


45. heti gimnázium étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

 <b>eatrend</b>		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsófőzelék Panírozott dínóval Félbarna kenyérrrel			Erőleves cérnametéllel Roston csirkemell Párolt rizzsel Sajtmártással			Gyömbéres körtekrémleves müzli szórattal Rakott karfiol bulgurral			Csurgatott tojásleves Mákos guba Vanília öntettel Mandarin		
<b>Ebéd A menü</b>	<b>Középisikolás 15-18 év</b>	Energia: 843.45 Kcal / 3,525.62 KJ			Energia: 763.06 Kcal / 3,189.59 KJ			Energia: 1,121.06 Kcal / 4,686.03 KJ			Energia: 608.10 Kcal / 2,541.86 KJ			Energia: 822.00 Kcal / 3,435.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		38.35 g	43.19 g	9.08 g	23.96 g	25.38 g	2.44 g	48.86 g	57.19 g	2.60 g	24.05 g	31.92 g	0.00 g	29.17 g	21.60 g	5.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.19 g	5.00 g	1.14 g	109.60 g	10.13 g	5.01 g	101.70 g	0.23 g	8.21 g	55.17 g	0.00 g	0.00 g	126.33 g	23.99 g	3.64 g
		1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,7,9,(12)		
<b>Ebéd B menü</b>	<b>Középisikolás 15-18 év</b>	Energia: 792.00 Kcal / 3,310.56 KJ			Energia: 769.98 Kcal / 3,218.52 KJ			Energia: 933.10 Kcal / 3,900.36 KJ			Energia: 608.10 Kcal / 2,541.86 KJ			Energia: 623.22 Kcal / 2,605.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.83 g	41.82 g	12.07 g	27.97 g	29.53 g	0.52 g	31.86 g	44.89 g	14.34 g	24.05 g	31.92 g	0.00 g	19.97 g	14.33 g	1.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.34 g	0.00 g	13.08 g	97.09 g	0.02 g	4.54 g	97.75 g	0.00 g	10.49 g	55.17 g	0.00 g	0.00 g	102.42 g	0.01 g	2.23 g
		1,7,9			1,7,9			1,3,9,15,(12)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9		
<b>Ebéd C menü</b>	<b>Középisikolás 15-18 év</b>	Energia: 696.39 Kcal / 2,910.91 KJ			Energia: 888.52 Kcal / 3,714.01 KJ			Energia: 968.20 Kcal / 4,047.08 KJ			Energia: 870.27 Kcal / 3,637.73 KJ			Energia: 557.68 Kcal / 2,331.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.87 g	25.71 g	11.95 g	36.03 g	39.91 g	11.28 g	29.56 g	54.81 g	13.67 g	34.40 g	30.48 g	5.37 g	24.86 g	20.49 g	4.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		85.80 g	0.23 g	2.01 g	95.00 g	0.02 g	5.74 g	87.99 g	0.00 g	8.98 g	114.82 g	0.00 g	3.30 g	65.42 g	8.00 g	3.90 g
		1,7,9,(10)			1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,5,6,7,(8),(11),(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-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**  
**Eatrend Arrabona Zrt.**  
 2024 Győr, Hunyadi u. 14.  
 Tisztelt Ügyfelünk! Tel: 7783408-5-13  
 38. konyha  
 Élelmészvezető