


Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																													
 <b>Reggeli</b>	<b>Középisikolás (15-18)</b>	Citromos limonádé Kolbászkrémés Félbarna kenyér Paprikával Vajás pogácsa	Tej Házi sajtkrémés Félbarna kenyér Margarinos Zsemle Soproni felvágottal	Barackos tea Zsíros kenyér Lilahagymával Helyben sült sajtos pogácsa	Citromos tea Margarinos Félbarna kenyér Olasz felvágottal Helyben sült csokoládés rúd	Vaníliás tej Kifivel Margarinos Félbarna kenyér Sertés párizsival																																																													
		Energia: 952.14 Kcal / 3,979.95 KJ	Energia: 1,024.73 Kcal / 4,283.37 KJ	Energia: 941.90 Kcal / 3,937.14 KJ	Energia: 1,332.05 Kcal / 5,567.97 KJ	Energia: 853.91 Kcal / 3,569.34 KJ																																																													
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>18.39 g</td> <td>51.98 g</td> <td>14.37 g</td> <td>37.34 g</td> <td>37.37 g</td> <td>18.20 g</td> <td>13.56 g</td> <td>46.95 g</td> <td>14.55 g</td> <td>40.92 g</td> <td>70.49 g</td> <td>26.88 g</td> <td>32.55 g</td> <td>16.80 g</td> <td>7.15 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>101.14 g</td> <td>9.99 g</td> <td>2.12 g</td> <td>133.93 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.72 g</td> <td>114.99 g</td> <td>29.98 g</td> <td>2.99 g</td> <td>132.19 g</td> <td>29.98 g</td> <td>4.56 g</td> <td>142.51 g</td> <td>19.98 g</td> <td>2.18 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	18.39 g	51.98 g	14.37 g	37.34 g	37.37 g	18.20 g	13.56 g	46.95 g	14.55 g	40.92 g	70.49 g	26.88 g	32.55 g	16.80 g	7.15 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	101.14 g	9.99 g	2.12 g	133.93 g	0.00 g	2.72 g	114.99 g	29.98 g	2.99 g	132.19 g	29.98 g	4.56 g	142.51 g	19.98 g	2.18 g	1,7,(6),(12)	1,7	1,3,7	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,7
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
18.39 g	51.98 g	14.37 g	37.34 g	37.37 g	18.20 g	13.56 g	46.95 g	14.55 g	40.92 g	70.49 g	26.88 g	32.55 g	16.80 g	7.15 g																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																					
101.14 g	9.99 g	2.12 g	133.93 g	0.00 g	2.72 g	114.99 g	29.98 g	2.99 g	132.19 g	29.98 g	4.56 g	142.51 g	19.98 g	2.18 g																																																					
1,7,(6),(12)		1,7	1,3,7	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,7																																																														
<b>Tízórai</b>	<b>Középisikolás (15-18)</b>	Kefir Kifivel	Hellyben sült vaníliakrémés táska	Margarinos Zsemle Májusi csemegével	Margarinos Korpás kenyér Csirkemellesonkával	Magyaros vajkrémés Zsemle Paprikával																																																													
		Energia: 284.67 Kcal / 1,189.92 KJ	Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ	Energia: 381.19 Kcal / 1,593.37 KJ	Energia: 336.93 Kcal / 1,408.37 KJ	Energia: 431.00 Kcal / 1,801.58 KJ																																																													
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>14.32 g</td> <td>0.76 g</td> <td>0.31 g</td> <td>23.42 g</td> <td>52.92 g</td> <td>20.14 g</td> <td>13.54 g</td> <td>10.55 g</td> <td>4.26 g</td> <td>14.68 g</td> <td>5.84 g</td> <td>2.17 g</td> <td>10.76 g</td> <td>16.79 g</td> <td>7.99 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>54.80 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.42 g</td> <td>39.32 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.76 g</td> <td>57.95 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.98 g</td> <td>56.40 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.37 g</td> <td>58.70 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.13 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14.32 g	0.76 g	0.31 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	13.54 g	10.55 g	4.26 g	14.68 g	5.84 g	2.17 g	10.76 g	16.79 g	7.99 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	54.80 g	0.00 g	1.42 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g	57.95 g	0.00 g	0.98 g	56.40 g	0.00 g	2.37 g	58.70 g	0.00 g	0.13 g	1,7	1,7,(3),(6),(12)	1,(7)	1,(7)	1,7
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
14.32 g	0.76 g	0.31 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	13.54 g	10.55 g	4.26 g	14.68 g	5.84 g	2.17 g	10.76 g	16.79 g	7.99 g																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																					
54.80 g	0.00 g	1.42 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g	57.95 g	0.00 g	0.98 g	56.40 g	0.00 g	2.37 g	58.70 g	0.00 g	0.13 g																																																					
1,7		1,7,(3),(6),(12)	1,(7)	1,(7)	1,7																																																														
<b>Ebéd</b>	<b>Középisikolás (15-18)</b>	Csurgatott tojásleves Bakonyi csirkeragu Főtt tésztával	Vegyes gyümölcsleves/Gyümölcslé SÜLT csirkecomb Párolt rizsszel Vitaminsalátával	Csontleves Eperlevéllel Burgonyafőzelék Bécsi virslivel Félbarna kenyérral	Bográcsgulyás Félbarna kenyérral Grízes tészta Baracklevárral Porcukor szóráttal Alma	Vajgaluskaleves Lecsős sertésragu Párolt bulgurral																																																													
		Energia: 593.13 Kcal / 2,479.28 KJ	Energia: 1,021.35 Kcal / 4,269.24 KJ	Energia: 617.68 Kcal / 2,581.90 KJ	Energia: 994.22 Kcal / 4,155.84 KJ	Energia: 927.52 Kcal / 3,877.03 KJ																																																													
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>38.83 g</td> <td>13.58 g</td> <td>2.33 g</td> <td>61.87 g</td> <td>26.82 g</td> <td>5.76 g</td> <td>31.26 g</td> <td>43.37 g</td> <td>12.28 g</td> <td>32.89 g</td> <td>17.58 g</td> <td>2.92 g</td> <td>31.56 g</td> <td>55.96 g</td> <td>14.77 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>78.24 g</td> <td>0.01 g</td> <td>2.35 g</td> <td>135.24 g</td> <td>38.51 g</td> <td>6.13 g</td> <td>93.53 g</td> <td>0.04 g</td> <td>3.84 g</td> <td>174.44 g</td> <td>28.68 g</td> <td>1.33 g</td> <td>77.96 g</td> <td>0.02 g</td> <td>5.43 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	38.83 g	13.58 g	2.33 g	61.87 g	26.82 g	5.76 g	31.26 g	43.37 g	12.28 g	32.89 g	17.58 g	2.92 g	31.56 g	55.96 g	14.77 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	78.24 g	0.01 g	2.35 g	135.24 g	38.51 g	6.13 g	93.53 g	0.04 g	3.84 g	174.44 g	28.68 g	1.33 g	77.96 g	0.02 g	5.43 g	1,3,7,9	1,7,(10)	1,3,7,9	1,(3),(12)	1,3,9,(7)
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
38.83 g	13.58 g	2.33 g	61.87 g	26.82 g	5.76 g	31.26 g	43.37 g	12.28 g	32.89 g	17.58 g	2.92 g	31.56 g	55.96 g	14.77 g																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																					
78.24 g	0.01 g	2.35 g	135.24 g	38.51 g	6.13 g	93.53 g	0.04 g	3.84 g	174.44 g	28.68 g	1.33 g	77.96 g	0.02 g	5.43 g																																																					
1,3,7,9		1,7,(10)	1,3,7,9	1,(3),(12)	1,3,9,(7)																																																														
<b>Uzsonna</b>	<b>Középisikolás (15-18)</b>	Margarinos Korpás zsemle Soproni felvágottal	Kenőmájásos Rozskenyér Uborkával	Helyben sült meggyes párna	Gyümölcsjoghurt Kifivel	Margarinos Rozskenyér Pulykamell sonkával Jégsapretekkel																																																													
		Energia: 441.72 Kcal / 1,846.39 KJ	Energia: 452.37 Kcal / 1,890.91 KJ	Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ	Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ	Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ																																																													
