



Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
Reggeli	Felnőtt	Karamellás tej, Molnárka			Erdei gyümölcsös tea, Füstölt sajtos brokkolikrém Roszkenyér			Citromos tea, Tepertőkrém Félbarna kenyér			Csipkebogyós tea, Tojásrántotta Félbarna kenyérral Paradicsommal			Almás-fahéjas tea, Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea, Mézes Margarinos Kifli			Tej, Kalács			
		Energia: 620.65 Kcal / 2,594.32 KJ			Energia: 463.46 Kcal / 1,937.26 KJ			Energia: 646.63 Kcal / 2,702.91 KJ			Energia: 686.91 Kcal / 2,871.28 KJ			Energia: 644.69 Kcal / 2,694.80 KJ			Energia: 473.82 Kcal / 1,980.57 KJ			Energia: 629.37 Kcal / 2,630.77 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	
		21.38 g	14.48 g	6.56 g	13.97 g	14.28 g	0.09 g	15.85 g	22.92 g	0.36 g	28.62 g	23.16 g	4.95 g	12.89 g	21.18 g	7.27 g	7.90 g	4.61 g	2.00 g	24.35 g	17.12 g	7.64 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
100.46 g			69.06 g			93.35 g			90.08 g			96.61 g			99.89 g			93.73 g			93.73 g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
29.78 g			12.00 g			29.98 g			24.98 g			24.98 g			19.99 g			54.28 g			8.39 g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só		
1.64 g			0.17 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			1.19 g			0.95 g			1.65 g		
1,3,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3			1,3,4,7,10			1,7			1,3,7					
Tízórai	Felnőtt	Alma			Banán			Narancs			Alma			Körite			Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér			Turista felvágott Margarinos Félbarna kenyér			
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 461.68 Kcal / 1,929.82 KJ			Energia: 461.03 Kcal / 1,921.11 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	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.20 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	13.96 g	16.60 g	9.06 g	17.84 g	15.28 g	5.79 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
10.50 g			36.30 g			8.50 g			10.50 g			18.00 g			63.56 g			62.88 g			62.88 g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.02 g			0.01 g			0.00 g			0.00 g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só		
0.02 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.02 g			0.01 g			0.45 g			1.38 g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7		
Ebéd	Felnőtt A menü	Őszi zöldségleves, Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves, Panirozott dinó Zöldborsófőzelékkel Félbarna kenyérral			Erőleves, Roston sült csirkemell Párolt rizzsel Sajtmártással			Gyömbéres körtekrémleves Múzliszóráttal, Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva			Tojásleves, Pusztaörkölt Csemege uborkával			Sertésraguleves, Ízes derelye Porcukorral			Magyaros karalábéleves, Sült csirkecomb Tört burgonyával Céklasalátával			
		Energia: 880.75 Kcal / 3,681.54 KJ			Energia: 825.68 Kcal / 3,451.34 KJ			Energia: 904.53 Kcal / 3,780.94 KJ			Energia: 790.61 Kcal / 3,304.75 KJ			Energia: 682.84 Kcal / 2,854.27 KJ			Energia: 527.02 Kcal / 2,202.94 KJ			Energia: 844.86 Kcal / 3,531.51 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	
		39.68 g	44.97 g	16.59 g	25.63 g	25.52 g	3.33 g	44.08 g	51.96 g	20.68 g	27.88 g	35.90 g	9.84 g	27.35 g	40.08 g	10.40 g	15.69 g	27.96 g	3.22 g	60.30 g	32.72 g	3.46 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
78.39 g			123.10 g			64.37 g			87.21 g			51.63 g			47.98 g			76.16 g			6.40 g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
5.00 g			12.12 g			0.23 g			0.00 g			0.00 g			0.01 g			10.04 g			8.27 g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só		
4.60 g			5.02 g			9.65 g			3.22 g			6.07 g			3.71 g			6.40 g					
1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,15,(10),(12)					
Uzsonna	Felnőtt	Korpás kenyér Kenőmájással Kigyóuborkával			Sertés párizsis Margarinos Kifli Salátalevéllel			Magyaros vajkrém Korpás kifli Paprikával			Kockasajt Korpás kiflivel			Helyben sült sajtkrém rúd Zabrudai			Gyümölcsös joghurt Kifli			Keksz			
		Energia: 401.58 Kcal / 1,678.60 KJ			Energia: 339.48 Kcal / 1,419.03 KJ			Energia: 411.82 Kcal / 1,721.41 KJ			Energia: 402.68 Kcal / 1,683.20 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ			Energia: 224.47 Kcal / 938.28 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	
		13.60 g	11.59 g	4.34 g	12.37 g	11.86 g	4.75 g	12.16 g	17.66 g	7.87 g	19.04 g	14.04 g	7.58 g	15.98 g	4.62 g	7.22 g	13.11 g	6.35 g	3.33 g	4.08 g	5.50 g	0.61 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
60.23 g			45.81 g			50.56 g			49.56 g			66.56 g			68.05 g			39.40 g			0.19 g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
4.40 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			12.99 g			1.31 g			4.56 g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só		
1.86 g			1.85 g			1.13 g			2.52 g			3.38 g			1.31 g			0.19 g					
1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,(3),(5),(7),(8)		
Vacsora	Felnőtt	Barackos tea, Bécsi felvágottas Margarinos Graham kenyér Paradicsommal			Gyümölcslé, Burgonyás tészta Csemege uborkával			Barackos tea, Főtt bécsi rudacska Félbarna kenyérral Ketchuppal Mustárral			Almás-fahéjas tea, Csirkemellsonkás Margarinos Félbarna kenyér Jégcsapretekkel			Narancslé, Füstölt kolbász Margarinos Félbarna kenyérral Paradicsommal			Barackos tea, Fokhagymás felvágottas Margarinos Korpás kenyér Kigyóuborkával			Citromos tea, Félbarna kenyér Kenőmáj Lillahagymával			
		Energia: 621.33 Kcal / 2,597.16 KJ			Energia: 550.14 Kcal / 2,299.59 KJ			Energia: 796.01 Kcal / 3,327.32 KJ			Energia: 565.77 Kcal / 2,364.92 KJ			Energia: 432.76 Kcal / 1,808.94 KJ			Energia: 555.39 Kcal / 2,321.53 KJ			Energia: 587.46 Kcal / 2,455.58 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	
		18.52 g	17.70 g	1.82 g	16.83 g	13.25 g	1.19 g	29.62 g	27.34 g	9.55 g	19.26 g	6.41 g	2.54 g	15.44 g	10.36 g	4.10 g	14.28 g	17.18 g	6.68 g	17.82 g	12.12 g	4.40 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát		
96.52 g			89.12 g			106.80 g			107.48 g			68.92 g			85.52 g			100.90 g			0.46 g		
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor		
29.98 g			5.76 g			34.18 g			26.23 g			4.32 g			34.38 g			29.98 g			0.46 g		
Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só			Só		
2.19 g			4.49 g			3.74 g			0.99 g			0.69 g			3.21 g			0.46 g					
1,(7)			1,3,15,(12)			1,10,(12)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(6),(7),(10)		

esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
 ösége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

[Allergén lista \(kód-allergén\)](#)



1-glutén

2-rák

3-tojás

4-hal

5-földimogyoró

6-szója

7-tejtermék,laktóz

8-diófélék

9-zeller

10-mustár

11-szezám

12-kéndioxid-szulfít

### Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

13-csillagfűrt

14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér



**Eatrend Kft.**  
2730 Albertirsa, Pesti út 85.  
Csoportos azonosítási szám: 17783408-5-13  
Adószám: 14993560-4-13

Élelmezésvezető