



Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Reggeli</b>	<b>Felnőtt</b>	Téli varázslat tea Sertés zsíros Félbarna kenyér Póréhagymával	Tej Kifli	Meggyes tea Vaniliás túrókrém Teljeskiőrésű kenyér	Kakaó Kalács	Citromos tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával	Tej Briós	Citromos tea Barackleváros Margarinos Kifli
		Energia: 759.28 Kcal / 3,173.79 KJ	Energia: 364.15 Kcal / 1,522.15 KJ	Energia: 471.28 Kcal / 1,969.95 KJ	Energia: 690.18 Kcal / 2,884.95 KJ	Energia: 560.45 Kcal / 2,342.68 KJ	Energia: 419.61 Kcal / 1,753.97 KJ	Energia: 462.39 Kcal / 1,932.79 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
		12.49 g 31.22 g 11.45 g	17.72 g 5.06 g 2.64 g	16.65 g 4.32 g 1.63 g	24.63 g 17.15 g 7.66 g	10.25 g 18.46 g 7.18 g	17.42 g 10.94 g 5.08 g	7.93 g 4.61 g 2.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
106.01 g 0.00 g 0.00 g	61.50 g 0.00 g 1.22 g	90.73 g 22.99 g 1.18 g	108.73 g 23.38 g 1.65 g	87.50 g 29.98 g 1.43 g	62.38 g 11.08 g 1.04 g	96.98 g 48.67 g 0.94 g		
	1	1,7	1,7,(12)	1,3,7	1,3,4,7,10	1,3,7	1,(7),(12)	
<b>Tízórai</b>	<b>Felnőtt</b>	Alma	Mandarin	Banán	Alma	Banán	Narancs	Alma
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ	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
		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
		0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.70 g 0.30 g 0.00 g	1.95 g 0.15 g 0.00 g	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
		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	9.80 g 0.00 g 0.00 g	36.30 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	8.50 g 0.00 g 0.00 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g		
					1,(3),(7)			
<b>Ebéd</b>	<b>Felnőtt</b>	Fokhagymakrémeleves Pírtott kenyérgockával Csikós tokány Párolt rizsszel	Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma	Citromos almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapürével	Tejfölös zöldbaleves Tarhonyás hús Céklasalátával	Zellerkrémeleves Pírtott kenyérgockával Sült bécsi virsli Zöldborsófőzelékkel Félbarna kenyér	Sertésraguleves Ízes derelye Porcukor szóráttal	Magyaros karalábéleves Sült csirkecomb Tört burgonyával Céklasalátával
		Energia: 1,136.61 Kcal / 4,751.03 KJ	Energia: 716.88 Kcal / 2,996.56 KJ	Energia: 948.65 Kcal / 3,965.36 KJ	Energia: 965.54 Kcal / 4,035.96 KJ	Energia: 928.26 Kcal / 3,880.13 KJ	Energia: 527.02 Kcal / 2,202.94 KJ	Energia: 844.86 Kcal / 3,531.51 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
		34.30 g 63.48 g 16.93 g	29.73 g 29.06 g 7.11 g	34.70 g 40.58 g 9.36 g	38.38 g 42.35 g 10.07 g	41.99 g 57.28 g 14.55 g	15.69 g 27.96 g 3.22 g	60.30 g 32.72 g 3.46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
106.29 g 0.00 g 5.69 g	84.26 g 0.05 g 1.90 g	115.77 g 22.98 g 6.25 g	106.52 g 7.99 g 2.20 g	129.99 g 12.01 g 6.17 g	47.98 g 10.04 g 3.71 g	76.16 g 8.27 g 6.40 g		
1,7,9	1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,9,15,(12)	1,7,9	1,3,7,9	1,9,15,(10),(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>Felnőtt</b>	Helyben sült csokoládékrémes rúd	Olasz felvágottas Margarinos Graham kenyérrrel	Margarinos Kifli Sajt szelettel Kígyóborkával	Csirkemellsonkás Margarinos Rozskenyér	Gyümölcs joghurt Korpás kifli	Magyaros vajkrémes Kifli	Kockasajt Félbarna kenyérrrel
		Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ	Energia: 488.52 Kcal / 2,042.01 KJ	Energia: 399.52 Kcal / 1,669.99 KJ	Energia: 362.83 Kcal / 1,516.63 KJ	Energia: 418.17 Kcal / 1,747.95 KJ	Energia: 370.48 Kcal / 1,548.61 KJ	Energia: 460.98 Kcal / 1,926.94 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
		23.42 g 52.92 g 20.14 g	17.60 g 17.52 g 6.38 g	18.45 g 15.25 g 9.07 g	17.91 g 6.58 g 2.26 g	16.27 g 7.33 g 3.27 g	8.52 g 16.56 g 7.93 g	20.12 g 13.70 g 7.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39.32 g 0.00 g 2.76 g	64.92 g 0.00 g 3.86 g	47.05 g 4.40 g 1.75 g	57.94 g 0.00 g 1.14 g	71.01 g 12.99 g 1.61 g	46.40 g 0.00 g 0.83 g	63.76 g 0.00 g 1.40 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,(7)	1,7	1,(7)	1,7	1,7	1,7		
<b>Vacsora</b>	<b>Felnőtt</b>	Gyümölcs tea Zala felvágottas Margarinos Félbarna kenyér Kígyóborkával	Gyümölcs tea Rakott kelkáposzta	Gyümölcs tea Helyben sült sonkás- kukoricás pizza	Gyümölcs tea Sertés párizsis Margarinos Félbarna kenyér Kígyóborkával	Gyümölcs tea Sertéspaprikás Galuskával Csemege uborkával	Barackos tea Fokhagymás felvágottas Margarinos Kenyer korpás Kígyóborkával	Gyümölcs tea Kenőmájás Félbarna kenyérrrel Lilahagymával
		Energia: 513.36 Kcal / 2,145.84 KJ	Energia: 677.36 Kcal / 2,831.36 KJ	Energia: 701.25 Kcal / 2,931.23 KJ	Energia: 517.13 Kcal / 2,161.60 KJ	Energia: 1,102.73 Kcal / 4,609.41 KJ	Energia: 555.98 Kcal / 2,324.00 KJ	Energia: 546.54 Kcal / 2,284.54 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
		17.80 g 11.66 g 4.79 g	30.34 g 27.70 g 9.15 g	9.83 g 42.87 g 0.00 g	17.10 g 12.56 g 5.21 g	35.86 g 53.27 g 7.84 g	14.33 g 17.19 g 6.68 g	17.69 g 12.10 g 4.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
83.99 g 24.39 g 0.93 g	75.75 g 19.99 g 1.88 g	68.08 g 19.99 g 0.00 g	83.61 g 24.39 g 1.04 g	118.51 g 19.99 g 6.73 g	85.61 g 34.38 g 3.21 g	90.91 g 19.99 g 0.46 g		
1,(7)	1,7	1,7,(3),(6),(12)	1,(7)	1,3,7,15,(12)	1,(7)	1,(6),(7),(10)		



öské: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

**Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.**

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Eatrend Kft.**  
2730 Albertirsa, Pesti út 85.  
Csoportos adószám: 17783408-5-13  
Adószám: 14503590-4-13  
27

Élelmezésvezető