

Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

|   |                               | hétfő  | kedd   | szerda   | csütörtök   | péntek   |         |                                    |         |                                    |            |          |         |            |         |        |
|---|-------------------------------|--|--|--|---|--|---------|------------------------------------|---------|------------------------------------|------------|----------|---------|------------|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>Győr Iskolás (7-14 év)</b> | Kakaó<br>Fatörzs kiflivel  | Meggyes tea<br>Csicsriborsó krémes<br>Félbarna kenyér<br>Uborkával | Erdei gyümölcsös tea<br>Körözöttes<br>Korpás kenyér  | Barackos tea<br>Amerikai hot-dog                              | Poharas tej<br>Magyórákrémes<br>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 |            |          |         |            |         |        |
|   |                               | 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 |
|   |                               | Szénhidrát   | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor  | Só      | Szénhidrát                         | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor    | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 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     |         |        |
| 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<br>Burgonyás tészta<br>Csemege uborkával | Tojásleves<br>Rakott brokkoli bulgurral                            | Alföldi gulyásleves<br>Félbarna kenyérral<br>Csokoládés gombóc<br>Porcukor szóráttal<br>Alma | Amerikai kukoricaleves<br>Hawaii csirkemell<br>Párolt rizszel | Kertészleves<br>Stroganoff sertésragu<br>Orsó tésztával<br>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 |            |          |         |            |         |        |
|   |                               | 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 |
|   |                               | Szénhidrát   | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor  | Só      | Szénhidrát                         | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor    | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 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     |         |        |
| 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<br>Graham kenyér<br>Soproni felvágottal<br>Paprikával   | Puding<br>Korpás kiflivel<br>Narancs                               | Margarinos<br>Zsemle<br>Paprikás szalámmal   | Snidlinges sajtkrémes<br>Rozskenyér<br>Paprikával             | Margarinos<br>Korpás zsemle<br>Zala felvágottal<br>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   |            |          |         |            |         |        |
|   |                               | 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 |
|   |                               | Szénhidrát   | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor  | Só      | Szénhidrát                         | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor    | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só     |
| 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     |         |        |
| 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-szulfit | 15-mesterséges élesztő |               |
| Quadro Byte Zrt |                |                    |                      | 14-ítőszer             |               |
|                 |                |                    |                      | Oldalak                |               |

Jó étvágyat kívánunk!

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