

## Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

13 <b>eatrend</b>		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Citromos limonádé Kolbászkremes Félbarna kenyér Paprikával Vajas pogácsa	Tej Házi sajtkrém 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 Kiflivel 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										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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>Vacsora</b>	<b>Középiskolás (15-18)</b>	Gyümölcsös tea Margarinos Félbarna kenyér Zala felvágottal Uborkával	Sonkás-sajtos rakott tészta	Gyümölcsös tea Sertéspörkölt Párolt rizszel	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										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**