


09. heti gimnázium étlap 2025.02.24.- 2025.02.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Ebéd A menü	Középiskolás 15-18 év	Almás zellerkrémleves Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Erőleves cérnametélttel Zöldborsófőzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérrrel			Rántott leves Píritott kenyérkockával Sajtós-tejszínes sertésragu Párolt rizszel Alma			Vajgaluskaleves Vadas sertésragu Szarvacska tésztával			Zöldséges lencseleves Farsangi fánk Baracklekvárral Porcukorral		
		Energia: 1,009.24 Kcal / 4,218.62 KJ			Energia: 816.22 Kcal / 3,411.80 KJ			Energia: 1,111.29 Kcal / 4,645.19 KJ			Energia: 875.67 Kcal / 3,660.30 KJ			Energia: 499.72 Kcal / 2,088.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.03 g	55.09 g	10.45 g	24.86 g	33.00 g	3.24 g	37.62 g	56.47 g	9.29 g	36.68 g	39.97 g	10.72 g	18.22 g	14.05 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		88.66 g	5.26 g	1.23 g	104.99 g	10.11 g	7.58 g	111.47 g	0.05 g	3.35 g	91.13 g	1.02 g	3.41 g	74.42 g	28.68 g	1.15 g
1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,7,10,(12)				
Ebéd B menü	Középiskolás 15-18 év	Almás zellerkrémleves Levesgyönggyel Húsgombóc Burgonyapürével			Erőleves cérnametélttel Lecsós sertésragu Tarhonyával			Rántott leves Píritott kenyérkockával Paradicsomos húsos káposzta Félbarna kenyérrrel Alma			Vajgaluskaleves Reszelt máj Hagymás tört burgonyával			Zöldséges lencseleves Rizsfelfújt Baracklekvárral		
		Energia: 857.23 Kcal / 3,583.22 KJ			Energia: 1,078.11 Kcal / 4,506.50 KJ			Energia: 545.61 Kcal / 2,280.65 KJ			Energia: 558.63 Kcal / 2,335.07 KJ			Energia: 1,122.41 Kcal / 4,691.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.79 g	42.86 g	7.34 g	37.46 g	63.09 g	15.87 g	17.24 g	22.62 g	1.88 g	29.51 g	16.78 g	3.53 g	38.03 g	23.24 g	6.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		89.77 g	0.26 g	3.71 g	88.74 g	0.00 g	9.18 g	67.09 g	0.05 g	2.55 g	70.67 g	0.02 g	8.22 g	189.07 g	61.65 g	2.18 g
1,3,7,9			1,3,9			1,9			1,3,9,(7)			1,3,7,10,(12)				
Ebéd C menü	Középiskolás 15-18 év	Almás zellerkrémleves Levesgyönggyel Zöldborsós tokány Párolt rizszel			Erőleves cérnametélttel Sonkás-sajtós rakott tészta			Rántott leves Píritott kenyérkockával Tarhonyás hús Céklasalátával Alma			Vajgaluskaleves Rakott karfiol			Zöldséges lencseleves Sajtós galuska Píritott hagymával Káposztasalátával		
		Energia: 817.46 Kcal / 3,416.98 KJ			Energia: 1,065.79 Kcal / 4,455.00 KJ			Energia: 1,019.64 Kcal / 4,262.10 KJ			Energia: 773.40 Kcal / 3,232.81 KJ			Energia: 1,398.69 Kcal / 5,846.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.00 g	34.21 g	3.38 g	48.83 g	53.86 g	12.19 g	37.29 g	45.23 g	11.86 g	28.91 g	43.64 g	1.07 g	50.26 g	53.74 g	5.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94.29 g	0.47 g	2.32 g	98.15 g	0.00 g	9.66 g	113.92 g	8.04 g	3.21 g	65.25 g	0.02 g	2.12 g	176.52 g	5.99 g	6.16 g
1,3,7,9,(10)			1,3,7,9			1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,10,(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.

Bejegyzési szám: 17783408-5-13

38. könyha
Élelmezésvezető