


Heti étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Győr Középiszkolás (15-18)	Csokis tej Kifivel Margarinos Félbarna kenyér Májusi csemegével			Barackos tea Sütőtökös sajtkrém Rozskenyér Margarinos Zsemle Baromfi párizsival			Cspikebogyós tea Margarinos Korpás kenyér Paprikás szalámmal Zabrudai			Tej Margarinos Korpás kenyér Sajt szelettel Paradicsommal Margarinos Korpás kenyér Sertés párizsival			Citromos tea Tonhalkrém Félbarna kenyér		
		Energia: 842.01 Kcal / 3.519.60 KJ			Energia: 962.25 Kcal / 4.022.21 KJ			Energia: 493.98 Kcal / 2.064.84 KJ			Energia: 649.17 Kcal / 2.713.53 KJ			Energia: 603.87 Kcal / 2.524.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		31.93 g	15.37 g	6.60 g	27.84 g	28.07 g	20.97 g	12.06 g	13.93 g	5.02 g	32.02 g	26.47 g	13.38 g	13.59 g	18.80 g	7.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
143.38 g	19.98 g	2.01 g	148.69 g	29.98 g	3.46 g	79.78 g	24.98 g	2.32 g	70.33 g	0.00 g	3.57 g	94.19 g	30.78 g	0.04 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10				
Tízórai	Győr Középiszkolás (15-18)	Kenőmájásos Zsemle			Zöldfűszeres kockasajt Kifivel			Mogyorókrém Félbarna kenyér			Helyben sült mogyorókrém rúd			Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér		
		Energia: 411.96 Kcal / 1.721.99 KJ			Energia: 293.32 Kcal / 1.226.08 KJ			Energia: 524.58 Kcal / 2.192.74 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3.054.16 KJ			Energia: 425.81 Kcal / 1.779.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		14.72 g	11.53 g	4.30 g	13.86 g	4.86 g	2.54 g	14.36 g	13.60 g	0.63 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	13.53 g	12.78 g	7.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.83 g	0.00 g	0.57 g	48.00 g	0.00 g	1.20 g	85.56 g	19.20 g	0.00 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g	63.66 g	0.00 g	0.35 g		
1,(6),(7),(10)			1,7			1,5,6,7,8			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7				
Ebéd	Győr Középiszkolás (15-18)	Almás-fahéjas szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyes vágottal			Erőleves Főtt sertészelet Almamártással Főtt brunyival			Füstölt sajtos karfiolkrémes Levesgyönggyel Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Vegyes korettel			Zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal Alma			Szárzabbaleves Félbarna kenyérral Mákos piskóta Meggyszószal Szaloncukor		
		Energia: 970.37 Kcal / 4.056.15 KJ			Energia: 567.60 Kcal / 2.372.57 KJ			Energia: 938.97 Kcal / 3.924.89 KJ			Energia: 905.71 Kcal / 3.785.87 KJ			Energia: 1.509.48 Kcal / 6.309.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		35.23 g	40.73 g	11.04 g	28.00 g	24.05 g	6.94 g	66.61 g	42.42 g	10.37 g	39.18 g	44.64 g	13.66 g	32.21 g	44.22 g	7.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
119.26 g	22.98 g	5.59 g	67.77 g	14.99 g	6.00 g	59.30 g	1.02 g	6.72 g	85.46 g	5.07 g	4.12 g	243.29 g	102.94 g	2.99 g		
1,3,7,15,(10),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9,(12)				
Uzsonna	Győr Középiszkolás (15-18)	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Soproni felvágottal Paprikával			Margarinos Zsemle Olasz felvágottal			Poharas csokipuding Kifivel			Helyben sült sonkás-sajtos pizzaszelet			Margarinos Korpás zsemle Baromfi párizsival Paprikával		
		Energia: 461.36 Kcal / 1.928.48 KJ			Energia: 441.72 Kcal / 1.846.39 KJ			Energia: 387.58 Kcal / 1.620.08 KJ			Energia: 534.95 Kcal / 2.236.09 KJ			Energia: 401.91 Kcal / 1.679.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		17.13 g	17.92 g	6.47 g	14.88 g	17.02 g	6.64 g	12.31 g	6.21 g	3.32 g	31.43 g	22.14 g	9.80 g	14.70 g	12.12 g	4.81 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	57.12 g	0.00 g	1.92 g	70.16 g	19.48 g	0.93 g	52.25 g	6.06 g	4.23 g	58.43 g	0.00 g	2.05 g		
1,(7)			1,(7)			1,7			1,3,7			1,(7)				
Vacsora	Győr Középiszkolás (15-18)	Gyümölcsös tea Margarinos Zsemle Füstölt csirkemellsonkával Paradicsommal			Gyümölcsös tea Húsoglyó Majonézes burgonyasalátával			Gyümölcsös tea Melegszendvics Alma			Gyümölcsös tea Sajtos-tejfölös lángos			Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvágottal Kigyóborkával		
		Energia: 442.36 Kcal / 1.849.06 KJ			Energia: 865.70 Kcal / 3.618.63 KJ			Energia: 653.78 Kcal / 2.732.80 KJ			Energia: 770.56 Kcal / 3.220.94 KJ			Energia: 565.76 Kcal / 2.364.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		16.73 g	5.93 g	2.45 g	22.36 g	50.26 g	11.80 g	29.76 g	14.03 g	6.87 g	23.84 g	27.19 g	12.33 g	17.82 g	17.60 g	7.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.28 g	19.99 g	1.10 g	79.05 g	20.99 g	3.24 g	100.71 g	22.61 g	2.16 g	106.64 g	20.39 g	2.79 g	83.65 g	24.94 g	1.81 g		
1,(7)			3,7,10,(1),(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-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!

Élelmiszer-ellenőrzési hatóság