

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.10.02

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>Reggeli</b>	Vanília tej, Kifli			Limonádé, Snidlinges sajtkrém Rozskenyérrel			Erdei gyümölcsös tea, Füstölt sajtos brokkolikrém Korpás kenyérrrel			Barackos tea, Magyaros vajkrém Rozskenyérrel			Kakaó, Kifli			Limonádé, Lekáros bukta			Csipkebogyó tea, Toast sonka Margarinnal, Félbarna kenyérrrel, Jégcsapretekkel		
	Energia: 338.64 Kcal / 1.415.52 KJ			Energia: 504.34 Kcal / 2.108.14 KJ			Energia: 437.56 Kcal / 1.829.00 KJ			Energia: 542.42 Kcal / 2.267.32 KJ			Energia: 319.79 Kcal / 1.336.72 KJ			Energia: 863.29 Kcal / 3.608.55 KJ			Energia: 494.86 Kcal / 2.068.51 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	13.97 g	4.79 g	2.64 g	14.37 g	17.62 g	17.74 g	10.74 g	13.54 g	0.00 g	13.25 g	18.19 g	16.77 g	14.24 g	5.11 g	2.83 g	9.11 g	43.92 g	5.84 g	21.37 g	8.11 g	2.78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.52 g	19.98 g	1.22 g	71.05 g	9.99 g	1.85 g	67.52 g	12.00 g	1.40 g	80.68 g	19.99 g	1.41 g	53.84 g	14.99 g	1.22 g	106.35 g	31.80 g	0.81 g	83.97 g	26.23 g	2.99 g	
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			
<b>Tízórai</b>	Alma			Túró Rudi			Cékla-alma saláta			Banán			Körte			Alma			Banán		
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 68.56 Kcal / 286.58 KJ			Energia: 36.98 Kcal / 154.58 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	3.93 g	3.20 g	1.72 g	0.89 g	0.29 g	0.01 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
10.50 g	0.00 g	0.02 g	5.80 g	3.00 g	0.01 g	7.27 g	0.00 g	0.13 g	36.30 g	0.00 g	0.00 g	18.00 g	0.00 g	0.00 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.00 g	
7,(1)																					
<b>Ebéd</b>	Zöldséges gombaleves, Olaszos rakott tészta			Frankfurtileves, Főtt tojás Spenóttal, Félbarna kenyérrrel, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Bácskai rizseshús Házi káposztasalátával			Tarhonyaleves, Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Magyaros burgonyaleves, Temesvári sertésragu Szarvacska tésztával			Vajgaluska leves, Köményes sertéssült Tököfélékkel, Félbarna kenyérrrel			Lebbencsleves, Párizsi sertésszelet Burgonyapürével, Káposztasalátával		
	Energia: 927.43 Kcal / 3.876.66 KJ			Energia: 692.85 Kcal / 2.896.11 KJ			Energia: 857.68 Kcal / 3.585.10 KJ			Energia: 908.67 Kcal / 3.798.24 KJ			Energia: 867.97 Kcal / 3.628.11 KJ			Energia: 726.44 Kcal / 3.036.52 KJ			Energia: 1.099.23 Kcal / 4.594.78 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	43.22 g	41.88 g	7.82 g	28.27 g	31.92 g	6.44 g	33.60 g	20.62 g	11.88 g	30.49 g	45.62 g	12.11 g	32.68 g	42.63 g	11.09 g	34.46 g	30.18 g	7.21 g	36.55 g	63.26 g	11.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94.07 g	0.05 g	4.43 g	72.04 g	0.05 g	4.23 g	136.82 g	31.96 g	2.06 g	92.45 g	14.99 g	3.11 g	87.03 g	0.01 g	4.38 g	78.18 g	7.63 g	3.87 g	93.43 g	6.01 g	9.64 g	
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7			1,3,9			1,7,9,(3)			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9			
<b>Uzsonna</b>	Györi édes keksz			Szilva			Helyben sült sajtkrémes rúd			Túró Rudi			Nápolyi			Briós			Tepertős pogácsa		
	Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ			Energia: 38.74 Kcal / 161.93 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 68.56 Kcal / 286.58 KJ			Energia: 250.07 Kcal / 1.045.29 KJ			Energia: 274.02 Kcal / 1.145.40 KJ			Energia: 602.32 Kcal / 2.517.70 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.08 g	5.50 g	0.61 g	0.80 g	1.00 g	0.00 g	15.98 g	4.62 g	7.22 g	3.93 g	3.20 g	1.72 g	3.28 g	14.17 g	0.00 g	7.22 g	6.44 g	2.64 g	8.12 g	43.22 g	0.10 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39.40 g	4.56 g	0.19 g	6.00 g	0.00 g	0.01 g	66.56 g	0.00 g	3.38 g	5.80 g	3.00 g	0.01 g	27.06 g	0.00 g	0.00 g	46.48 g	11.08 g	0.64 g	44.50 g	0.00 g	0.01 g	
1,(3),(5),(7),(8)						1,7			7,(1)			1,(3),(5),(7),(8)			1,3,7			1,(3),(5),(7),(8)			
<b>Vacsora</b>	Tea, Sonkás-tejfölös kenyérlángos			Tea, Lönccs szelet margarinnal, Tejleskiórlésű kenyérrrel			Tea, Hentes tokány Párolt rizsszel			Tea, Sonka Sajtkrém Jégcsapretekkel, Félbarna kenyérrrel			Tea, Sajtkrém Zsemélével Póréhagymával			Tea, Disznósajt Félbarna kenyérrrel, Lilahagymával			Tea, Olasz felvágott Korpás kenyérrrel, Paradicsommal		
	Energia: 607.98 Kcal / 2.541.36 KJ			Energia: 513.95 Kcal / 2.148.31 KJ			Energia: 783.66 Kcal / 3.275.70 KJ			Energia: 634.21 Kcal / 2.651.00 KJ			Energia: 513.48 Kcal / 2.146.35 KJ			Energia: 722.78 Kcal / 3.021.22 KJ			Energia: 516.99 Kcal / 2.161.02 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	21.90 g	15.33 g	5.82 g	17.16 g	14.37 g	1.91 g	30.81 g	29.58 g	1.11 g	19.29 g	23.95 g	11.92 g	12.17 g	16.19 g	9.42 g	26.87 g	29.57 g	8.13 g	13.89 g	17.15 g	6.40 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94.91 g	20.69 g	2.05 g	78.66 g	19.99 g	1.29 g	97.47 g	19.99 g	1.98 g	84.69 g	26.23 g	3.80 g	79.06 g	19.99 g	1.49 g	86.28 g	19.99 g	5.91 g	76.44 g	19.99 g	3.21 g	
1,7			1,(7)			1,15,(12)			1,7			1,7			1			1,(7)			

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosegbiztositas@eatrend.hu); 20/419-2804

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

1-glutén 7-tejterm 10-mustár 13-csillagfürt 16-édesgyökér  
 2-rák 8-diófélél 11-szezámmal 14-puhatestűek  
 3-tojás 9-zeller 12-kéndioxid-szu 15-mesterséges édesítőszer

Elismertesvezeto