

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
  <b>Reggeli</b>	<b>Győr Középiskolás (15-18)</b>	Tej Kaláccsal Margarinos Félbarna kenyér Májusi csemegével Paprikával			Erdei gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Paprikás szalámmal Paradicsommal Zöldfűszeres kockasajt Kifivel			Karamellás tej Kifivel Margarinos Korpás kenyér Toast felvágottal Uborkával			Tej Majonézes tonhalkrém Korpás zsemle Uborkával Margarinos Félbarna kenyér Sertés párizsival			Narancsos limonádé Margarinos Korpás kenyér Fokhagymás felvágottal Paprikával Műzli szelet		
		Energia: 1.029,34 Kcal / 4.302,64 KJ			Energia: 795,47 Kcal / 3.325,06 KJ			Energia: 824,61 Kcal / 3.446,87 KJ			Energia: 1.053,45 Kcal / 4.403,42 KJ			Energia: 566,57 Kcal / 2.368,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		38,91 g	27,51 g	11,60 g	30,07 g	19,33 g	7,94 g	35,04 g	12,66 g	5,71 g	36,25 g	40,90 g	13,44 g	16,04 g	18,90 g	7,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
155,69 g	8,39 g	2,44 g	124,43 g	12,00 g	2,13 g	142,04 g	29,38 g	3,20 g	134,18 g	4,40 g	2,46 g	82,63 g	13,13 g	3,23 g		
1,3,7		1,7			1,7			1,3,4,7,10			1,(5),(6),(7),(8),(11),(12)					
<b>Tízórai</b>	<b>Győr Középiskolás (15-18)</b>	Margarinos Korpás kifli Sajt szelettel			Magyaros vajkrém Félbarna kenyér			Körözöttes Félbarna kenyér			Helyben sült sajtos pogácsa			Vaniliás túrókrém Korpás zsemle		
		Energia: 427,73 Kcal / 1.787,91 KJ			Energia: 462,28 Kcal / 1.932,33 KJ			Energia: 368,53 Kcal / 1.540,46 KJ			Energia: 365,04 Kcal / 1.525,87 KJ			Energia: 338,46 Kcal / 1.414,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		21,16 g	16,18 g	8,71 g	12,76 g	17,20 g	8,09 g	16,99 g	4,44 g	2,12 g	4,92 g	26,20 g	7,16 g	14,81 g	3,53 g	1,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49,24 g	0,00 g	2,04 g	63,56 g	0,00 g	0,01 g	64,71 g	0,00 g	0,52 g	26,96 g	0,00 g	1,58 g	61,47 g	3,00 g	1,04 g		
1,7		1,7			1,7			1,3,7			1,7,(12)					
<b>Ebéd</b>	<b>Győr Középiskolás (15-18)</b>	Zöldségleves vajgaluskával Eszterházy sertésragu Párolt rizsszel			Tejfölös burgonyaleves Lencsefőzelék Félbarna kenyérral Vagdalttal			Pírtott tésztaleves Sóskamártás Főtt tojással Főtt burgonyával			Citromos almaleves Rántott sajt Kukoricás rizzsel Görögdinnye			Minestrone leves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal		
		Energia: 894,87 Kcal / 3.740,56 KJ			Energia: 1.113,08 Kcal / 4.652,67 KJ			Energia: 640,80 Kcal / 2.678,54 KJ			Energia: 1.273,95 Kcal / 5.325,11 KJ			Energia: 986,04 Kcal / 4.121,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		28,65 g	43,15 g	12,55 g	44,84 g	48,93 g	13,15 g	25,78 g	22,84 g	6,10 g	44,34 g	48,41 g	19,04 g	41,73 g	48,13 g	16,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96,78 g	10,01 g	5,50 g	122,34 g	6,04 g	3,81 g	80,16 g	8,01 g	7,09 g	169,80 g	22,98 g	4,76 g	95,56 g	5,07 g	4,23 g		
1,3,7,9,10,(12)		1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,(6),(12)					
<b>Uzsonna</b>	<b>Győr Középiskolás (15-18)</b>	Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér Pulykamell sonkával Uborkával			Margarinos Korpás kenyér Csemege szalámmal Paradicsommal			Margarinos Rozskenyér Soproni felvágottal Paprikával			Poharas gyümölcsjoghurt Kifivel			Helyben sült sajtkrém rúd Nektarinnal		
		Energia: 367,53 Kcal / 1.536,28 KJ			Energia: 400,31 Kcal / 1.673,30 KJ			Energia: 485,27 Kcal / 2.028,43 KJ			Energia: 384,67 Kcal / 1.607,92 KJ			Energia: 410,92 Kcal / 1.717,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		18,31 g	6,62 g	2,56 g	12,20 g	13,96 g	5,04 g	18,08 g	18,60 g	15,42 g	13,11 g	6,35 g	3,33 g	17,39 g	5,31 g	7,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,62 g	4,40 g	1,15 g	56,38 g	0,00 g	2,33 g	61,20 g	0,00 g	3,20 g	68,05 g	12,99 g	1,31 g	84,23 g	0,00 g	3,38 g		
1,(7)		1,(7)			1,(7)			1,7			1,7					
<b>Vacsora</b>	<b>Győr Középiskolás (15-18)</b>	Gyümölcsös tea Margarinos Kifli Ízes sonkával Uborkával			Gyümölcsös tea Sertéspörkölt Tarhonya körettel Alma			Gyümölcsös tea Gyros tál			Gyümölcsös tea Sajtos-sonkás rakott tészta			Gyümölcsös tea Margarinos Zsemle Diákcsomagjával Jégcsapretekkel		
		Energia: 402,11 Kcal / 1.680,82 KJ			Energia: 869,03 Kcal / 3.632,55 KJ			Energia: 899,77 Kcal / 3.761,04 KJ			Energia: 946,17 Kcal / 3.954,99 KJ			Energia: 453,08 Kcal / 1.893,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		17,09 g	7,47 g	3,27 g	36,95 g	32,56 g	5,81 g	43,09 g	25,63 g	7,61 g	42,11 g	38,73 g	11,03 g	13,01 g	9,81 g	3,88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,44 g	24,39 g	1,40 g	105,31 g	19,99 g	2,90 g	122,21 g	20,23 g	3,82 g	109,07 g	19,99 g	4,53 g	78,11 g	26,23 g	0,89 g		
1,(7)		1,3			7,9,(1),(10)			1,3,7			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!

.....  
Élelmészvezető