


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér Tej Gabonagolyóval			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Helyben sült sajtos pogácsa			Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal Tavaszi felvágottas Zsemle Margarinnal Paprikával			Csipkebogyós tea Kenőmájásos Rozskenyér Margarinnal Margarinos Margarinos Zsemle Sajt szelettel Salátalevéellel			Barackos tea Margarinos Korpás kenyér Főtt tojáskarikákkal Salátalevéellel Helyben sült vaníliakrémes táska		
		Energia: 970.71 Kcal / 4,057.57 KJ			Energia: 843.76 Kcal / 3,526.92 KJ			Energia: 861.55 Kcal / 3,601.28 KJ			Energia: 1,007.68 Kcal / 4,212.10 KJ			Energia: 1,212.99 Kcal / 5,070.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.99 g	22.31 g	18.86 g	14.50 g	44.50 g	13.97 g	33.38 g	15.98 g	6.44 g	38.27 g	29.00 g	22.28 g	37.05 g	62.51 g	23.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
163.64 g	48.07 g	2.88 g	95.13 g	12.80 g	3.02 g	145.41 g	24.30 g	2.44 g	147.48 g	24.98 g	3.06 g	124.40 g	29.98 g	4.42 g		
1,7,(3),(5)			1,3,4,7,1			1,7			1,7,(6),(10)			1,3,7,(6),(12)				
<b>Tízórai</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Zala felvágottas Kifli Margarinnal			Zöldfűszeres sajtkrémes Félbarna kenyér			Kenőmájásos Korpás kenyér Jégscapretekkel			Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 334.68 Kcal / 1,398.96 KJ			Energia: 462.33 Kcal / 1,932.54 KJ			Energia: 402.53 Kcal / 1,682.58 KJ			Energia: 418.35 Kcal / 1,748.70 KJ			Energia: 369.18 Kcal / 1,543.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.98 g	10.94 g	4.33 g	14.00 g	16.61 g	9.52 g	13.64 g	11.59 g	4.05 g	15.90 g	11.05 g	4.36 g	15.88 g	13.06 g	7.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.06 g	0.00 g	1.74 g	63.67 g	0.00 g	0.47 g	60.60 g	0.26 g	1.87 g	63.71 g	0.00 g	0.86 g	46.60 g	0.00 g	2.22 g		
1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Cheddaros sajtkrémleves Nachoszal Tavaszi sertésragu Párolt rizsszel Alma			Lebbencsleves Túrós-barackos rakott tészta			Zöldséges karfiollevés Paradicsomos húsombóc Főtt burgonyával			Hamis gulyásleves Spenótos-sonkás rakott tészta Körte			Kertészleves Bakonyi sertésszelet Orsó tésztával		
		Energia: 1,008.12 Kcal / 4,213.94 KJ			Energia: 928.63 Kcal / 3,881.67 KJ			Energia: 727.55 Kcal / 3,041.16 KJ			Energia: 987.83 Kcal / 4,129.13 KJ			Energia: 1,070.92 Kcal / 4,476.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.79 g	55.75 g	18.14 g	32.47 g	25.16 g	9.44 g	24.37 g	34.68 g	8.67 g	43.41 g	42.41 g	11.38 g	60.51 g	55.81 g	15.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.88 g	0.06 g	4.04 g	141.71 g	48.70 g	7.00 g	78.41 g	15.03 g	2.89 g	106.44 g	0.18 g	6.12 g	80.36 g	0.02 g	3.21 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7			1,3,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Kifli Kockasajttal			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal, Kigyóborkával			Helyben sült sonkás-kukoricás pizzaszelet			Helyben sült kakaós csiga		
		Energia: 369.18 Kcal / 1,543.17 KJ			Energia: 401.91 Kcal / 1,679.98 KJ			Energia: 402.26 Kcal / 1,681.45 KJ			Energia: 546.18 Kcal / 2,283.03 KJ			Energia: 327.66 Kcal / 1,369.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.88 g	13.06 g	7.64 g	14.70 g	12.12 g	4.81 g	21.09 g	5.81 g	2.71 g	29.85 g	21.47 g	9.48 g	3.62 g	17.54 g	4.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.60 g	0.00 g	2.22 g	58.43 g	0.00 g	1.15 g	66.33 g	0.19 g	1.05 g	58.13 g	8.96 g	3.81 g	38.40 g	20.08 g	0.64 g		
1,7			1,(7)			1,(7)			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>Győr Középiszkolás (15-18)</b>	Gyümölcsös tea Turista felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Gyümölcsös tea Rántott sertésszelet Burgonyapürével			Gyümölcsös tea Melegszendvics			Gyümölcsös tea Sajtos-tejfőlés kenyérlángos			Gyümölcsös tea Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 493.35 Kcal / 2,062.20 KJ			Energia: 1,224.57 Kcal / 5,118.70 KJ			Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 KJ			Energia: 698.43 Kcal / 2,919.44 KJ			Energia: 532.13 Kcal / 2,224.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.33 g	10.35 g	3.99 g	34.92 g	73.93 g	12.02 g	29.16 g	13.43 g	6.87 g	17.80 g	26.87 g	9.94 g	15.55 g	17.19 g	6.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.42 g	19.99 g	0.76 g	102.36 g	19.99 g	3.98 g	90.21 g	24.41 g	2.14 g	95.52 g	20.69 g	2.40 g	78.47 g	19.99 g	1.92 g		
1,(7)			1,3,7			1,7			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 édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető