


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Győr Iskolás (7-14 év)	Barackos tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Kígyóuborkával			Szívószás kakaó Kiflivel			Vadmeggyes tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Citromos tea Padlizsánkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborkával			Poharas tej Túró Rudi krémes Korpás kenyér		
		Energia: 375.25 Kcal / 1,568.55 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 347.48 Kcal / 1,452.47 KJ			Energia: 341.39 Kcal / 1,427.01 KJ			Energia: 273.82 Kcal / 1,144.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.19 g	12.68 g	6.24 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	5.42 g	14.01 g	5.23 g	6.79 g	12.80 g	6.10 g	14.16 g	5.44 g	2.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.57 g	25.13 g	0.01 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	49.40 g	20.59 g	0.73 g	49.32 g	20.13 g	0.09 g	41.72 g	2.83 g	0.99 g		
1,7			1,(7)			1,3,4,7,10			1,7,(10)			1,7,(5),(8)				
Ebéd	Győr Iskolás (7-14 év)	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült virslivel Félbarna kenyérral			Májgaluskaleves Morzsás nudli Baracklevárral Porcukorral Alma			Újhagyma-kréMLEVES Pírtott kenyéRKOCKÁVAL Párolt sertéSSZELET Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Citromos almaleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 880.05 Kcal / 3,678.61 KJ			Energia: 537.07 Kcal / 2,244.95 KJ			Energia: 590.46 Kcal / 2,468.12 KJ			Energia: 515.18 Kcal / 2,153.45 KJ			Energia: 681.88 Kcal / 2,850.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.83 g	36.14 g	9.26 g	24.51 g	32.81 g	7.56 g	17.41 g	2.23 g	0.33 g	28.60 g	17.99 g	5.20 g	29.16 g	26.26 g	9.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.74 g	31.97 g	4.96 g	71.24 g	19.99 g	2.01 g	123.55 g	24.29 g	2.15 g	47.82 g	0.05 g	5.86 g	86.60 g	16.22 g	2.28 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 Iskolás (7-14 év)	Korpás kifli Kockasajttal			Mátrai diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Helyben sült sajtkrémes rúd Málnás zabrudi			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Helyben sült vaniliakrémes táska Alma		
		Energia: 276.65 Kcal / 1,156.40 KJ			Energia: 222.15 Kcal / 928.59 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 187.68 Kcal / 784.50 KJ			Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.70 g	13.27 g	7.51 g	8.76 g	6.97 g	6.78 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	9.85 g	3.20 g	1.30 g	12.31 g	27.06 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.28 g	0.00 g	1.96 g	31.04 g	0.00 g	1.23 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.84 g	0.00 g	0.76 g	30.16 g	0.00 g	1.40 g		
1,7			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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-szulfid	15-mesterséges élelmiszer adalékanyagok	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmészvezető
 2025.03.18. 7:07:01 | QB - Élelem