


Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Győr Középiskolás (15-18)	Tej Vajas molnárka Zöldfűszeres vajkrémes Félbarna kenyér Uborkával			Erdei gyümölcsös limonádé Sült húskrémes Félbarna kenyér Paprikával Tejszelet			Kakaó Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Diákcsemegével			Tej Magyaros vajkrémes Rozskenyér Paprikával Helyben sült rácsos túros táska			Citromos limonádé Margarinos Félbarna kenyér Tavaszi felvágottal Paradicsommal Margarinos Zsemle Paprikás szalámmal		
		Energia: 962.99 Kcal / 4,025.30 KJ			Energia: 595.92 Kcal / 2,490.95 KJ			Energia: 795.67 Kcal / 3,325.90 KJ			Energia: 920.08 Kcal / 3,845.93 KJ			Energia: 843.25 Kcal / 3,524.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.84 g	30.97 g	14.55 g	17.33 g	20.73 g	9.03 g	31.10 g	14.58 g	6.22 g	31.24 g	40.03 g	24.47 g	29.67 g	21.05 g	7.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137.07 g	9.20 g	1.59 g	84.19 g	15.92 g	0.32 g	134.68 g	12.99 g	1.91 g	107.64 g	8.00 g	2.43 g	132.74 g	9.99 g	1.79 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)				
Ebéd	Győr Középiskolás (15-18)	Erőleves Cérumetéllel Budapest ragu Párolt rizszel			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Káposztás tészta Porcukor szórattal Görögdiinnye			Tejfőlös karfiolleves Sertéspörkölt Tarhonyával Házi káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves Levesgyönggyel Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral			Paradicsomleves Betűtésztaival Rántott sertészelet sokmagvas bundában Burgonyapürével Házi uborkasaláta		
		Energia: 902.02 Kcal / 3,770.44 KJ			Energia: 811.79 Kcal / 3,393.28 KJ			Energia: 930.73 Kcal / 3,890.45 KJ			Energia: 996.85 Kcal / 4,166.83 KJ			Energia: 1,039.91 Kcal / 4,346.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.04 g	47.16 g	9.53 g	30.64 g	14.35 g	2.61 g	40.70 g	38.55 g	8.15 g	43.69 g	41.37 g	11.11 g	40.80 g	30.67 g	7.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.21 g	0.00 g	8.73 g	138.55 g	14.99 g	2.17 g	104.11 g	15.03 g	5.53 g	111.46 g	0.27 g	4.60 g	147.91 g	57.02 g	7.80 g		
1,3,9			1,(3)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,11				
Vacsora	Győr Középiskolás (15-18)	Gyümölcsös tea Margarinos Rozskenyér Sertés párizsival Paprikával			Gyümölcsös tea Brassói aprópecsenye			Gyümölcsös tea Sonkás-sajtos pizzaszelet			Gyümölcsös tea Burgonyás tészta Csemege uborkával Alma			Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvágottal Paprikával		
		Energia: 516.27 Kcal / 2,158.01 KJ			Energia: 837.35 Kcal / 3,500.12 KJ			Energia: 703.17 Kcal / 2,939.25 KJ			Energia: 632.33 Kcal / 2,643.14 KJ			Energia: 566.35 Kcal / 2,367.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.37 g	13.56 g	13.59 g	27.92 g	34.04 g	9.67 g	25.60 g	20.26 g	6.08 g	14.17 g	11.43 g	1.16 g	17.73 g	17.64 g	6.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.86 g	19.99 g	2.43 g	102.19 g	19.99 g	2.67 g	103.87 g	20.19 g	2.19 g	116.21 g	19.99 g	4.48 g	83.78 g	19.99 g	1.80 g		
1,(7)						1,3,7			1,15,(3),(12)			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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető