


18. heti gimnázium étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

 <b>eatrend</b> Ebéd A menü		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Magyaros karfiollevés Erdélyi sertéstokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldséglevés Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával						Erdei gyümölcslevés Rántott csirkemell Újrhagymás törtburgonyával Házi káposztasalátával			Magyaros burgonyaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma		
Középkiskolás 15-18 év		Energia: 779.45 Kcal / 3,258.10 KJ			Energia: 740.65 Kcal / 3,095.92 KJ						Energia: 1,370.68 Kcal / 5,729.44 KJ			Energia: 744.98 Kcal / 3,114.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.35 g	39.57 g	0.53 g	24.59 g	35.45 g	5.86 g				47.42 g	64.39 g	7.25 g	27.05 g	30.70 g	8.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		77.65 g	0.01 g	3.08 g	79.81 g	15.00 g	4.31 g				147.33 g	31.96 g	3.39 g	88.46 g	0.02 g	3.26 g
		1,9			1,3,9						1,3,7			1,3,7,9		
Ebéd B menü		Magyaros karfiollevés Carbonara spagetti Reszelt sajt szóráttal			Tavaszi zöldséglevés Budapest ragu Párolt rizszel			<b>Nemzeti Ünnepe</b>			Erdei gyümölcslevés Sült csirkecomb Rizi-bizivel Csemege uborkával			Magyaros burgonyaleves Ízes derelye Porcukor szóráttal Alma		
		Energia: 787.63 Kcal / 3,292.29 KJ			Energia: 811.70 Kcal / 3,392.91 KJ						Energia: 1,010.09 Kcal / 4,222.18 KJ			Energia: 505.46 Kcal / 2,112.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47.12 g	32.47 g	33.29 g	27.86 g	40.36 g	7.26 g				64.99 g	26.57 g	7.28 g	7.48 g	18.15 g	0.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.63 g	0.01 g	6.03 g	83.62 g	0.01 g	5.70 g				126.42 g	26.20 g	6.51 g	71.30 g	10.01 g	2.58 g
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,9						1,7,15,(10),(12)			1,3,7,9				
Ebéd C menü		Magyaros karfiollevés Rakott burgonya Céklasalátával			Tavaszi zöldséglevés Olaszos rakott tészta						Erdei gyümölcslevés Finomfőzelék Lenmagos fasírttal Félbarna kenyér			Magyaros burgonyaleves Rizsfelfújt Baracklekvárral Alma		
		Energia: 892.46 Kcal / 3,730.48 KJ			Energia: 822.60 Kcal / 3,438.47 KJ						Energia: 1,118.10 Kcal / 4,673.66 KJ			Energia: 912.15 Kcal / 3,812.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.52 g	41.70 g	12.50 g	35.68 g	35.11 g	10.97 g				40.79 g	45.09 g	4.52 g	23.13 g	12.95 g	4.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		96.32 g	8.00 g	17.35 g	90.41 g	0.01 g	5.14 g				134.87 g	29.97 g	2.81 g	174.09 g	61.67 g	3.61 g
1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)						1,3,7			1,3,7,9,(12)				

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-csillagfürt             | 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!**  
**Eatrend Arrabona Zrt.**  
 2024 Győr, Hunyadi u. 14.  
 Tel: 06-90-7783408-5-13  
 38. konyha  
 Élelmiszevezető