

## Heti étlap 2023.05.01 - 2023.05.05

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Meggyes tea Füstölt sajtkrémes Zsemle Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal Uborkával			Barackos tea Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Sajt szelettel			Citromos tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Soproni felvágottas Zsemle Margarinnal Paprikával			Erdei gyümölcsstea Mogyorókrémes Zsemle Bécsi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával		
		Energia: 644.05 Kcal / 2,692.13 KJ			Energia: 690.22 Kcal / 2,885.12 KJ			Energia: 1,032.39 Kcal / 4,315.39 KJ			Energia: 1,020.60 Kcal / 4,266.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.72 g	29.02 g	14.59 g	24.10 g	27.73 g	13.15 g	28.26 g	34.36 g	14.37 g	29.77 g	30.69 g	7.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.53 g	24.39 g	2.46 g	85.51 g	29.98 g	4.00 g	151.57 g	29.98 g	5.23 g	155.37 g	35.60 g	5.23 g		
1,7		1,7			1,7			1,5,6,7,8					
<b>Ebéd</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Magyaros Karfiolleves Csikós tokány Párolt rizszel			Kolbászos Burgonyaleves Mákos tészta Porcukorral Alma			Póréhagyma krémleves Pírtott kenyérkockával Tarhonyashús Káposztasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral		
		Energia: 820.81 Kcal / 3,430.99 KJ			Energia: 865.74 Kcal / 3,618.79 KJ			Energia: 809.54 Kcal / 3,383.88 KJ			Energia: 905.66 Kcal / 3,785.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.04 g	37.33 g	8.29 g	23.99 g	25.02 g	5.88 g	41.49 g	23.63 g	5.83 g	37.80 g	41.95 g	11.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.26 g	0.01 g	5.06 g	134.72 g	29.98 g	3.10 g	106.47 g	5.99 g	4.03 g	94.42 g	19.99 g	7.30 g		
1,7,9		1,9,(3)			1,3,7			1,3,7,9					
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Citromos tea Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Csipkebogyó tea Fasírttal Majonézes burgonyasalátával			Málnás tea Carbonara spagetti Reszelt sajttal					
		Energia: 827.88 Kcal / 3,460.54 KJ			Energia: 1,037.03 Kcal / 4,334.79 KJ			Energia: 1,326.40 Kcal / 5,544.35 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.31 g	31.87 g	8.26 g	28.70 g	60.56 g	14.17 g	38.26 g	86.75 g	34.90 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.81 g	44.97 g	3.40 g	92.13 g	25.98 g	3.49 g	97.22 g	19.99 g	5.38 g	g	g	g		
1,3,9		1,3,7,10,(12)			1,7,(3)			1,5,6,7,8					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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!**

.....  
Élelmezésvezető