

Heti étlap 2023. 09. 18-tól 24-ig

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	Felnőtt	Tej Sajtszelet Margarinos kenyérrrel	Tej Kolbászkrémes kenyér Lilahagymával	Tej Szerencsefelvágott Margarinos kenyérrrel Zöldpaprikával	Tej brióssal	Tej Sajtkrémes kenyér Póréhagymával	Tej Körözött Korpás zsemlével Paradicsommal	Tej Kenőmájas kenyér Uborkával
		Energia: 555.63 Kcal / 2,322.53 KJ	Energia: 608.01 Kcal / 2,541.48 KJ	Energia: 562.36 Kcal / 2,350.66 KJ	Energia: 713.14 Kcal / 2,980.93 KJ	Energia: 452.77 Kcal / 1,892.58 KJ	Energia: 492.43 Kcal / 2,058.36 KJ	Energia: 524.53 Kcal / 2,192.54 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
		19.08 g 21.22 g 10.17 g	24.20 g 21.11 g 11.60 g	21.43 g 9.96 g 4.33 g	24.36 g 17.13 g 7.64 g	16.27 g 11.33 g 5.07 g	15.41 g 10.39 g 3.61 g	23.94 g 15.64 g 6.57 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
71.42 g 0.00 g 1.81 g	79.59 g 0.00 g 3.27 g	96.46 g 24.30 g 1.69 g	114.55 g 28.37 g 1.65 g	71.01 g 12.99 g 1.73 g	84.02 g 19.99 g 3.15 g	71.76 g 0.00 g 2.73 g		
	1,7	1,7	1,(7)	1,7	1,7	1,(7)	1,7	
Tízórai	Felnőtt	keksz	túró rudi	sajtkrémes rúd	korporit keksz natúr joghurttal	csokoládékrémes rúd	tejszelet	nápolyi kefirrel
		Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ	Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ	Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ	Energia: 87.94 Kcal / 367.59 KJ	Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 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
		6.80 g 0.20 g 0.11 g	4.08 g 5.50 g 1.52 g	12.12 g 12.78 g 7.54 g	2.05 g 5.35 g 2.23 g	7.56 g 36.54 g 9.74 g	1.95 g 0.15 g 0.00 g	5.59 g 5.79 g 3.13 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
9.20 g 0.00 g 0.60 g	39.40 g 11.40 g 0.48 g	23.80 g 0.00 g 1.81 g	7.80 g 5.93 g 0.09 g	79.96 g 36.32 g 1.34 g	36.30 g 0.00 g 0.08 g	22.45 g 0.00 g 0.49 g		
	1,(3)	1,(3),(5),(7),(8)	7,(1)	7	7	7,(1)	1,3,7	
Ebéd	Felnőtt	Jókai babléves Burgonyás tészta Vitaminsalátával	Paradicsomléves Sült csirkemell Párolt rizzsel Párolt zöldséggel	Zeller krémleves pirtott kenyérkockával Rántott halrúd Burgonyapürével Uborkasalátával	Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab bulgurral	Tojásleves Vadas sertésszelet Tésztakörettel	Sertésgulyás kenyérrrel Fánk baracklekvárral	Kertészleves Rántott csirkemell Rizibizivel Káposztasalátával
		Energia: 1,024.61 Kcal / 4,282.87 KJ	Energia: 994.59 Kcal / 4,157.39 KJ	Energia: 824.58 Kcal / 3,446.74 KJ	Energia: 818.79 Kcal / 3,422.54 KJ	Energia: 640.08 Kcal / 2,675.53 KJ	Energia: 1,283.51 Kcal / 5,365.07 KJ	Energia: 843.53 Kcal / 3,525.96 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
		48.19 g 34.51 g 8.49 g	36.36 g 49.18 g 12.46 g	33.94 g 35.69 g 8.05 g	32.61 g 34.51 g 12.38 g	25.84 g 13.32 g 2.96 g	26.70 g 59.46 g 15.76 g	35.30 g 44.50 g 11.08 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
129.03 g 0.02 g 5.73 g	99.98 g 0.01 g 5.51 g	90.95 g 0.04 g 6.13 g	92.41 g 0.05 g 8.41 g	104.53 g 15.02 g 2.78 g	158.39 g 43.64 g 3.02 g	75.97 g 0.05 g 1.34 g		
	1,15,(3),(10),(12)	1,3,7,(5),(8)	1,7,9,(3)	1,3,7,9	1,3,7,9			
Uzsonna	Felnőtt	alma	szőlő	gyümölcsle	körte	banán	gyümölcs	piskóta szelet
		Energia: 365.04 Kcal / 1,525.87 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 27.20 Kcal / 113.70 KJ	Energia: 38.74 Kcal / 161.93 KJ	Energia: 80.63 Kcal / 337.03 KJ	Energia: 295.69 Kcal / 1,235.98 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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
		4.92 g 26.20 g 7.16 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.24 g 0.00 g 0.00 g	0.80 g 1.00 g 0.00 g	0.60 g 0.30 g 0.00 g	11.37 g 9.80 g 4.53 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		
26.96 g 0.00 g 1.58 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	6.00 g 5.76 g 0.00 g	6.00 g 0.00 g 0.01 g	18.10 g 0.00 g 0.01 g	40.05 g 14.99 g 0.67 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g		
Vacsora	Felnőtt	Gyümölcsstea Soproni felvágott Margarinos kenyérrrel Uborkával	Gyümölcsstea Tavaszi felvágott Margarinos kenyérrrel	Rizsfelfújt Almakompóttal	Gyümölcsstea Diákcsemege Margarinos kenyérrrel Uborkával	Gyümölcsstea Füstölt pulykapárizsi Margarinos kenyérrrel Zöldpaprikával	Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarinos kenyérrrel Lilahagymával	Gyümölcsstea Bécsi felvágott Margarinos kenyérrrel Zöldpaprikával
		Energia: 569.23 Kcal / 2,379.38 KJ	Energia: 483.17 Kcal / 2,019.65 KJ	Energia: 746.93 Kcal / 3,122.17 KJ	Energia: 478.60 Kcal / 2,000.55 KJ	Energia: 455.84 Kcal / 1,905.41 KJ	Energia: 616.03 Kcal / 2,575.01 KJ	Energia: 542.62 Kcal / 2,268.15 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
		17.77 g 17.63 g 6.40 g	13.73 g 11.62 g 4.04 g	15.73 g 14.42 g 2.45 g	19.17 g 6.47 g 2.17 g	17.92 g 5.49 g 10.80 g	24.56 g 21.18 g 11.62 g	17.97 g 15.31 g 5.43 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
84.48 g 19.99 g 4.21 g	80.23 g 19.99 g 1.86 g	137.22 g 54.66 g 1.18 g	85.64 g 19.99 g 3.37 g	83.05 g 19.99 g 1.92 g	81.06 g 0.00 g 3.28 g	82.88 g 19.99 g 3.78 g		
	1,(6)	1,(7)	1,1	1,(7)	1,7	1,7	1,15	

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén 4-hal 7-tejte 10-mustár 13-csillagfürt 16-édesgyökér
 2-rák 5-földimogyoró 8-dióf 11-szezám 14-puhatestűek
 3-tojás 6-szója 9-zelle 12-kéndioxid-sz 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmészvezető