


08. heti gimnázium étlap 2025.02.17- 2025.02.21.

 Ebéd A menü		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Májgaluska leves Káposztás tészta Porcukor szórat Alma			Citromos almaleves Rántott sajt Párolt rizszel Tartármártással			Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrrel			Vegyes zöldségkrémleves Kölesgolyóval Pusztaörkölt Félbarna kenyérrrel Házi vitaminalátával			Tárkonyos zöldségleves Vaníliás piskóta Csokoládé öntettel		
Középiskolás 15-18 év		Energia: 554.36 Kcal / 2,317.22 KJ			Energia: 1,438.40 Kcal / 6,012.51 KJ			Energia: 982.61 Kcal / 4,107.31 KJ			Energia: 997.25 Kcal / 4,168.51 KJ			Energia: 1,084.88 Kcal / 4,534.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.19 g	8.51 g	0.79 g	35.61 g	96.08 g	15.36 g	35.87 g	47.40 g	11.96 g	35.93 g	42.98 g	11.18 g	25.17 g	31.98 g	1.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		97.60 g	15.04 g	2.02 g	111.34 g	23.98 g	7.04 g	101.59 g	0.02 g	8.95 g	116.05 g	8.05 g	7.03 g	174.65 g	4.02 g	2.30 g
		1,3,9			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9,15		
Ebéd B menü		Májgaluska leves Dejós tészta Porcukor szórat Alma			Citromos almaleves Rántott sertésszelet Tört burgonyával Házi káposztasalátával			Lebbencsleves Rácós rakott hal			Vegyes zöldségkrémleves Kölesgolyóval Gombás-csirkés rizottó Reszelt sajttal			Tárkonyos zöldségleves Tejberizs Gyümölcsöntettel		
		Energia: 642.35 Kcal / 2,685.02 KJ			Energia: 1,459.93 Kcal / 6,102.51 KJ			Energia: 883.61 Kcal / 3,693.49 KJ			Energia: 453.19 Kcal / 1,894.33 KJ			Energia: 586.76 Kcal / 2,452.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.88 g	12.59 g	1.07 g	37.24 g	85.51 g	7.37 g	35.72 g	32.80 g	4.77 g	33.47 g	26.45 g	6.04 g	19.68 g	6.22 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		110.62 g	21.03 g	1.08 g	139.14 g	28.97 g	5.00 g	108.05 g	0.02 g	6.44 g	20.58 g	0.01 g	2.70 g	115.14 g	28.00 g	2.83 g
1,3,8,9,(5)			1,3,7			1,3,4,7,9			1,7,9			1,7,9,(12)				
Ebéd C menü		Májgaluska leves Stroganoff sertésragu Bulgurral Alma			Citromos almaleves Hentes tokány Párolt rizszel			Lebbencsleves Mézes-mustáros csirkeragu Párolt rizszel			Vegyes zöldségkrémleves Kölesgolyóval Fokhagymás sertésszelet Franciasalátával			Tárkonyos zöldségleves Paradicsomos-gombás tészta Reszelt sajt szóráttal		
		Energia: 780.30 Kcal / 3,261.65 KJ			Energia: 962.75 Kcal / 4,024.30 KJ			Energia: 853.67 Kcal / 3,568.34 KJ			Energia: 814.61 Kcal / 3,405.07 KJ			Energia: 724.63 Kcal / 3,028.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35.46 g	32.29 g	1.60 g	29.88 g	45.21 g	1.56 g	39.66 g	27.83 g	5.94 g	34.20 g	50.83 g	18.37 g	33.75 g	27.24 g	4.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		93.52 g	0.05 g	2.69 g	114.61 g	22.98 g	3.01 g	110.08 g	4.07 g	8.63 g	55.10 g	5.29 g	3.98 g	85.64 g	0.02 g	2.71 g
1,3,7,9,10,15,(12)			1,7,15,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,7,9				

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-szezámm

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.

Élelmiszer-üzemeltetői engedélyszám: 17783408-5-13

38. konyha

Élelmiszervezető