

## Heti étlap 2022.05.09 - 2022.05.13

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Ebéd A menü</b>	<b>Középiskola 15-18 éves</b>	Kertészleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Rántottleves Pírtott kenyérkockával Vagdalt Burgonyafőzelékkel és Félbarna kenyérral			Csontleves Csikós tokány Párolt rizzsel			Tejfölös gombaleves Pásztortarhonya Vegyes vágott savanyúsággal			Bableves Félbarna kenyérral Káposztás tészta		
		Energia: 805.90 Kcal / 3,368.66 KJ			Energia: 906.20 Kcal / 3,787.92 KJ			Energia: 927.87 Kcal / 3,878.50 KJ			Energia: 887.97 Kcal / 3,711.71 KJ			Energia: 775.13 Kcal / 3,240.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.75 g	32.98 g	9.95 g	39.32 g	35.73 g	5.67 g	28.82 g	49.10 g	12.84 g	38.33 g	37.90 g	11.23 g	27.86 g	11.15 g	1.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		87.39 g	5.02 g	2.42 g	105.56 g	0.05 g	4.61 g	91.59 g	0.04 g	7.08 g	96.92 g	0.05 g	4.16 g	139.47 g	5.01 g	4.39 g
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,15,(10),(12)			1,9,(3)				
<b>Ebéd B menü</b>	<b>Középiskola 15-18 éves</b>	Kertészleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Rántottleves Pírtott kenyérkockával Mexikói sertésragu Párolt rizzsel			Csontleves Sólet Félbarna kenyérral			Tejfölös gombaleves Carbonara spagetti			Bableves Félbarna kenyérral Darafelfűjt Gyümölcsöntettel		
		Energia: 805.90 Kcal / 3,368.66 KJ			Energia: 911.41 Kcal / 3,809.69 KJ			Energia: 795.79 Kcal / 3,326.40 KJ			Energia: 1,241.89 Kcal / 5,191.10 KJ			Energia: 1,234.92 Kcal / 5,161.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38.75 g	32.98 g	9.95 g	27.14 g	44.30 g	9.73 g	41.64 g	24.41 g	5.52 g	32.80 g	81.92 g	30.33 g	38.84 g	17.27 g	4.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		87.39 g	5.02 g	2.42 g	95.13 g	0.05 g	4.32 g	103.56 g	0.04 g	9.57 g	91.86 g	0.05 g	5.63 g	232.07 g	53.66 g	4.27 g
1,7,9,(3)			1,9			1,3,9			1,3,7,9,(6)			1,3,7,9,(12)				

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-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető