


Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Vaníliás tejtal Kifivel Toast felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Tepertőkrém Eatrend módra Korpás kenyér Salátalevéllal Helyben sült vaníliás párna			Tej Gabonapehely Tojáskrém Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Erdei gyümölcsös tea Sült paprikakrém Korpás kenyér Margarinos Félbarna kenyér Sajt szelettel			Meggyes tea Csokis-banános zabkása Diákcsesemég Rozskenyér Margarinnal		
		Energia: 820.63 Kcal / 3,430.23 KJ			Energia: 1.283,96 Kcal / 5,366.95 KJ			Energia: 756.30 Kcal / 3,161.33 KJ			Energia: 844.89 Kcal / 3,531.64 KJ			Energia: 664.69 Kcal / 2,778.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		36.67 g	10.08 g	4.61 g	34.52 g	71.06 g	27.32 g	22.07 g	24.49 g	4.73 g	28.84 g	30.09 g	15.60 g	30.99 g	18.38 g	15.37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
145.23 g	19.98 g	2.19 g	124.96 g	29.98 g	4.60 g	111.01 g	0.00 g	2.96 g	114.05 g	0.00 g	3.23 g	140.33 g	34.97 g	2.52 g		
1,7		1,3,7,10,(6),(12)			1,3,7,10,(5),(12)			1,7			1,7					
<b>Tízórai</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Helyben sült sajtos rúd			Margarinos Félbarna kenyér Baracklevárral			Magyaros vajkrém Kifli			Natúr joghurt Kifivel			Sonkakerém Kifli		
		Energia: 199.42 Kcal / 833.58 KJ			Energia: 431.68 Kcal / 1,804.42 KJ			Energia: 370.48 Kcal / 1,548.61 KJ			Energia: 347.98 Kcal / 1,454.56 KJ			Energia: 344.13 Kcal / 1,438.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.68 g	2.80 g	4.38 g	11.91 g	5.20 g	2.16 g	8.52 g	16.56 g	7.93 g	14.32 g	7.76 g	4.11 g	10.76 g	12.74 g	5.96 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
34.00 g	0.00 g	2.04 g	84.15 g	18.69 g	0.12 g	46.40 g	0.00 g	0.83 g	54.80 g	0.00 g	1.42 g	46.18 g	0.00 g	1.22 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,(7),(12)			1,7			1,7			1,7					
<b>Ebéd</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Májgaluskaleves Káposztás tészta Porcukorral Narancs			Vegyes gyümölcsleves BBQ sertésszelet Petrezselymes burgonyával Coleslaw salátával			Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Fasirtal Félbarna kenyérral			Fokhagymakrémleves Kölesgolyóval Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral			Babgulyás Félbarna kenyérral Vaníliás piskóta Csokoládé öntettel		
		Energia: 543.59 Kcal / 2,272.21 KJ			Energia: 900.60 Kcal / 3,764.51 KJ			Energia: 982.61 Kcal / 4,107.31 KJ			Energia: 998.10 Kcal / 4,172.06 KJ			Energia: 1,338.15 Kcal / 5,593.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.19 g	8.11 g	1.50 g	36.27 g	37.19 g	9.00 g	35.87 g	47.40 g	12.30 g	32.82 g	44.72 g	12.44 g	40.28 g	36.61 g	7.28 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
95.60 g	15.04 g	2.47 g	107.84 g	31.03 g	7.60 g	101.59 g	0.02 g	7.87 g	115.93 g	0.10 g	8.40 g	210.91 g	78.69 g	3.23 g		
1,3,9		1,3,6,7,10,(11),(12)			1,3,7,9			1,7,9,15,(12)			1,3,7,9,15					
<b>Uzsonna</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Soproni felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Gyümölcsös joghurt Korpás kiflivel			Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Kigyúborkával			Helyben sült kakaós csiga			Korpás kifli Kockasajttal		
		Energia: 461.36 Kcal / 1,928.48 KJ			Energia: 418.17 Kcal / 1,747.95 KJ			Energia: 422.19 Kcal / 1,764.75 KJ			Energia: 327.66 Kcal / 1,369.62 KJ			Energia: 402.68 Kcal / 1,683.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.13 g	17.92 g	6.47 g	16.27 g	7.33 g	3.27 g	16.71 g	12.06 g	13.38 g	3.62 g	17.54 g	4.68 g	19.04 g	14.04 g	7.58 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
57.73 g	0.00 g	1.97 g	71.01 g	12.99 g	1.61 g	61.60 g	4.95 g	2.27 g	38.40 g	17.44 g	0.64 g	49.56 g	0.00 g	2.52 g		
1,(7)		1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,7					
<b>Vacsora</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Gyümölcsös tea Margarinos Zsemle Főtt tojással Kigyúborkával			Gyümölcsös tea Tarhonyás hús Csemege uborkával			Gyümölcsös tea Mézes-mustáros csirkeragu Párolt rizszel			Gyümölcsös tea Borsos tokány Galuskával			Gyümölcsös tea Bécsi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 526.82 Kcal / 2,202.11 KJ			Energia: 859.70 Kcal / 3,593.55 KJ			Energia: 705.89 Kcal / 2,950.62 KJ			Energia: 934.53 Kcal / 3,906.34 KJ			Energia: 560.47 Kcal / 2,342.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.78 g	14.38 g	4.88 g	33.59 g	36.78 g	10.19 g	33.70 g	18.24 g	3.00 g	33.80 g	39.66 g	10.94 g	17.37 g	17.55 g	6.74 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
78.25 g	24.94 g	0.53 g	97.44 g	19.99 g	3.34 g	100.93 g	24.04 g	3.26 g	109.37 g	19.99 g	6.39 g	82.88 g	19.99 g	1.80 g		
1,3,(7)		1,3,15,(12)			1,7,10,(12)			1,3,9			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!**

Élelmezésvezető