


06. heti gimnázium étlap 2025.02.03. - 2025.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Ebéd A menü</b>	<b>Középiskolás 15-18 év</b>	Sárgaborsókrémleves Kolbászmorzsával Sertéspörkölt Orsó tésztával Vegyes vágottal			Csurgatott tojásleves Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Húsgaluska leves Mákos tészta Porcukor szórattal Alma			Paradicsomleves betűtésztával Zöldséges pulykavagdalt Petrezselymes burgonyával			Magyaros csipetkeves Tökfőzelék Tojásropogóssal Félbarna kenyérrrel		
		Energia: 1,122.43 Kcal / 4,691.76 KJ			Energia: 840.64 Kcal / 3,513.88 KJ			Energia: 749.11 Kcal / 3,131.28 KJ			Energia: 822.89 Kcal / 3,439.68 KJ			Energia: 873.27 Kcal / 3,650.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		49.49 g	52.62 g	7.35 g	30.29 g	43.64 g	10.21 g	22.28 g	18.84 g	4.37 g	30.66 g	18.26 g	1.18 g	26.16 g	37.57 g	7.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		111.60 g	0.05 g	4.45 g	80.70 g	0.01 g	5.64 g	121.56 g	29.98 g	2.37 g	133.87 g	39.96 g	6.26 g	106.23 g	7.51 g	9.83 g
1,3,9,15,(10),(12)			1,3,7,9			1,3,9			1,3,9,(7)			1,3,7,9				
<b>Ebéd B menü</b>	<b>Középiskolás 15-18 év</b>	Sárgaborsókrémleves Kolbászmorzsával Rakott kelkáposzta			Csurgatott tojásleves Majorannás sertésragu Párolt bulgúrral			Húsgaluska leves Gombapörkölt Szarvacska tésztával			Paradicsomleves betűtésztával Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Magyaros csipetkeves Borsópörkölt Tarhonya körettel		
		Energia: 884.48 Kcal / 3,697.13 KJ			Energia: 866.24 Kcal / 3,620.88 KJ			Energia: 663.13 Kcal / 2,771.88 KJ			Energia: 1,059.13 Kcal / 4,427.16 KJ			Energia: 816.33 Kcal / 3,412.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.07 g	42.44 g	12.53 g	34.31 g	44.71 g	10.98 g	32.75 g	20.21 g	2.54 g	32.94 g	35.99 g	9.90 g	25.45 g	31.97 g	3.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		82.65 g	0.05 g	6.60 g	86.63 g	0.01 g	5.39 g	87.43 g	0.01 g	3.67 g	146.18 g	47.95 g	5.53 g	105.63 g	0.02 g	7.71 g
1,7,9			1,3,9			1,3,9			1,3,9,15,(12)			1,3,9				
<b>Ebéd C menü</b>	<b>Középiskolás 15-18 év</b>	Sárgaborsókrémleves Kolbászmorzsával Sült debreceni Hagymás tört burgonyával			Csurgatott tojásleves Túrós tészta Szalonnapörccel			Húsgaluska leves Lencsefőzelék Fasírttal			Paradicsomleves betűtésztával Carbonara Spagetti			Magyaros csipetkeves Darás tészta Porcukor szórattal (Lekvár)		
		Energia: 849.47 Kcal / 3,550.78 KJ			Energia: 1,069.38 Kcal / 4,470.01 KJ			Energia: 909.21 Kcal / 3,800.50 KJ			Energia: 913.43 Kcal / 3,818.14 KJ			Energia: 827.53 Kcal / 3,459.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		37.86 g	41.84 g	14.84 g	35.03 g	72.98 g	11.29 g	41.45 g	48.35 g	13.57 g	41.58 g	24.18 g	28.58 g	20.00 g	16.72 g	2.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		78.55 g	0.05 g	11.54 g	66.89 g	0.01 g	2.79 g	76.41 g	6.00 g	3.90 g	131.95 g	39.96 g	8.09 g	148.05 g	50.51 g	5.42 g
1,9,(6)			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,9,(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.

9024 Győr, Hunyadi u. 14.

Telefon: 06-90-7783408-5-13

38. konyha

Élmezésvezető