

## Heti étlap 2023.05.22 - 2023.05.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd</b>	<b>A menü Középiskolás 15-18 éves</b>	Paradicsom leves Borsos tokány Párolt rizszel			Szárzabableves Félbarna kenyérrrel Tejbedara Kakaó szórattal Alma			Csontleves Tökfőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérrrel			Tojásleves Zabpelyhes vagdalt Burgonyapürével			Zöldborsóleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 1,026.23 Kcal / 4,289.64 Kj			Energia: 995.08 Kcal / 4,159.43 Kj			Energia: 804.95 Kcal / 3,364.69 Kj			Energia: 777.28 Kcal / 3,249.03 Kj			Energia: 926.28 Kcal / 3,871.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		30.80 g	38.62 g	10.22 g	29.76 g	14.35 g	3.85 g	31.62 g	37.66 g	11.31 g	29.78 g	45.99 g	12.80 g	40.54 g	42.68 g	13.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
137.55 g	39.96 g	7.96 g	184.94 g	71.44 g	4.23 g	83.78 g	15.03 g	5.69 g	59.43 g	0.01 g	5.28 g	94.50 g	5.13 g	4.60 g		
1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>B menü Középiskolás 15-18 éves</b>	Paradicsomleves Burgonyafőzelék Sült virslivel			Szárzabableves Félbarna kenyérrrel Gombapaprikás Főtt tésztával Alma			Csontleves Rakott karfiol			Tojásleves Paradicsomos húsos káposzta Félbarna kenyérrrel			Zölborsóleves Pusztapörkölt burgonyával Vitaminsalátával		
		Energia: 956.54 Kcal / 3,998.34 Kj			Energia: 939.71 Kcal / 3,927.99 Kj			Energia: 664.63 Kcal / 2,778.15 Kj			Energia: 805.23 Kcal / 3,365.86 Kj			Energia: 808.06 Kcal / 3,377.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		27.04 g	44.36 g	12.32 g	35.00 g	20.85 g	2.76 g	27.65 g	35.77 g	11.62 g	31.97 g	44.72 g	11.10 g	32.33 g	39.47 g	10.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110.54 g	39.96 g	7.07 g	151.59 g	0.01 g	5.02 g	57.27 g	0.04 g	6.38 g	67.42 g	2.01 g	4.12 g	79.54 g	8.06 g	6.79 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,9			9				

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