


51. heti gimnázium étlap 2024.12.16. - 2024.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Ebéd A menü	Középiskolás 15-18 év	Almás-fahéjas szilvaleves Marhapörkölt Tarhonyával Vegyes vágottal			Erőleves Főtt sertésszelet Almamártással Párolt rizszel			Póréhagymakrémleves levesgyönggyel Narancsos mézes kakukkfűves csirkecomb Rizi-bizivel			Zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal Narancs			Babgulyás Mákos piskóta meggyzósszal Szaloncukor		
		Energia: 927.06 Kcal / 3,875.11 KJ			Energia: 815.30 Kcal / 3,407.95 KJ			Energia: 1,010.32 Kcal / 4,223.14 KJ			Energia: 949.88 Kcal / 3,970.50 KJ			Energia: 1,423.70 Kcal / 5,951.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.55 g	40.43 g	8.54 g	32.75 g	32.10 g	6.06 g	68.26 g	38.74 g	8.84 g	38.48 g	51.44 g	10.19 g	37.97 g	42.13 g	8.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		106.87 g	11.69 g	5.51 g	110.34 g	14.99 g	8.00 g	96.05 g	0.30 g	5.54 g	82.04 g	5.05 g	3.22 g	220.16 g	35.04 g	2.35 g
1,3,7,15,(10),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9				
Ebéd B menü	Középiskolás 15-18 év	Almás-fahéjas szilvaleves Zöldborsófőzelék Csirkeuggets Félbarna kenyér			Erőleves Harcpaprikás Túrós csuszával			Póréhagymakrémleves levesgyönggyel Rántott sertésszelet Petrezselymes tört burgonyával			Zöldségleves Lecsós csirkemáj Bulgurral Narancs			Babgulyás Almás-fahéjas gombóc Porcukor szóráttal Szaloncukor		
		Energia: 974.75 Kcal / 4,074.46 KJ			Energia: 1,200.43 Kcal / 5,017.80 KJ			Energia: 1,338.75 Kcal / 5,595.98 KJ			Energia: 877.23 Kcal / 3,666.82 KJ			Energia: 1,529.48 Kcal / 6,393.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		47.02 g	35.92 g	2.51 g	51.94 g	72.22 g	24.96 g	41.17 g	86.20 g	9.15 g	39.81 g	38.89 g	7.05 g	44.08 g	68.23 g	7.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		117.36 g	21.68 g	8.92 g	83.28 g	0.00 g	8.95 g	98.54 g	0.30 g	3.11 g	96.94 g	0.05 g	5.35 g	182.82 g	30.04 g	2.21 g
1,7,(3)			1,4,7,9,(3)			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)				
Ebéd C menü	Középiskolás 15-18 év	Almás-fahéjas szilvaleves Pusztapörkölt Csemege uborkával			Erőleves Budapest sertésragu Párolt rizszel			Póréhagymakrémleves levesgyönggyel Bácskai rizshús Káposztasalátával			Zöldségleves Csikós tokány Párolt rizszel Narancs			Babgulyás Rántott halrúd Rizi-bizivel Szaloncukor		
		Energia: 719.56 Kcal / 3,007.76 KJ			Energia: 862.82 Kcal / 3,606.59 KJ			Energia: 1,039.27 Kcal / 4,344.15 KJ			Energia: 974.23 Kcal / 4,072.28 KJ			Energia: 922.36 Kcal / 3,855.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.89 g	35.83 g	10.33 g	27.34 g	46.66 g	7.88 g	35.61 g	45.75 g	12.93 g	28.28 g	55.41 g	13.71 g	58.40 g	24.38 g	9.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		74.51 g	11.69 g	5.53 g	82.28 g	0.00 g	8.68 g	119.99 g	6.29 g	2.48 g	89.48 g	0.05 g	6.00 g	116.17 g	41.68 g	3.39 g
1,7,15,(12)			1,9			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,7,9			1,3,4,7,9				

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-csillagfürt

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.

Telefon: 06-90-419-2804

E-mail: info@eatrend.hu

38. konyha

Élelmiszervezető