

Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap																							
eatrend	Reggeli	Gyümölcs tea Turista felvágottas Margarinos(7) Rozskenyér Paradicsom			Tej [7] Baracklekvár(12) Margarinos(7) Félbarna kenyér[1]			Meggyes tea Petrezselymes tojáskrém[3,7,10,(12)] Teljeskiörlésű kenyér[1]			Limonádé Főtt virsli Mustárral[10,(12)] Kifli[1,(7)]			Almás-fahéjas tea Spenótos fetás krém[7] Rozskenyér[1] Alma			Gyümölcs tea Kolbászkrém[7] Kifli[1,(7)] Paprikával			Kakaó[7] Kockasajtos[7] Kenyer korpás[1]																							
		Energia: 491.90 Kcal / 2,056.14 KJ			Energia: 577.27 Kcal / 2,412.99 KJ			Energia: 542.54 Kcal / 2,267.82 KJ			Energia: 313.43 Kcal / 1,310.14 KJ			Energia: 660.78 Kcal / 2,762.06 KJ			Energia: 453.96 Kcal / 1,897.55 KJ			Energia: 615.14 Kcal / 2,571.29 KJ																							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																					
		15.69 g	11.31 g	14.49 g	22.11 g	9.70 g	4.60 g	14.05 g	14.78 g	4.45 g	24.28 g	26.54 g	9.39 g	14.58 g	15.89 g	9.04 g	10.23 g	15.56 g	7.15 g	26.72 g	17.75 g	9.90 g																					
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
		81.54 g		19.99 g		2.79 g		100.05 g		18.69 g		0.52 g		87.82 g		29.98 g		0.44 g		62.81 g		9.99 g		3.91 g		113.37 g		19.99 g		1.42 g		67.61 g		19.99 g		1.05 g		86.62 g		14.99 g		3.20 g	
		1,(7)		1,7,(12)		1,3,7,10,(12)		1,10,(7),(12)		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7							
Tízórai	Felnőtt	Sajtkrém[7] Kifli[1,(7)]			Alma			Körte			Banán			Narancs			Alma			Körte																							
		Energia: 369.88 Kcal / 1,546.10 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 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																							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																					
		9.72 g	15.96 g	9.36 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 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	0.60 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																					
		46.40 g		0.00 g		1.29 g		10.50 g		0.00 g		0.02 g		18.00 g		0.00 g		0.01 g		36.30 g		0.00 g		0.08 g		8.50 g		0.00 g		0.01 g		10.50 g		0.00 g		0.02 g		18.00 g		0.00 g		0.01 g	
		1,7										1,(3),(5),(7),(8)		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7									
Ebéd	Felnőtt	Daragaluska leves[1,3,9] Töltött káposzta[1,(12)] Tejföllel[7] Félbarna kenyér[1]			Tavaszi zöldségkrémleves [1,7,9] Levesgyönggyel[1,3,7] Sertéspörkölt [1,3,7] Párolt rizssel			Csángógulyás[1,7] Vaníliás piskóta[1,3,7] Csokoládé sodóval[7,15]			Magyaros karalábéleves[1] Rakott kelkáposzta bulgurral[1,7]			Paradicsomleves[1,9]Bet űtésztaival[1,3] Görög rakott burgonya[1,3,7,(10)]			Lencsegulyás[1,7,10,(1 2)] Palacsinta[1,3,7] Vanília sodóval[1,7]			Vajgaluskaleves [1,3,9,(7)] Rántott halfilé[1,3,4] Petrezselymes rizzsel Káposztasalátával																							
		Energia: 1,038.95 Kcal / 4,342.81 KJ			Energia: 960.35 Kcal / 4,014.26 KJ			Energia: 1,262.20 Kcal / 5,276.00 KJ			Energia: 647.21 Kcal / 2,705.34 KJ			Energia: 913.35 Kcal / 3,817.80 KJ			Energia: 921.35 Kcal / 3,851.24 KJ			Energia: 1,548.74 Kcal / 6,473.73 KJ																							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																					
		43.28 g	42.82 g	9.48 g	30.49 g	49.00 g	8.40 g	32.91 g	51.28 g	1.28 g	31.14 g	32.72 g	0.19 g	43.43 g	10.95 g	4.93 g	38.43 g	31.56 g	10.10 g	35.17 g	96.70 g	6.87 g																					
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
		118.99 g		0.03 g		7.08 g		98.49 g		0.27 g		4.48 g		167.20 g		4.00 g		0.20 g		59.43 g		0.05 g		1.14 g		158.27 g		39.96 g		7.80 g		119.73 g		4.00 g		1.75 g		132.68 g		15.01 g		8.41 g	
		1,3,7,9,(12)		1,3,7,9		1,3,7,15		1,7		1,3,7,9,(10)		1,3,7,10,(12)		1,3,4,9,(7)		1,3,7,9,(10)		1,3,7,10,(12)		1,3,4,9,(7)		1,3,7,10,(12)		1,3,4,9,(7)		1,3,7,10,(12)		1,3,4,9,(7)		1,3,7,10,(12)		1,3,4,9,(7)		1,3,7,10,(12)		1,3,4,9,(7)							
Uzsonna	Felnőtt	Túrói Rudi[7,(1)]			Helyben sült sajtos rúd[1,7,(3,6,8,11,12)]			Bécsi felvágottas Margarinos(7) Korpás kenyér[1]			Mátrai diákcsemegés Margarinos (7) Korpás kifli[1,(7)] Kigyóborkával			Gyümölcs joghurt[7,(1)] Kiflivel[1,(7)]			Magyaros vajkrém[7] Félbarna kenyér[1]			Kenőmájás[1,6,7,10] Korpás kenyér[1]																							
		Energia: 68.56 Kcal / 286.58 KJ			Energia: 199.42 Kcal / 833.58 KJ			Energia: 426.64 Kcal / 1,783.36 KJ			Energia: 340.00 Kcal / 1,421.20 KJ			Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ			Energia: 462.28 Kcal / 1,932.33 KJ			Energia: 396.88 Kcal / 1,658.96 KJ																							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																					
		3.93 g	3.20 g	1.72 g	9.68 g	2.80 g	4.38 g	13.36 g	17.04 g	1.80 g	17.49 g	8.05 g	2.86 g	13.11 g	6.35 g	3.33 g	12.76 g	17.20 g	8.09 g	13.20 g	11.55 g	4.04 g																					
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																					
		5.80 g		3.00 g		0.01 g		34.00 g		0.00 g		2.04 g		54.84 g		0.00 g		1.52 g		49.39 g		4.95 g		1.91 g		68.05 g		12.99 g		1.31 g		63.56 g		0.00 g		0.01 g		59.55 g		0.00 g		1.85 g	
		7,(1)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,(7)		1,(7)		1,7		1,(7)		7,1 1,7		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)							
Vacsora	Felnőtt	Gyümölcs tea Zala felvágottas Vajkrém[7] Félbarna kenyér[1]			Gyümölcs tea Margarinos(7) Kifli[1,(7)] Sajt szelettel[7] Kigyóborkával			Gyümölcs tea Paraj főzelék[1,7] Főtt tojással[3] Félbarna kenyér[1]			Gyümölcs tea Tepsis burgonya Sült szalonnával Vegyes vágottal[15,(10,12)]			Gyümölcs tea Sült húskrém[7,10,(12)] Korpás kenyér[1] Póréhagymakarikával			Gyümölcs tea Párizsis Margarinos(7) Kifli[1,(7)]			Gyümölcs tea Fokhagymás felvágottas Margarinos(7) Korpás kenyér[1] Paradicsommal																							
		Energia: 625.39 Kcal / 2,614.13 KJ			Energia: 488.79 Kcal / 2,043.14 KJ			Energia: 778.10 Kcal / 3,252.46 KJ			Energia: 1,785.49 Kcal / 7,463.35 KJ			Energia: 500.65 Kcal / 2,092.72 KJ			Energia: 420.04 Kcal / 1,755.77 KJ			Energia: 516.99 Kcal / 2,161.02 KJ																							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav																					
		18.35 g	23.61 g	10.42 g	19.18 g	15.88 g	9.11 g	31.66 g	26.05 g	5.21 g	26.73 g	147.94 g	14.22 g	12.00 g	15.86 g	6.78 g	12.41 g	11.87 g	4.75 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																					
		84.02 g		19.99 g		0.81 g		67.01 g		24.94 g		1.75 g		103.22 g		19.99 g		1.46 g		83.40 g		19.99 g		3.17 g		76.78 g		19.99 g		1.64 g		65.68 g		19.99 g		1.85 g		76.44 g		19.99 g		3.21 g	
		1,7		1,7		1,3,7		1,3,7		15,(10),(12)		1,7,10,(12)		1,7,10,(12)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)							

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezámm	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

 **eatrend Kft.**
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Cégkapcsolati telefonszám: 17734008-5-13
Adószám: 14893560-4-13

Élelmiszer-vezető