


Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Győr Középiszkolás (15-18)	Tej Vajas molnárka Zöldfüzeres vajkrém Félbarna kenyér Uborkával			Erdei gyümölcsös limonádé Sült húskrém Félbarna kenyér Paprikával Tejszelet			Kakaó Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Diákcsemegével			Tej Magyaros vajkrém Rozskenyér Paprikával Helyben sült rácsos tûros 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)					
Tízórai	Győr Középiszkolás (15-18)	Helyben sült sajtkrém rúd			Margarinos Félbarna kenyér Mézzel			Helyben sült kajszibarackos háromszög			Margarinos Félbarna kenyér Soproni felvágottal			Magyaros vajkrém Zsemle		
		Energia: 328.00 Kcal / 1,371.04 KJ			Energia: 443.11 Kcal / 1,852.20 KJ			Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ			Energia: 478.88 Kcal / 2,001.72 KJ			Energia: 425.12 Kcal / 1,777.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.98 g	4.62 g	7.22 g	11.88 g	5.20 g	2.16 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g	17.24 g	17.52 g	6.74 g	10.40 g	16.70 g	7.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.56 g	0.00 g	3.38 g	87.06 g	24.30 g	0.13 g	79.96 g	36.32 g	1.34 g	62.88 g	0.00 g	1.80 g	57.80 g	0.00 g	0.13 g		
1,7		1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7					
Ébéd	Győr Középiszkolás (15-18)	Erőleves Cérametéllel Budapest ragu Párolt rizszel			Álföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Káposztás tészta Porcukor szóráttal Görögdinnye			Tefjölös 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					
Uzsonna	Győr Középiszkolás (15-18)	Margarinos Korpás kenyér Soproni felvágottal Jégcsapretekkel			Margarinos Korpás zsemle Sertés párizsival			Margarinos Rozskenyér Toast felvágottal Uborkával			Helyben sült meggyes párna			Poharas puding Korpás kiflivel Alma		
		Energia: 432.29 Kcal / 1,806.97 KJ			Energia: 393.09 Kcal / 1,643.12 KJ			Energia: 410.87 Kcal / 1,717.44 KJ			Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ			Energia: 473.26 Kcal / 1,978.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.80 g	17.08 g	6.39 g	14.16 g	11.98 g	4.81 g	21.56 g	9.04 g	12.11 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g	16.07 g	7.79 g	3.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.89 g	6.24 g	3.22 g	57.08 g	0.00 g	2.05 g	60.72 g	4.40 g	1.98 g	79.96 g	36.32 g	1.34 g	83.62 g	19.48 g	1.25 g		
1,(7)		1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,7					
Vacsora	Győr Középiszkolás (15-18)	Gyümölcsös tea Margarinos Rozskenyér Sertés párizsival Paprikával			Gyümölcsös tea Brassói aprópecsenye			Gyümölcsös tea Sonkás-sajtos pizzaszélet			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,(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-puhatestűk	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmézsvezető