


03. heti gimnázium étlap 2025.01.13. - 2025.01.17.

 Ebéd A menü		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Középiskolás 15-18 év			Középiskolás 15-18 év			Középiskolás 15-18 év			Középiskolás 15-18 év			Középiskolás 15-18 év		
		Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyér			Citromos almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapürével			Májgaluskaleves Tarhonyáshús Cékklasálátával			Tejfölös zöldbabweles Sajtos-tejfölös tészta Alma		
		Energia: 1,094.57 Kcal / 4,575.30 KJ			Energia: 743.07 Kcal / 3,106.03 KJ			Energia: 948.65 Kcal / 3,965.36 KJ			Energia: 899.84 Kcal / 3,761.33 KJ			Energia: 758.68 Kcal / 3,171.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.11 g	60.12 g	17.90 g	24.90 g	28.49 g	2.85 g	34.70 g	40.58 g	8.93 g	40.45 g	38.30 g	11.38 g	28.10 g	33.75 g	7.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,9,15,(12)			1,3,7,9		
		Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Lucskos káposzta Félbarna kenyérral			Tojásleves Zúzapörkölt Galuskával			Citromos almaleves Milánói makaróni Reszelt sajt szórattal			Májgaluskaleves Tökfőzelék Lenmagvas fasírttal Félbarna kenyér			Tejfölös zöldbabweles Stíriai metélt Alma		
		Energia: 880.57 Kcal / 3,680.78 KJ			Energia: 751.05 Kcal / 3,139.39 KJ			Energia: 903.59 Kcal / 3,777.01 KJ			Energia: 955.17 Kcal / 3,992.61 KJ			Energia: 518.79 Kcal / 2,168.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.49 g	50.16 g	13.30 g	37.09 g	22.39 g	3.87 g	44.25 g	34.90 g	10.11 g	39.34 g	43.72 g	3.04 g	32.13 g	28.78 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		1,3,7,9			1,3,9			1,3,7			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)		
		Fokhagymakrémleves Levesgyönggyel Olaszos rakott tészta			Tojásleves Csirkepörkölt Szarvacská tésztával			Citromos almaleves Budapest sertésragu Párolt rizszel			Májgaluskaleves Lecsős sertésragu Bulgurral			Tejfölös zöldbabweles Szivatóltelkes gombóc Porcukor szórattal Alma		
		Energia: 1,199.57 Kcal / 5,014.20 KJ			Energia: 666.34 Kcal / 2,785.30 KJ			Energia: 917.39 Kcal / 3,834.69 KJ			Energia: 938.55 Kcal / 3,923.14 KJ			Energia: 1,346.06 Kcal / 5,626.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.45 g	57.02 g	15.82 g	42.07 g	20.32 g	2.08 g	28.40 g	39.20 g	8.21 g	32.74 g	53.67 g	14.03 g	30.37 g	61.12 g	19.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		1,3,7,9			1,3,9			1,7			1,3,9			1,7,9,(3),(6),(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!
Eatrend Arrabona Zrt.
 9024 Győr, Hunyadi u. 14.
 Tel: 06-90-419-2804 Fax: 06-90-419-2805
 E-mail: minosegbiztositas@eatrend.hu
 38. konyha
 Élelmiszevezető