

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
eatrend	Reggeli	Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Tej Kifli Margarinnal			Meggyes tea Teljes kiőrlésű kenyér Vaníliás túrókrémrel			Kakaó Kalács			Citromos tea Korpás kenyér Majonéz tonhalkrémmel Paprikával			Citromos tea Barackleváros Kifli Margarinnal			Tej Kakaós csiga		
		Energia: 759.28 Kcal / 3.173.79 KJ			Energia: 398.75 Kcal / 1.666.78 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: 462.39 Kcal / 1.932.79 KJ			Energia: 528.67 Kcal / 2.209.84 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	9.06 g	4.44 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	6.81 g	7.93 g	4.61 g	2.00 g	16.54 g	28.02 g	10.50 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	41.97 g	0.00 g	61.50 g	0.00 g	1.34 g	90.73 g	32.98 g	0.19 g	108.73 g	23.38 g	1.65 g	87.50 g	30.78 g	1.44 g	96.98 g	48.67 g	0.94 g	51.94 g	11.80 g	1.14 g		
1		1,7			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10			1,(7),(12)			1,7,(3)					
Tízórai	Felnőtt	Alma			Banán			Mandarin			Natúr joghurt			Alma			Narancs			Alma		
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ			Energia: 129.42 Kcal / 540.98 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 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	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.70 g	0.30 g	0.00 g	6.80 g	7.20 g	3.91 g	0.60 g	0.60 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	36.30 g	0.00 g	0.08 g	9.80 g	0.00 g	0.00 g	9.20 g	0.00 g	0.60 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g		
7																						
Ebéd	Felnőtt	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel			Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapürével			Tejfölös zöldbaleves Stefánia vagdalt Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Sertésraguleves Ízes derelye Porcukorral			Magyaros karalábeleves 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: 766.76 Kcal / 3.205.06 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	16.97 g	29.73 g	29.06 g	13.30 g	34.70 g	40.58 g	13.31 g	38.38 g	42.35 g	11.84 g	40.35 g	50.39 g	13.05 g	15.69 g	27.96 g	4.14 g	60.30 g	32.72 g	6.63 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	0.02 g	5.49 g	84.26 g	0.05 g	2.00 g	115.77 g	22.98 g	5.49 g	106.52 g	8.05 g	3.34 g	107.51 g	29.98 g	3.14 g	47.98 g	15.36 g	3.82 g	76.16 g	8.27 g	6.51 g		
1,7,9		1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,9,15,(10),(12)					
Uzsonna	Felnőtt	Csokoládékrém rúd			Sajtos pogácsa			Keksz			Nápolyi			Gyümölcsös joghurt			Tepertős pogácsa			Piskóta kocka		
		Energia: 730.66 Kcal / 3.054.16 KJ			Energia: 365.04 Kcal / 1.525.87 KJ			Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ			Energia: 250.07 Kcal / 1.045.29 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ			Energia: 602.32 Kcal / 2.517.70 KJ			Energia: 842.09 Kcal / 3.519.94 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	4.92 g	26.20 g	7.16 g	4.08 g	5.50 g	1.52 g	3.28 g	14.17 g	4.89 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g	8.12 g	43.22 g	11.82 g	15.93 g	21.24 g	3.48 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	26.96 g	0.00 g	1.58 g	39.40 g	11.40 g	0.48 g	27.06 g	12.49 g	0.12 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g	44.50 g	0.00 g	2.60 g	145.81 g	72.93 g	1.16 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(1)		1,3,7			1,(3),(5),(7),(8)			1,(3),(5),(7),(8)			7,(1)			1,(3),(7)			1,3,7					
Vacsora	Felnőtt	Barackos tea Töltött háromszög			Epres tea Soproni felvágottas Zsemle Margarinnal Paprikával			Erdei gyümölcsös tea Sertéspaprikás Galuskával Csemege uborkával			Almás-fahéjas tea Burgonyafőzelék Sertés aprósüttel			Cseresznyés tea Rakott kelkáposzta rizszel			Barackos tea Fokhagymás felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Csipkegyógys tea Félbarna kenyér Füstölt főtt sonkával Lilahagymával		
		Energia: 947.35 Kcal / 3.959.92 KJ			Energia: 532.13 Kcal / 2.224.30 KJ			Energia: 1.070.74 Kcal / 4.475.69 KJ			Energia: 932.74 Kcal / 3.898.85 KJ			Energia: 718.28 Kcal / 3.002.41 KJ			Energia: 550.69 Kcal / 2.301.88 KJ			Energia: 804.97 Kcal / 3.364.77 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
		42.51 g	25.75 g	10.02 g	15.55 g	17.19 g	6.64 g	35.86 g	53.27 g	13.47 g	28.91 g	47.00 g	13.15 g	30.47 g	27.72 g	9.94 g	13.88 g	17.14 g	6.38 g	29.70 g	35.22 g	13.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
135.86 g	32.98 g	2.94 g	78.47 g	19.99 g	1.92 g	110.52 g	12.00 g	6.69 g	96.83 g	42.20 g	1.38 g	85.74 g	29.98 g	2.00 g	84.84 g	29.98 g	3.20 g	91.18 g	24.98 g	5.09 g		
1,3,7		1,(7)			1,3,7,15,(12)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,7			1,(7)			1					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: 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-szeczám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**10. étvágyat kívánunk!**  
**Eatrend Danubia Kft.**  
 2730 Alkarsa, Pesti út 65.  
 Csoport Igazgató: 17753406-5-13  
 Adószám: 15218833-4-13  
 Elemzés vezető