


13. heti gimnázium étlap 2025.03.24.- 2025.03.28.

 <b>eatrend</b>		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Paradicsomleves Betűtésztával Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült virslivel Félbarna kenyérrrel			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal			Újhagymakrémleves Levesgyönggyel Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Zöldséges lencseleves Dejós tészta Alma		
<b>Ebéd A menü</b>	<b>Középiskolás 15-18 év</b>	Energia: 1,107.71 Kcal / 4,630.23 KJ			Energia: 714.80 Kcal / 2,987.86 KJ			Energia: 971.22 Kcal / 4,059.70 KJ			Energia: 665.79 Kcal / 2,783.00 KJ			Energia: 943.19 Kcal / 3,942.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.55 g	46.34 g	12.87 g	38.78 g	51.17 g	11.67 g	40.30 g	41.31 g	9.86 g	34.81 g	26.60 g	5.41 g	33.67 g	25.09 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		139.71 g	39.96 g	7.69 g	94.46 g	10.00 g	7.29 g	114.93 g	30.47 g	2.84 g	58.31 g	0.29 g	3.80 g	143.97 g	20.98 g	1.34 g
		1,3,7,9			1,3,7			1,3,4,7,9,(6),(12)			1,3,7,(6),(10),(12)			1,7,8,10,(3),(5),(12)		
<b>Ebéd B menü</b>	<b>Középiskolás 15-18 év</b>	Energia: 963.25 Kcal / 4,026.39 KJ			Energia: 731.34 Kcal / 3,057.00 KJ			Energia: 884.04 Kcal / 3,695.29 KJ			Energia: 817.73 Kcal / 3,418.11 KJ			Energia: 1,273.06 Kcal / 5,321.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.52 g	34.77 g	8.77 g	44.72 g	24.38 g	4.14 g	33.52 g	40.35 g	13.07 g	43.93 g	29.54 g	6.55 g	44.40 g	37.37 g	2.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		132.12 g	39.96 g	7.80 g	83.32 g	0.01 g	3.24 g	102.15 g	22.98 g	4.42 g	93.37 g	0.38 g	3.98 g	187.65 g	0.00 g	1.17 g
		1,3,9,(7)			1,3,7			1,7			1,3,7,(6),(10),(12)			1,3,7,8,10,(5),(12)		
<b>Ebéd C menü</b>	<b>Középiskolás 15-18 év</b>	Energia: 748.35 Kcal / 3,128.10 KJ			Energia: 684.79 Kcal / 2,862.42 KJ			Energia: 884.29 Kcal / 3,696.33 KJ			Energia: 1,022.49 Kcal / 4,274.01 KJ			Energia: 1,684.49 Kcal / 7,041.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		44.89 g	7.38 g	0.27 g	25.82 g	28.77 g	0.77 g	58.95 g	34.05 g	4.67 g	38.41 g	46.34 g	12.29 g	51.45 g	107.91 g	16.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		124.57 g	39.96 g	3.77 g	78.88 g	0.01 g	2.00 g	90.58 g	23.21 g	4.58 g	111.52 g	8.25 g	2.10 g	122.85 g	1.00 g	7.18 g
		1,3,6,9			1,3,7			1,7,(10)			1,3,7,15,(6),(12)			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-csillagfűt

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: 06-99/419-2804 Fax: 06-99/419-2805

Élelmiszer-nyomjel: 17783408-5-13

38. könyvha

Élelmézésvezető