

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.10.02

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
 <b>Reggeli</b>	<b>Felnőtt</b>	Tej - Kuglóf	Tej Snidlinges sajtkrém Rozskenyér	Erdei gyümölcs tea Füstölt sajtos brokkolikrém Félbarna kenyér	Tej Magyáros vajkrém Rozskenyér Paradicsommal	Gyümölcsös tea Tojásrántotta Teljes kiőrlésű kenyérral Paprikával	Tej Vajas Félbarna kenyér Baracklevéllel	Csipkebogyó tea Natúr vajkrém Korpás kenyér Paprikával
		Energia: 713.14 Kcal / 2,980.93 KJ	Energia: 605.82 Kcal / 2,532.33 KJ	Energia: 489.80 Kcal / 2,047.36 KJ	Energia: 615.18 Kcal / 2,571.45 KJ	Energia: 638.81 Kcal / 2,670.23 KJ	Energia: 669.76 Kcal / 2,799.60 KJ	Energia: 499.47 Kcal / 2,087.78 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
		24.36 g 17.13 g 7.64 g	24.52 g 22.06 g 20.64 g	14.62 g 14.02 g 7.64 g	23.72 g 22.74 g 19.23 g	27.92 g 23.44 g 4.66 g	22.17 g 19.70 g 9.21 g	9.49 g 16.87 g 7.73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
114.55 g 28.37 g 1.65 g	76.58 g 0.00 g 2.27 g	75.56 g 12.00 g 2.84 g	78.18 g 0.00 g 1.82 g	78.18 g 19.99 g 3.55 g	100.11 g 18.69 g 2.80 g	76.72 g 19.99 g 1.41 g		
1,3,7	1,7	1,7	1,7	1,3	1,7,(12)	1,7		
<b>Tízórai</b>	<b>Felnőtt</b>	Kockasajt Kifli	Kecsze	Kajszibarackos háromszög	Tejszelet	Vaníliás táska	Natúr joghurt Puffasztott rizs	Túró rudi
		Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ	Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ	Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ	Energia: 87.94 Kcal / 367.59 KJ	Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ	Energia: 129.42 Kcal / 540.98 KJ	Energia: 87.94 Kcal / 367.59 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
		12.12 g 12.78 g 7.54 g	4.08 g 5.50 g 1.52 g	7.56 g 36.54 g 9.74 g	2.05 g 5.35 g 2.23 g	23.42 g 52.92 g 20.14 g	20.82 g 9.00 g 4.56 g	2.05 g 5.35 g 2.23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23.80 g 0.00 g 1.81 g	39.40 g 11.40 g 0.48 g	79.96 g 36.32 g 1.34 g	7.80 g 5.93 g 0.09 g	39.32 g 0.00 g 2.76 g	184.76 g 0.00 g 0.63 g	7.80 g 5.93 g 0.09 g		
1,7	1,(3),(5),(7),(8)	1,7,(3),(6),(12)	1,3,7	1,7,(3),(6),(12)	7	1,3,7		
<b>Ebéd</b>	<b>Felnőtt</b>	Gombaleves Olaszos Rakott tészta	Májgaluska leves Paraj főzelék Főtt tojással Főtt burgonyával	Vegyes gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával	Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyér	Sertésgulyás Félbarna kenyér	Vajgaluska leves Tökfőzelék Köményes sertéssülttel Félbarna kenyérral	Lebbencsleves Párizsi sertés szelet Burgonyapürével Káposztasalátával
		Energia: 927.43 Kcal / 3,876.66 KJ	Energia: 578.83 Kcal / 2,419.51 KJ	Energia: 857.68 Kcal / 3,585.10 KJ	Energia: 946.64 Kcal / 3,956.96 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 12.96 g	28.43 g 26.48 g 5.35 g	33.60 g 20.62 g 5.40 g	33.24 g 45.97 g 12.08 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 11.69 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 0.02 g 4.18 g	57.10 g 0.05 g 2.37 g	136.82 g 31.96 g 1.94 g	98.83 g 14.99 g 4.31 g	87.03 g 0.01 g 4.39 g	78.18 g 7.63 g 3.87 g	93.43 g 6.01 g 9.60 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>	<b>Felnőtt</b>	Alma	Körte	Gyümölcslé	Szilva	Szőlő	Banán	Gyümölcsös joghurt
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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: 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
		0.60 g 0.60 g 0.00 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	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
10.50 g 0.00 g 0.02 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	36.30 g 0.00 g 0.08 g	22.45 g 12.99 g 0.49 g		
<b>Vacsora</b>	<b>Felnőtt</b>	Epres tea Margarinos Félbarna kenyér Tavasz felvágottal Uborkával	Epres tea Margarinos Félbarna kenyér Sertés párizsival Paprikával	Citromos tea Sült debreceni Félbarna kenyérral Mustárral	Cseresznyés tea Margarinos Félbarna kenyér Toast felvágottal Póréhagymakarikával	Tej Sertés zsíros Félbarna kenyér Paradicsommal	Mézes tea Margarinos Félbarna kenyér Olasz felvágottal Lilahagymával	Barackos tea Margarinos Korpás kenyér Csirkemell sonkával Paradicsommal
		Energia: 504.64 Kcal / 2,109.40 KJ	Energia: 519.68 Kcal / 2,172.26 KJ	Energia: 779.67 Kcal / 3,259.02 KJ	Energia: 496.58 Kcal / 2,075.70 KJ	Energia: 735.31 Kcal / 3,073.60 KJ	Energia: 572.58 Kcal / 2,393.38 KJ	Energia: 427.28 Kcal / 1,786.03 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
		16.43 g 11.12 g 4.00 g	17.13 g 12.63 g 4.55 g	33.16 g 31.56 g 10.47 g	21.37 g 8.13 g 2.77 g	22.39 g 35.69 g 13.55 g	17.87 g 17.59 g 6.38 g	15.21 g 5.95 g 2.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84.39 g 19.99 g 3.27 g	84.04 g 19.99 g 3.43 g	89.72 g 19.99 g 6.12 g	84.18 g 19.99 g 2.97 g	80.26 g 0.00 g 2.81 g	85.26 g 19.04 g 4.21 g	78.00 g 19.99 g 2.38 g		
1,(7)	1,(7)	1,10,(6),(12)	1,(7)	1,7	1,(7)	1,(7)		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető