


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Ebéd A	Gyöngyös Középiskola 15-18 éves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával			Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával			Palóc gulyásleves Tejberizs Gyümölcsraguval			Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel			Brokkolikrémleves Pírított kenyérkockával Pásztortarhonya Káposztasalátával		
		Energia: 827.48 Kcal / 3,458.87 KJ			Energia: 525.11 Kcal / 2,194.96 KJ			Energia: 779.93 Kcal / 3,260.11 KJ			Energia: 864.54 Kcal / 3,613.78 KJ			Energia: 1,217.09 Kcal / 5,087.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.86 g	42.21 g	14.00 g	20.02 g	14.01 g	3.28 g	23.64 g	18.16 g	5.29 g	35.17 g	44.57 g	11.04 g	45.76 g	40.05 g	11.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.12 g	8.31 g	7.68 g	79.27 g	5.08 g	5.78 g	128.61 g	32.48 g	3.41 g	79.87 g	2.07 g	3.96 g	166.32 g	15.03 g	5.65 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)			1,3,9			1,7			1,9			1,3,7				
Ebéd B	Gyöngyös Középiskola 15-18 éves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Budapest sertésszelet Párolt rizsszel			Csontleves Húsgolyó Franciasalátával			Palócleves Aranygaluska Vanília sodóval			Zöldborsóleves Stroganoff sertésragu Párolt bulgurral			Brokkolikrémleves Pírított kenyérkockával Brassói aprópecsenye Csemege uborkával		
		Energia: 927.88 Kcal / 3,878.54 KJ			Energia: 911.07 Kcal / 3,808.27 KJ			Energia: 1,188.65 Kcal / 4,968.56 KJ			Energia: 846.13 Kcal / 3,536.82 KJ			Energia: 1,180.41 Kcal / 4,934.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.29 g	40.77 g	10.67 g	29.28 g	61.57 g	14.40 g	36.49 g	45.82 g	12.32 g	34.91 g	36.00 g	9.63 g	41.64 g	42.31 g	11.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.04 g	0.30 g	4.93 g	58.11 g	5.04 g	6.76 g	155.80 g	31.97 g	3.15 g	101.18 g	0.07 g	7.10 g	155.35 g	0.04 g	6.59 g		
1,3,7,(6),(10),(11)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,7,8,(5)			1,7,9,10,15,(12)			1,7,15,(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-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