

## Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Tej Mogyorókrémes Kifli Margarinos Félbarna kenyér Csemege szalámmal			Limonádé Házi kolbászkrémes Félbarna kenyér Paprikával Margarinos Zsemle Soproni felvágottal			Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Sajt szelettel Szerencse felvágottal Paradicsommal			Vaníliás tej Briós Margarinos Félbarna kenyér Toast felvágottal Jégcsapretekkel			Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal Helyben sült vaníliakrémes rúd		
		Energia: 997.90 Kcal / 4,171.22 KJ			Energia: 1,028.86 Kcal / 4,300.63 KJ			Energia: 650.35 Kcal / 2,718.46 KJ			Energia: 892.39 Kcal / 3,730.19 KJ			Energia: 1,244.48 Kcal / 5,201.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34.30 g	31.07 g	7.89 g	28.35 g	42.80 g	13.85 g	23.78 g	22.77 g	11.34 g	36.97 g	18.28 g	7.82 g	39.18 g	70.03 g	37.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
144.47 g	19.20 g	2.07 g	131.30 g	9.99 g	2.46 g	87.07 g	29.98 g	3.24 g	144.52 g	37.30 g	1.56 g	112.75 g	10.13 g	4.68 g		
1,5,6,7,8			1,(7)			1,7			1,3,7			1,7,(3),(6),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>Középiskolás 15-18 éves</b>	Tea Natúr vajkrémes Félbarna kenyér Zala felvágottal Uborkával Alma			Limonádé Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel			Tea Tavaszi zöldséges rizottó			Limonádé Hot-dog Ketchuppal Mustárral			Tea Margarinos Félbarna kenyér Ízes sonkával Uborkával		
		Energia: 630.09 Kcal / 2,633.78 KJ			Energia: 527.34 Kcal / 2,204.28 KJ			Energia: 547.49 Kcal / 2,288.51 KJ			Energia: 624.27 Kcal / 2,609.45 KJ			Energia: 475.46 Kcal / 1,987.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.75 g	23.65 g	10.72 g	17.52 g	15.30 g	7.40 g	13.93 g	15.46 g	4.24 g	24.91 g	26.66 g	9.39 g	19.09 g	6.39 g	2.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.70 g	24.39 g	0.82 g	78.85 g	9.99 g	1.00 g	87.67 g	19.99 g	2.96 g	70.01 g	14.19 g	5.00 g	85.12 g	24.39 g	0.98 g		
1,7			1,3,7			7			1,7,10,(9),(12)			1,(7)				

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