


19. heti gimnázium étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd A menü</b>	<b>Középiskolás 15-18 év</b>	Tejfölös zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemegeuborkával			BrokkolikréMLEves PíRított kenyéRkockával Hentes sertésragu Párolt rizZssel			Erőleves céRnamentéLttel Marhapörkölt Tarhonyával Céklasalátával			Magyaros gombaleves SárgaborsófőZelék Fasírttal Félbarna kenyér			Legényfogyó leves Kakaós tészta Gyümölcs		
		Energia: 731.94 Kcal / 3,059.51 KJ			Energia: 974.15 Kcal / 4,071.95 KJ			Energia: 987.88 Kcal / 4,129.34 KJ			Energia: 938.25 Kcal / 3,921.89 KJ			Energia: 731.12 Kcal / 3,056.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25.85 g	37.28 g	9.12 g	33.50 g	50.36 g	2.58 g	36.43 g	48.92 g	9.00 g	43.23 g	41.02 g	1.17 g	30.21 g	17.13 g	2.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		72.33 g	0.00 g	7.55 g	95.41 g	0.30 g	3.62 g	98.87 g	7.99 g	10.51 g	98.61 g	0.00 g	1.21 g	113.90 g	36.97 g	1.15 g
1,7,9,15,(12)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,9,15,(12)			1,3,9			1,3,7,9				
<b>Ebéd B menü</b>	<b>Középiskolás 15-18 év</b>	Tejfölös zöldborsóleves KelkáposztafőZelék Fasírttal Félbarna kenyér			BrokkolikréMLEves PíRított kenyéRkockával Görögös rakott burgonya			Erőleves céRnamentéLttel Rántott sertészelet szezámös bundában Párolt rizZssel Káposztasalátával			Magyaros gombaleves Milánói makaróni Reszelt sajt szóráttal			Legényfogyó leves Darafelfűjt Erdei gyümölcsöntettel Gyümölcs		
		Energia: 942.63 Kcal / 3,940.19 KJ			Energia: 728.48 Kcal / 3,045.05 KJ			Energia: 1,394.98 Kcal / 5,831.02 KJ			Energia: 849.66 Kcal / 3,551.58 KJ			Energia: 1,061.88 Kcal / 4,438.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38.75 g	42.62 g	1.20 g	44.48 g	16.91 g	7.17 g	39.70 g	78.63 g	1.35 g	49.03 g	37.22 g	8.71 g	38.15 g	19.10 g	5.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		100.34 g	0.00 g	2.55 g	97.72 g	0.30 g	5.89 g	130.18 g	5.99 g	8.13 g	79.39 g	5.00 g	3.77 g	186.27 g	53.66 g	2.07 g
1,3,7,9			1,3,7,9,(10)			1,3,9,11			1,3,7,9			1,3,7,9,(12)				
<b>Ebéd C menü</b>	<b>Középiskolás 15-18 év</b>	Tejfölös zöldborsóleves Leccsós csirkemáj Párolt rizZssel			BrokkolikréMLEves PíRított kenyéRkockával Sajtos-tejszínes csirke Párolt rizZssel			Erőleves céRnamentéLttel Fokhagymás sertéssült Burgurral			Magyaros gombaleves Eszterházy sertésragu Orsó tésztával			Legényfogyó leves Burgonyás tészta Csemege uborkával Gyümölcs		
		Energia: 832.11 Kcal / 3,478.22 KJ			Energia: 851.81 Kcal / 3,560.57 KJ			Energia: 728.32 Kcal / 3,044.38 KJ			Energia: 943.92 Kcal / 3,945.59 KJ			Energia: 726.32 Kcal / 3,036.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38.55 g	34.32 g	4.96 g	42.89 g	29.23 g	4.36 g	34.82 g	33.10 g	13.11 g	38.66 g	40.78 g	0.00 g	29.12 g	19.13 g	3.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		92.04 g	0.00 g	3.45 g	103.41 g	0.51 g	3.86 g	76.98 g	0.23 g	7.14 g	105.12 g	0.00 g	0.00 g	108.69 g	0.01 g	5.64 g
1,7,9			1,3,7,9,(10)			1,3,9,(10)			1,7,9,10,(3),(12)			1,7,9,15,(3),(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.

2024 Győr, Hunyadi u. 14.

Telefon: 20/419-2804 Fax: 20/419-2805

38. konyha

Élelmezésvezető