


Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Szívószás kakaó Mini kuglóffal			Narancsos limonádé Margarinos Zsemle Sajt szelettel Paradicsommal			Poharas tej Margarinos Félbarna kenyér Baracklevárral			Citromos tea Sült húskrémes Korpás kenyér Jégcsapretekkel			Csipkebogyós tea Körözöttes Félbarna kenyér Uborkával		
		Energia: 466.20 Kcal / 1,948.72 KJ			Energia: 276.89 Kcal / 1,157.40 KJ			Energia: 327.35 Kcal / 1,368.32 KJ			Energia: 326.30 Kcal / 1,363.93 KJ			Energia: 284.37 Kcal / 1,188.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.14 g	17.50 g	12.20 g	10.31 g	7.75 g	4.42 g	12.78 g	5.60 g	2.71 g	7.05 g	11.31 g	4.90 g	10.64 g	2.99 g	1.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.80 g	21.50 g	1.06 g	41.18 g	10.13 g	0.52 g	56.24 g	12.46 g	0.33 g	48.77 g	24.66 g	0.94 g	53.29 g	23.29 g	0.42 g		
1,7			1,7,(12)			1,7,(10),(12)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Paradicsomleves Betűtészta Carbonara spagetti Alma			Májgaluskaleves Spenót Főtt tojással Főtt burgonyával			Meggyes almaleves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Párolt zöldséggel			Frankfurti leves Túrós derelye Porcukor szórattal Alma			Kerti zöldségleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral		
		Energia: 727.35 Kcal / 3,040.32 KJ			Energia: 447.38 Kcal / 1,870.05 KJ			Energia: 679.70 Kcal / 2,841.15 KJ			Energia: 302.69 Kcal / 1,265.24 KJ			Energia: 634.10 Kcal / 2,650.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28.78 g	13.31 g	3.77 g	24.78 g	20.54 g	4.47 g	27.27 g	20.19 g	4.35 g	10.81 g	8.98 g	3.19 g	20.89 g	37.08 g	8.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
122.09 g	31.97 g	5.15 g	41.21 g	0.04 g	1.72 g	88.21 g	15.17 g	2.34 g	56.08 g	11.23 g	2.65 g	53.35 g	12.03 g	2.91 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			1,7,9,(10)			1,3,7,(6),(9),(12)			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Győr Iskolás (7-14 év)</b>	Margarinos Graham kenyér Olasz felvágottal Uborkával			Margarinos Korpás zsemle Turista felvágottal			Margarinos Rozskenyér Paprikás szalámmal Paprikával			Helyben sült sajttal szórt pogácsa			Korpás kifli Kockasajttal Alma		
		Energia: 281.27 Kcal / 1,175.71 KJ			Energia: 240.95 Kcal / 1,007.17 KJ			Energia: 251.76 Kcal / 1,052.36 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 276.65 Kcal / 1,156.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.47 g	11.87 g	4.56 g	9.26 g	9.91 g	3.75 g	9.36 g	10.04 g	7.84 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	13.70 g	13.27 g	7.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.00 g	3.30 g	2.36 g	28.59 g	0.00 g	1.52 g	30.89 g	0.00 g	1.36 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	25.28 g	0.00 g	1.96 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,3,7			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-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<br>adalék |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmiszevizető  
2024.05.09. 7:14:04 | QB - Élelem