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>14.88 g</td> <td>17.02 g</td> <td>6.64 g</td> <td>17.84 g</td> <td>13.03 g</td> <td>13.38 g</td> <td>7.56 g</td> <td>36.54 g</td> <td>9.74 g</td> <td>13.11 g</td> <td>6.35 g</td> <td>3.33 g</td> <td>19.36 g</td> <td>7.32 g</td> <td>11.22 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>57.12 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.82 g</td> <td>65.39 g</td> <td>4.40 g</td> <td>1.86 g</td> <td>79.96 g</td> <td>36.32 g</td> <td>1.34 g</td> <td>68.05 g</td> <td>12.99 g</td> <td>1.31 g</td> <td>62.61 g</td> <td>6.24 g</td> <td>2.39 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14.88 g	17.02 g	6.64 g	17.84 g	13.03 g	13.38 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g	13.11 g	6.35 g	3.33 g	19.36 g	7.32 g	11.22 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	57.12 g	0.00 g	2.82 g	65.39 g	4.40 g	1.86 g	79.96 g	36.32 g	1.34 g	68.05 g	12.99 g	1.31 g	62.61 g	6.24 g	2.39 g	1,(7)	1,(6),(7),(10)	1,7,(3),(6),(12)	1,7	1,(7)
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
14.88 g	17.02 g	6.64 g	17.84 g	13.03 g	13.38 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g	13.11 g	6.35 g	3.33 g	19.36 g	7.32 g	11.22 g																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																					
57.12 g	0.00 g	2.82 g	65.39 g	4.40 g	1.86 g	79.96 g	36.32 g	1.34 g	68.05 g	12.99 g	1.31 g	62.61 g	6.24 g	2.39 g																																																					
1,(7)		1,(6),(7),(10)	1,7,(3),(6),(12)	1,7	1,(7)																																																														
<b>Vacsora</b>	<b>Középisikolás (15-18)</b>	Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Zala felvágottal Uborkával	Sonkás-sajtos rakott tészta	Gyümölcsös tea Sertéspörkölt Párolt rizsszel	Gyümölcsös tea Meleg szendvics	Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Diákcsemegével Uborkával																																																													
		Energia: 512.77 Kcal / 2,143.38 KJ	Energia: 864.58 Kcal / 3,613.94 KJ	Energia: 768.85 Kcal / 3,213.79 KJ	Energia: 601.60 Kcal / 2,514.69 KJ	Energia: 489.29 Kcal / 2,045.23 KJ																																																													
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>17.75 g</td> <td>11.65 g</td> <td>4.79 g</td> <td>41.98 g</td> <td>38.70 g</td> <td>11.03 g</td> <td>28.82 g</td> <td>31.77 g</td> <td>5.58 g</td> <td>29.16 g</td> <td>13.43 g</td> <td>6.87 g</td> <td>15.33 g</td> <td>10.31 g</td> <td>4.27 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>83.90 g</td> <td>24.39 g</td> <td>0.93 g</td> <td>89.07 g</td> <td>0.00 g</td> <td>4.53 g</td> <td>90.86 g</td> <td>19.99 g</td> <td>2.30 g</td> <td>90.21 g</td> <td>22.61 g</td> <td>2.14 g</td> <td>83.50 g</td> <td>24.39 g</td> <td>0.76 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17.75 g	11.65 g	4.79 g	41.98 g	38.70 g	11.03 g	28.82 g	31.77 g	5.58 g	29.16 g	13.43 g	6.87 g	15.33 g	10.31 g	4.27 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	83.90 g	24.39 g	0.93 g	89.07 g	0.00 g	4.53 g	90.86 g	19.99 g	2.30 g	90.21 g	22.61 g	2.14 g	83.50 g	24.39 g	0.76 g	1,(7)	1,3,7	1,3,7	1,3	1,(7)
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
17.75 g	11.65 g	4.79 g	41.98 g	38.70 g	11.03 g	28.82 g	31.77 g	5.58 g	29.16 g	13.43 g	6.87 g	15.33 g	10.31 g	4.27 g																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																					
83.90 g	24.39 g	0.93 g	89.07 g	0.00 g	4.53 g	90.86 g	19.99 g	2.30 g	90.21 g	22.61 g	2.14 g	83.50 g	24.39 g	0.76 g																																																					
1,(7)		1,3,7	1,3,7	1,3	1,(7)																																																														

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető