia: 1,014.99 Kcal / 4,242.66 KJ | | | Energia: 871.50 Kcal / 3,642.87 KJ | | | Energia: 1,698.45 Kcal / 7,099.52 KJ | | | Energia: 764.78 Kcal / 3,196.78 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 36.39 g | 62.61 g | 19.55 g | 42.62 g | 47.86 g | 12.60 g | 38.47 g | 44.12 g | 14.30 g | 34.16 g | 117.54 g | 17.92 g | 36.54 g | 36.78 g | 7.92 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 156.53 g | 54.97 g | 5.62 g | 101.04 g | 7.99 g | 5.02 g | 78.89 g | 5.08 g | 4.14 g | 125.63 g | 13.69 g | 4.85 g | 69.86 g | 0.01 g | 3.65 g | | |
| 1,7,9,(3),(6),(12) | | 1,7,10,15,(12) | | | 1,3,7,9,(6),(12) | | | 1,3,4,7,10,(12) | | | 1,3,7,9 | | | | | |
| Uzsonna | Győr Középiskolás (15-18) | Korpás kifli Sonkás kockasajttal | | | Margarinos Zsemle Szendvics sonkával | | | Helyben sült kakaós csiga | | | Margarinos Rozskenyér Bécsi felvágottal Kígyóborkával | | | SONGOKU pizzaszelet Zabrudai | | |
| | | Energia: 372.56 Kcal / 1,557.30 KJ | | | Energia: 359.81 Kcal / 1,504.01 KJ | | | Energia: 383.08 Kcal / 1,601.27 KJ | | | Energia: 482.72 Kcal / 2,017.77 KJ | | | Energia: 534.95 Kcal / 2,236.09 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 17.36 g | 11.54 g | 6.08 g | 18.28 g | 5.26 g | 2.27 g | 6.34 g | 23.52 g | 8.06 g | 18.05 g | 18.53 g | 15.76 g | 31.43 g | 22.14 g | 9.80 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 49.36 g | 0.00 g | 2.24 g | 59.80 g | 0.00 g | 1.16 g | 36.04 g | 11.80 g | 0.74 g | 60.77 g | 4.95 g | 3.21 g | 52.25 g | 6.06 g | 4.23 g | | |
| 1,7 | | 1,(7) | | | 1,7,(3) | | | 1,(7) | | | 1,3,7 | | | | | |
| Vacsora | Győr Középiskolás (15-18) | Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Csirkemellsonkával Kígyóborkával | | | Gyümölcsös tea Mézes-mustáros sertésragu Penne tésztával Alma | | | Gyümölcsös tea Hot-dog | | | Gyümölcsös tea Brassói aprópecsenye | | | Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvágottal Paprikával | | |
| | | Energia: 476.05 Kcal / 1,989.89 KJ | | | Energia: 873.66 Kcal / 3,651.90 KJ | | | Energia: 332.71 Kcal / 1,390.73 KJ | | | Energia: 837.35 Kcal / 3,500.12 KJ | | | Energia: 569.29 Kcal / 2,379.63 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 19.14 g | 6.40 g | 2.87 g | 33.09 g | 40.08 g | 11.26 g | 23.28 g | 24.71 g | 9.39 g | 27.92 g | 34.04 g | 9.67 g | 17.91 g | 17.69 g | 6.74 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 85.21 g | 24.94 g | 0.98 g | 94.20 g | 24.04 g | 2.02 g | 73.04 g | 24.19 g | 1.91 g | 102.19 g | 19.99 g | 2.67 g | 84.23 g | 19.99 g | 1.80 g | | |
| 1,(7) | | 1,3,7,10,(12) | | | 1,7 | | | 1,(7) | | | 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-csillagfürt 16-édesgyökér
 2-rák 5-földimogyoró 8-diófélék 11-szezám 14-puhatestűek
 3-tojás 6-szója 9-zeller 12-kéndioxid-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető