


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Győr Középiskolás (15-18)	Barackos tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Baromfi párizsis Félbarna kenyér Margarinnal			Kakaó Kiflivel Szendvicssonkás Félbarna kenyér Margarinnal			Vadmeggyes tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával Zabrudai			Citromos tea Padlizsánkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Kigyóborkával Burgonyás pogácsa			Tej Túró rudi krémes Korpás kenyér Kenőmájasos Félbarna kenyér		
		Energia: 670.08 Kcal / 2,800.93 KJ			Energia: 789.64 Kcal / 3,300.70 KJ			Energia: 538.15 Kcal / 2,249.47 KJ			Energia: 928.78 Kcal / 3,882.30 KJ			Energia: 895.36 Kcal / 3,742.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.78 g	24.53 g	10.84 g	36.94 g	10.10 g	4.62 g	10.02 g	18.36 g	6.81 g	17.74 g	43.76 g	15.32 g	38.54 g	19.45 g	8.06 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
93.63 g	29.98 g	0.92 g	137.42 g	12.99 g	2.20 g	82.42 g	25.78 g	1.44 g	114.78 g	30.17 g	1.77 g	140.45 g	3.54 g	2.20 g		
1,7			1,7			1,3,4,7,10			1,7,(3),(10)			1,7,(5),(6),(8),(10)				
Tízórai	Győr Középiskolás (15-18)	Puding Kiflivel			Helyben sült gesztenyes rúd			Zöldfűszeres vajkrémes Zsemle			Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér			Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 218.56 Kcal / 913.58 KJ			Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ			Energia: 425.12 Kcal / 1,777.00 KJ			Energia: 462.28 Kcal / 1,932.33 KJ			Energia: 374.24 Kcal / 1,564.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	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	2.80 g	9.30 g	1.84 g	10.40 g	16.70 g	7.99 g	12.76 g	17.20 g	8.09 g	13.34 g	11.10 g	4.13 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
45.60 g	0.00 g	0.82 g	51.10 g	35.10 g	0.10 g	57.80 g	0.00 g	0.13 g	63.56 g	0.00 g	0.01 g	55.18 g	0.00 g	2.32 g		
1,(7)			6,(5),(8)			1,7			1,7			1,(7)				
Ebéd	Győr Középiskolás (15-18)	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült virslivel Félbarna kenyérral			Májgaluskaleves Morzsás nudli Baracklevél Porcukorral Alma			Újhagyma-krémes Pírtott kenyérral Párolt sertészelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Citromos almaleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 1,107.71 Kcal / 4,630.23 KJ			Energia: 869.98 Kcal / 3,636.52 KJ			Energia: 756.71 Kcal / 3,163.05 KJ			Energia: 631.52 Kcal / 2,639.75 KJ			Energia: 959.22 Kcal / 4,009.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.55 g	46.34 g	11.60 g	44.66 g	51.77 g	13.29 g	23.13 g	2.80 g	0.47 g	34.41 g	23.99 g	6.84 g	39.12 g	42.88 g	14.61 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
139.72 g	39.96 g	7.42 g	125.84 g	19.99 g	3.13 g	157.68 g	31.43 g	2.83 g	55.99 g	0.05 g	8.01 g	109.62 g	28.43 g	3.05 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,9,(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,7,(6),(12)				
Uzsonna	Győr Középiskolás (15-18)	Korpás kifli Kockasajttal			Mátrai diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Helyben sült sajtkrémes rúd Málnás zabrudai			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Helyben sült vaniliakrémes táska		
		Energia: 402.68 Kcal / 1,683.20 KJ			Energia: 410.37 Kcal / 1,715.35 KJ			Energia: 328.00 Kcal / 1,371.04 KJ			Energia: 353.04 Kcal / 1,475.71 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.04 g	14.04 g	7.58 g	15.70 g	11.34 g	12.65 g	15.98 g	4.62 g	7.22 g	16.29 g	5.84 g	2.43 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
49.56 g	0.00 g	2.52 g	61.29 g	0.00 g	2.15 g	66.56 g	0.00 g	3.38 g	58.81 g	0.00 g	1.09 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g		
1,7			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				
Vacsora	Győr Középiskolás (15-18)	Gyümölcsös tea Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Kigyóborkával			Gyümölcsös tea Mézes-mustáros sertésragu Orsó tésztával Alma			Gyümölcsös tea Rakott burgonya Csemege uborkával			Gyümölcsös tea Budapest ragu Párolt bulgarral			Gyümölcsös tea Bécsi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Kigyóborkával		
		Energia: 565.76 Kcal / 2,364.88 KJ			Energia: 952.07 Kcal / 3,979.65 KJ			Energia: 922.72 Kcal / 3,856.97 KJ			Energia: 859.59 Kcal / 3,593.09 KJ			Energia: 565.76 Kcal / 2,364.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.82 g	17.60 g	7.08 g	36.49 g	41.08 g	11.44 g	31.54 g	43.55 g	14.99 g	31.19 g	36.55 g	8.45 g	17.82 g	17.60 g	7.08 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
83.65 g	20.18 g	1.81 g	108.06 g	24.04 g	2.16 g	98.82 g	19.99 g	12.87 g	106.24 g	19.99 g	3.44 g	83.65 g	20.18 g	1.81 g		
1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,15,(12)			1			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-szszám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető