


04. heti gimnázium étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Ebéd A menü</b>	<b>Középiskolás 15-18 év</b>	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajt szóráttal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel			Csontleves cérnametélttel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Francia hagymaleve Levesgyönggyel Mediterrán sertésragu Spanyol rizzsel			Tejfölös bableves Tejbegríz Kakaó szóráttal Alma		
		Energia: 778.70 Kcal / 3,254.97 KJ			Energia: 1,051.49 Kcal / 4,395.23 KJ			Energia: 746.37 Kcal / 3,119.83 KJ			Energia: 958.75 Kcal / 4,007.58 KJ			Energia: 804.92 Kcal / 3,364.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45.56 g	33.23 g	33.29 g	36.14 g	49.85 g	13.68 g	25.70 g	33.08 g	5.46 g	27.81 g	48.21 g	4.18 g	22.58 g	13.81 g	2.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.15 g	0.02 g	6.04 g	112.23 g	0.00 g	3.48 g	85.13 g	15.03 g	5.33 g	102.79 g	0.26 g	1.20 g	146.77 g	58.44 g	0.89 g
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,3,9			1,3,7,9,(10)			1,7,9				
<b>Ebéd B menü</b>	<b>Középiskolás 15-18 év</b>	Kerti zöldségleves Székelykáposzta Félbarna kenyérrrel			Reszelt tészta leves Csirkemáj rizottó Reszelt sajt szóráttal			Csontleves cérnametélttel Bakonyi sertésragu Masni tésztával			Francia hagymaleves Levesgyönggyel Chilis bab Félbarna kenyérrrel			Tejfölös bableves Burgonyás tészta Csemege uborkával Alma		
		Energia: 625.72 Kcal / 2,615.51 KJ			Energia: 911.01 Kcal / 3,808.02 KJ			Energia: 491.33 Kcal / 2,053.76 KJ			Energia: 983.92 Kcal / 4,112.79 KJ			Energia: 800.40 Kcal / 3,345.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.32 g	32.31 g	8.66 g	45.16 g	30.67 g	13.84 g	25.34 g	32.10 g	3.65 g	43.53 g	40.53 g	4.18 g	25.90 g	22.45 g	1.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		53.63 g	0.02 g	4.13 g	112.78 g	0.00 g	2.38 g	24.55 g	0.04 g	3.33 g	110.48 g	0.26 g	2.40 g	121.54 g	0.00 g	4.51 g
1,7,9,(12)			1,3,7			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)				
<b>Ebéd C menü</b>	<b>Középiskolás 15-18 év</b>	Kerti zöldségleves Húsos rakott burgonya			Reszelt tészta leves Hentes tokány Tarhonya körettel			Csontleves cérnametélttel Hawai csirkemell Párolt rizzsel			Francia hagymaleves Levesgyönggyel Stroganoff sertésragu Orsó tésztával			Tejfölös bableves Mákos nudli Porcukor szóráttal Alma		
		Energia: 792.00 Kcal / 3,310.56 KJ			Energia: 1,040.22 Kcal / 4,348.12 KJ			Energia: 767.26 Kcal / 3,207.15 KJ			Energia: 906.87 Kcal / 3,790.72 KJ			Energia: 994.40 Kcal / 4,156.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.83 g	41.82 g	12.44 g	39.91 g	50.70 g	3.06 g	41.16 g	21.93 g	2.57 g	38.25 g	39.50 g	4.18 g	26.46 g	34.78 g	1.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.34 g	0.02 g	14.19 g	104.34 g	0.00 g	3.35 g	99.62 g	0.04 g	6.45 g	98.89 g	0.26 g	1.20 g	139.97 g	9.99 g	1.59 g
1,7,9			1,3,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,10,15,(12)			1,7,9				

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-szulfit

15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Arrabona Zrt.

9024 Győr, Hunyadi u. 14.

Telefon: 06-99-7783408-5-13

38. konyha

Élelmezésvezető