


Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																																																								
 <b>Tízórai</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Kakaó Fatörzs kiflivel	Meggyes tea Csicszeriborsó krémes Félbarna kenyér Uborkával	Erdei gyümölcsös tea Körözöttes Korpás kenyér	Barackos tea Amerikai hot-dog	Poharas tej Magyórákrémes Félbarna kenyér																																																																																								
		Energia: 265.97 Kcal / 1,111.75 KJ	Energia: 334.25 Kcal / 1,397.17 KJ	Energia: 222.37 Kcal / 929.51 KJ	Energia: 617.33 Kcal / 2,580.44 KJ	Energia: 412.91 Kcal / 1,725.96 KJ																																																																																								
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>7.00 g</td> <td>6.25 g</td> <td>2.57 g</td> <td>7.88 g</td> <td>8.86 g</td> <td>4.27 g</td> <td>8.32 g</td> <td>2.71 g</td> <td>1.26 g</td> <td>22.66 g</td> <td>23.62 g</td> <td>8.63 g</td> <td>14.63 g</td> <td>12.90 g</td> <td>2.01 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	7.00 g	6.25 g	2.57 g	7.88 g	8.86 g	4.27 g	8.32 g	2.71 g	1.26 g	22.66 g	23.62 g	8.63 g	14.63 g	12.90 g	2.01 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>45.12 g</td> <td>10.75 g</td> <td>0.62 g</td> <td>55.24 g</td> <td>23.29 g</td> <td>0.22 g</td> <td>40.77 g</td> <td>12.00 g</td> <td>1.11 g</td> <td>77.71 g</td> <td>27.08 g</td> <td>4.19 g</td> <td>59.08 g</td> <td>14.40 g</td> <td>0.27 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	45.12 g	10.75 g	0.62 g	55.24 g	23.29 g	0.22 g	40.77 g	12.00 g	1.11 g	77.71 g	27.08 g	4.19 g	59.08 g	14.40 g	0.27 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>1.3</td> <td>3.7</td> <td></td> <td>1.7</td> <td>10.0</td> <td>12.0</td> <td>1.7</td> <td></td> <td></td> <td>1.7</td> <td>10.0</td> <td>12.0</td> <td>1.5</td> <td>6.7</td> <td>8.0</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	1.3	3.7		1.7	10.0	12.0	1.7			1.7	10.0	12.0	1.5	6.7	8.0
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																														
		7.00 g	6.25 g	2.57 g	7.88 g	8.86 g	4.27 g	8.32 g	2.71 g	1.26 g	22.66 g	23.62 g	8.63 g	14.63 g	12.90 g	2.01 g																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																
45.12 g	10.75 g	0.62 g	55.24 g	23.29 g	0.22 g	40.77 g	12.00 g	1.11 g	77.71 g	27.08 g	4.19 g	59.08 g	14.40 g	0.27 g																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																
1.3	3.7		1.7	10.0	12.0	1.7			1.7	10.0	12.0	1.5	6.7	8.0																																																																																
1,3,7	1,7,10,(12)	1,7	1,7,10,(12)	1,5,6,7,8																																																																																										
<b>Ebéd</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Tárkonyos csirkeraguleves Burgonyás tészta Csemege uborkával	Tojásleves Rakott brokkoli bulgurral	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Csokoládés gombóc Porcukor szóráttal Alma	Amerikai kukoricaleves Hawaii csirkemell Párolt rizszel	Kertészleves Stroganoff sertésragu Orsó tésztával Alma																																																																																								
		Energia: 529.45 Kcal / 2,213.10 KJ	Energia: 550.17 Kcal / 2,299.71 KJ	Energia: 1,235.81 Kcal / 5,165.69 KJ	Energia: 638.77 Kcal / 2,670.06 KJ	Energia: 709.46 Kcal / 2,965.54 KJ																																																																																								
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>21.41 g</td> <td>12.78 g</td> <td>2.20 g</td> <td>26.25 g</td> <td>30.38 g</td> <td>8.81 g</td> <td>34.41 g</td> <td>53.00 g</td> <td>15.01 g</td> <td>29.49 g</td> <td>21.58 g</td> <td>4.48 g</td> <td>28.13 g</td> <td>19.28 g</td> <td>5.56 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	21.41 g	12.78 g	2.20 g	26.25 g	30.38 g	8.81 g	34.41 g	53.00 g	15.01 g	29.49 g	21.58 g	4.48 g	28.13 g	19.28 g	5.56 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>81.43 g</td> <td>0.02 g</td> <td>4.66 g</td> <td>44.35 g</td> <td>0.01 g</td> <td>4.17 g</td> <td>153.15 g</td> <td>45.95 g</td> <td>10.80 g</td> <td>80.88 g</td> <td>3.70 g</td> <td>3.78 g</td> <td>104.42 g</td> <td>0.02 g</td> <td>2.28 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	81.43 g	0.02 g	4.66 g	44.35 g	0.01 g	4.17 g	153.15 g	45.95 g	10.80 g	80.88 g	3.70 g	3.78 g	104.42 g	0.02 g	2.28 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>1.7</td> <td>9.0</td> <td>15.0</td> <td>3.0</td> <td>12.0</td> <td>15.0</td> <td>1.7</td> <td>3.0</td> <td>6.0</td> <td>1.7</td> <td>9.0</td> <td>10.0</td> <td>1.7</td> <td>9.0</td> <td>15.0</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	1.7	9.0	15.0	3.0	12.0	15.0	1.7	3.0	6.0	1.7	9.0	10.0	1.7	9.0	15.0
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																														
		21.41 g	12.78 g	2.20 g	26.25 g	30.38 g	8.81 g	34.41 g	53.00 g	15.01 g	29.49 g	21.58 g	4.48 g	28.13 g	19.28 g	5.56 g																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																
81.43 g	0.02 g	4.66 g	44.35 g	0.01 g	4.17 g	153.15 g	45.95 g	10.80 g	80.88 g	3.70 g	3.78 g	104.42 g	0.02 g	2.28 g																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																
1.7	9.0	15.0	3.0	12.0	15.0	1.7	3.0	6.0	1.7	9.0	10.0	1.7	9.0	15.0																																																																																
1,7,9,15,(3),(12)	1,3,7,9	1,7,(3),(6),(12)	1,7,9,10,(12)	1,7,9,10,15,(3),(12)																																																																																										
<b>Uzsonna</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Margarinos Graham kenyér Soproni felvágottal Paprikával	Puding Korpás kiflivel Narancs	Margarinos Zsemle Paprikás szalámmal	Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér Paprikával	Margarinos Korpás zsemle Zala felvágottal Jégcsapretekkel																																																																																								
		Energia: 283.62 Kcal / 1,185.53 KJ	Energia: 336.46 Kcal / 1,406.40 KJ	Energia: 228.02 Kcal / 953.12 KJ	Energia: 273.83 Kcal / 1,144.61 KJ	Energia: 219.27 Kcal / 916.55 KJ																																																																																								
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>10.53 g</td> <td>11.93 g</td> <td>4.34 g</td> <td>10.73 g</td> <td>6.62 g</td> <td>3.19 g</td> <td>7.64 g</td> <td>9.22 g</td> <td>3.45 g</td> <td>8.07 g</td> <td>12.72 g</td> <td>11.39 g</td> <td>9.13 g</td> <td>7.17 g</td> <td>2.79 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	10.53 g	11.93 g	4.34 g	10.73 g	6.62 g	3.19 g	7.64 g	9.22 g	3.45 g	8.07 g	12.72 g	11.39 g	9.13 g	7.17 g	2.79 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>33.39 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.35 g</td> <td>57.34 g</td> <td>19.48 g</td> <td>0.68 g</td> <td>28.55 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.72 g</td> <td>31.44 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.05 g</td> <td>29.63 g</td> <td>4.68 g</td> <td>1.18 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	33.39 g	0.00 g	2.35 g	57.34 g	19.48 g	0.68 g	28.55 g	0.00 g	0.72 g	31.44 g	0.00 g	1.05 g	29.63 g	4.68 g	1.18 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>1.0</td> <td>7.0</td> <td></td> <td>1.0</td> <td></td> <td></td> <td>1.0</td> <td></td> <td></td> <td>1.0</td> <td></td> <td></td> <td>1.0</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	1.0	7.0		1.0			1.0			1.0			1.0		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																														
		10.53 g	11.93 g	4.34 g	10.73 g	6.62 g	3.19 g	7.64 g	9.22 g	3.45 g	8.07 g	12.72 g	11.39 g	9.13 g	7.17 g	2.79 g																																																																														
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																
33.39 g	0.00 g	2.35 g	57.34 g	19.48 g	0.68 g	28.55 g	0.00 g	0.72 g	31.44 g	0.00 g	1.05 g	29.63 g	4.68 g	1.18 g																																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																																																
1.0	7.0		1.0			1.0			1.0			1.0																																																																																		
1,(7)	1,7	1,(7)	1,7	1,(7)																																																																																										

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

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-szulfid | 15-mesterséges élesztő |               |
- Quadro Byte Zrt Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
 Élelmiszevizsgáló  
 2024.04.11. 6:31:42 | QB - Élelem