

## Heti étlap 2023.05.08 - 2023.05.12

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>A menü</b> <b>Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	Kukoricagaluska leves Mézes mustáros sertésragu Párolt rizszel	Tárkonyos zöldségleves Tonhalas tészta Reszelt sajttal	Citromos almaleves Paprikás burgonya kolbásszal Félbarna kenyérrrel	Rántottleves Pírtott kenyérkockával Lencsefőzelék Lenmagos húsgolyóval Félbarna kenyérrrel	Zselici húsos leves Burgonyás tészta Vitaminsalátával										
		Energia: 752.40 Kcal / 3,145.03 KJ	Energia: 793.31 Kcal / 3,316.04 KJ	Energia: 888.09 Kcal / 3,712.22 KJ	Energia: 1,116.91 Kcal / 4,668.68 KJ	Energia: 835.69 Kcal / 3,493.18 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		31.85 g	30.05 g	6.18 g	37.25 g	32.99 g	11.55 g	28.59 g	31.62 g	9.43 g	43.81 g	56.63 g	13.24 g	33.25 g	17.02 g	3.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.88 g	4.06 g	5.49 g	86.10 g	4.52 g	4.36 g	126.93 g	22.98 g	6.82 g	106.95 g	6.04 g	4.12 g	135.86 g	8.01 g	4.20 g		
3,7,9,10,(12)			1,4,7,9,(3)			1,7,(6)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3)				
<b>Ebéd</b>	<b>B menü</b> <b>Középiskolás</b> <b>15-18 éves</b>	Kukoricagaluska leves Székelykáposzta Félbarna kenyérrrel	Tárkonyos zöldségleves Rakott zöldbab	Citromos almaleves Eszterházi sertésragu Főtt tésztával	Rántottleves Pírtott kenyérkockával Mexikói sertéstokány Párolt rizszel	Zselici húsos leves Dejős tészta Porcukorral										
		Energia: 686.00 Kcal / 2,867.48 KJ	Energia: 620.13 Kcal / 2,592.14 KJ	Energia: 795.83 Kcal / 3,326.57 KJ	Energia: 748.63 Kcal / 3,129.27 KJ	Energia: 710.78 Kcal / 2,971.06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		35.48 g	33.74 g	13.18 g	26.72 g	31.16 g	9.70 g	36.91 g	20.87 g	6.45 g	30.12 g	25.18 g	4.49 g	29.17 g	15.82 g	2.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.67 g	0.01 g	5.00 g	57.52 g	0.02 g	5.23 g	120.75 g	27.48 g	2.45 g	95.41 g	0.05 g	4.33 g	112.46 g	30.99 g	1.20 g		
1,3,7,9,(12)			1,7,9			1,7,10,(3),(12)			1,9			1,7,8,9,(3),(5)				

**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-csillagfürt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűk              |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**