

Heti étlap 2024. 11. 04-től 10-ig

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | szombat | vasárnap |
|------------------------|------------------------|---|---|--|---|--|--|---|
| Reggeli | Felnőtt | Karamellás tej Kaláccsal | Tej Füstölt sajtos brokkolikrém kenyér | Tej Tepertőkrém kenyér | Tej Sajtos kiflivel | Tej Tonhalkrém kenyér Lilahagymával | Tej Mézes-margarinos kenyér | Tej Sajtkrém kenyér Kaliforniai paprikával |
| | | 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 | 71,78 g 0,00 g 2,73 g | | |
| | 1,7 | 1,7 | 1,(7) | 1,7 | 1,7 | 1,(7) | 1,7 | |
| Tízórai | Felnőtt | gyümölcsjoghurt | túró rudi | kefir nápolyival | puding | zabruDI | natúr joghurt | gyümölcsjoghurt |
| | | 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 12,99 g 0,49 g | | |
| | 1,(3) | 1,(3),(5),(7),(8) | 7,(1) | 7 | 7 | 7,(1) | 1,3,7 | |
| Ebéd | Felnőtt | Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Sajtszóráttal | Magyaros burgonyaleves Zöldborsó főzelék Panírozott dinóval Kenyérrel | Eréleves Sült csirkemell Párolt rizsszel Párolt zöldséggel | Gyömbéres körte-krémleves Müzlisárpattal Rakott karfiol árpagyönggyel | Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával | Sertés raguleves Darás metélt Baracklevárral Porcukorszóráttal | Magyaros karalábéleves Sült csirkecomb Törtburgonyával Céklasalátával |
| | | 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 | mandarin | almalé | szilva | sajtkrém rúd | banán | körte |
| | | 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 Kenőmájasos kenyér Uborkával | Gyümölcsstea Párizsi felvágott Margarinos kenyérral Paradicsommal | Sült debreceni kolbász Kenyérrel Mustárral | Gyümölcsstea Csirkemell sonka Margarinos kenyérral Uborkával | Gyümölcsstea Zala felvágott Margarinos kenyérral Paradicsommal | Gyümölcsstea Fokhagymás felvágott Margarinos kenyérral Uborkával | Gyümölcsstea Diákcsemege Margarinos kenyérral Póréhagymával |
| | | 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
- 2-rák
- 3-tojás
- 4-hal
- 5-földimogyoró
- 6-szója
- 7-tej-tej 10-mustár
- 8-dióf 11-szezám
- 9-zelle 12-kéndioxid-s; 15-mesterséges édesítőszer
- 13-csillagfűrt
- 14-puhatestűek
- 16-édesgyökér

FOODLIKE HUNGARY KFT.

1027 Budapest, Bem József utca 9. I.sz. 10.

Adószám: 24757373-2-11

C.j.sz.: 01-09-02629

9024 Győr, Hunyadi utca 14. A.ép. Z. m.

Jó étvágyat kívánunk!

Elemezésvezető