


14. heti gimnázium étlap 2025.03.31.- 2025.04.04.

 <b>eatrend</b>		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Cheddar sajtkrémleves Nachosslal Tavaszi sertésragu Párolt rizszel			Karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Rántott leves Píritott kenyérfocskával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrrel Tejbebríz Kakaó szóráttal Alma			Daragaluska leves Túrós-barackos rakott tésztával		
<b>Ebéd A menü</b>	<b>Középiskolás 15-18 év</b>	Energia: 1,008.12 Kcal / 4,213.94 KJ			Energia: 727.55 Kcal / 3,041.16 KJ			Energia: 914.95 Kcal / 3,824.49 KJ			Energia: 930.35 Kcal / 3,888.86 KJ			Energia: 932.69 Kcal / 3,898.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.79 g	55.75 g	10.79 g	24.37 g	34.68 g	5.79 g	40.50 g	43.25 g	4.54 g	32.25 g	15.95 g	5.46 g	35.51 g	19.35 g	0.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		90.88 g	29.22 g	3.20 g	78.41 g	15.03 g	2.91 g	89.98 g	0.05 g	1.41 g	163.65 g	58.44 g	3.26 g	153.02 g	0.03 g	2.81 g
		1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,9			1,3,7			1,7			1,3,7,9		
<b>Ebéd B menü</b>	<b>Középiskolás 15-18 év</b>	Energia: 939.70 Kcal / 3,927.95 KJ			Energia: 503.41 Kcal / 2,104.25 KJ			Energia: 987.24 Kcal / 4,126.66 KJ			Energia: 1,035.41 Kcal / 4,328.01 KJ			Energia: 638.67 Kcal / 2,669.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.64 g	56.09 g	7.57 g	41.40 g	8.28 g	0.38 g	47.49 g	41.78 g	2.75 g	35.23 g	11.99 g	2.80 g	21.16 g	14.66 g	1.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		76.26 g	29.22 g	3.86 g	65.46 g	0.04 g	0.68 g	104.21 g	10.04 g	9.63 g	192.79 g	28.68 g	3.37 g	104.33 g	0.03 g	7.30 g
		1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,6			1,7,(3)			1,(12)			1,3,9,15,(12)		
<b>Ebéd C menü</b>	<b>Középiskolás 15-18 év</b>	Energia: 782.42 Kcal / 3,270.52 KJ			Energia: 843.96 Kcal / 3,527.75 KJ			Energia: 916.75 Kcal / 3,832.02 KJ			Energia: 792.91 Kcal / 3,314.36 KJ			Energia: 1,105.44 Kcal / 4,620.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32.18 g	42.47 g	11.58 g	29.12 g	45.60 g	0.54 g	28.49 g	30.79 g	0.94 g	34.29 g	17.70 g	3.13 g	16.23 g	72.91 g	9.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66.62 g	29.45 g	1.82 g	78.55 g	0.04 g	2.66 g	129.92 g	0.05 g	1.18 g	122.72 g	5.00 g	3.50 g	94.90 g	1.03 g	7.21 g
		1,7,(3),(6),(10),(11)			1,15,(12)			1,3,7,8,(5),(12)			1,3			1,3,7,9,10,(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-szulfit

15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Eatrend Arrabona Zrt.

9024 Győr, Hunyadi u. 14.  
 Cégjegyzékszám: 17783408-5-13  
 38. könyha

Élelmezésvetető