

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
eatrend	Reggeli	Meggyes tea Margarinós Félbarna kenyér Soproni felvágottal Paprikával			Ivólé Eatrendes tepertőkrémes Graham kenyér Pöréahagymakarikával			Erdei gyümölcsös tea Sült zöldségkrémes Korpás kenyér			Kakaó Sokmagvas sajtkrémes Kífi			Vaníliás tejtál Brüsssal			Barackos tea Margarinós Rozskenyér Zala felvágottal Paprikával			Tej Mogyorókrémes Kalács			
		Energia: 589.36 Kcal / 2,463.52 KJ			Energia: 643.22 Kcal / 2,688.66 KJ			Energia: 410.74 Kcal / 1,716.89 KJ			Energia: 373.39 Kcal / 1,560.77 KJ			Energia: 339.02 Kcal / 1,417.10 KJ			Energia: 556.36 Kcal / 2,325.58 KJ			Energia: 819.33 Kcal / 3,424.80 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	
		17.91 g	17.69 g	6.74 g	16.93 g	22.93 g	8.32 g	8.94 g	10.85 g	4.85 g	10.15 g	16.12 g	8.92 g	10.32 g	7.13 g	3.34 g	18.38 g	12.73 g	13.17 g	25.25 g	28.77 g	7.51 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.23 g	24.98 g	1.80 g	92.06 g	0.00 g	2.50 g	68.76 g	12.02 g	2.20 g	46.49 g	0.03 g	1.27 g	57.48 g	22.08 g	0.73 g	91.68 g	29.98 g	2.32 g	113.88 g	27.59 g	1.58 g			
1,(7)		1,3,7,10,(12)			1,7,9			1,7,11			1,3,7			1,(7)			1,3,5,6,7,8						
Tízórai	Bagolyvár 15-18	Natúr sajtkrémes Korpás zsemle			Margarinós Graham kenyér Reszelt füstölt sajt			Margarinós Korpás kenyér Sertés párizsival			Burgonyás pogácsa			Margarinós Zsemle Sertés párizsival			Kenőmájásos Félbarna kenyér			Margarinós Korpás kenyér Diákosemegeivel Kigyóborkával			
		Energia: 424.52 Kcal / 1,774.49 KJ			Energia: 503.35 Kcal / 2,104.00 KJ			Energia: 378.01 Kcal / 1,580.08 KJ			Energia: 365.04 Kcal / 1,525.87 KJ			Energia: 393.09 Kcal / 1,643.12 KJ			Energia: 449.12 Kcal / 1,877.32 KJ			Energia: 356.05 Kcal / 1,488.29 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	
		11.60 g	16.10 g	9.42 g	23.20 g	16.44 g	8.94 g	12.64 g	12.00 g	4.55 g	4.92 g	26.20 g	7.16 g	14.16 g	11.98 g	4.81 g	17.08 g	12.03 g	4.40 g	11.37 g	9.81 g	3.95 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.80 g	0.00 g	1.49 g	65.44 g	0.00 g	3.15 g	54.80 g	0.00 g	2.43 g	26.96 g	0.00 g	1.58 g	57.08 g	0.00 g	1.15 g	67.59 g	0.00 g	0.45 g	55.55 g	4.95 g	2.16 g			
1,7		1,7			1,(7)			1,(3),(7)			1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,(7)						
Ebéd	Bagolyvár 15-18	Tárkonyos sertésraguleves Almás-fahéjas gombóc Porcukor szóráttal			Zöldséges lencseleves Pusztapörkölt Céklasalátával			Vajgaluskaleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szóráttal			Almás szilvaleves Rántott halfilé Párolt rizessel Házi vitaminsalátával			Bakonyi betyárgulyás Spenótfőzelék Főtt tojással Főtt burgonyával Alma			Lencsegulyás Félbarna kenyérrrel Kakaós csiga Mandarin			Zöldséges karfiolleves Eszterházy sertésragu Orsó tésztával			
		Energia: 1,340.49 Kcal / 5,603.25 KJ			Energia: 1,014.99 Kcal / 4,242.66 KJ			Energia: 871.50 Kcal / 3,642.87 KJ			Energia: 1,688.45 Kcal / 7,099.52 KJ			Energia: 764.78 Kcal / 3,196.76 KJ			Energia: 940.24 Kcal / 3,930.20 KJ			Energia: 925.83 Kcal / 3,869.97 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	
		36.39 g	62.61 g	19.55 g	42.62 g	47.86 g	12.60 g	38.47 g	44.12 g	14.30 g	34.16 g	117.54 g	17.92 g	36.54 g	36.78 g	7.92 g	34.03 g	40.05 g	12.07 g	39.17 g	41.51 g	12.06 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
156.53 g	54.97 g	5.62 g	101.04 g	7.99 g	5.02 g	78.89 g	5.08 g	4.14 g	125.63 g	13.69 g	4.85 g	69.86 g	0.01 g	3.65 g	109.23 g	11.80 g	1.86 g	97.81 g	10.00 g	3.28 g			
1,7,9,(3),(6),(12)		1,7,10,15,(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,4,7,10,(12)			1,3,7,9			1,7,10,(3),(12)			1,3,7,9,10,(12)						
Uzsonna	Bagolyvár 15-18	Korpás kífi Sonkás kockasajttal			Margarinós Zsemle Szendvics sonkával			Helyben sült kakaós csiga			Margarinós Rozskenyér Bécsi felvágottal Kigyóborkával			SONGOKU pizzaszelet Zabrudai			Gyümölcsös joghurt Kekszsel			Natúr sajtkrémes Félbarna kenyér			
		Energia: 372.56 Kcal / 1,557.30 KJ			Energia: 359.81 Kcal / 1,504.01 KJ			Energia: 383.08 Kcal / 1,601.27 KJ			Energia: 482.72 Kcal / 2,017.77 KJ			Energia: 534.95 Kcal / 2,236.09 KJ			Energia: 390.58 Kcal / 1,632.62 KJ			Energia: 461.68 Kcal / 1,929.82 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	
		17.36 g	11.54 g	6.08 g	18.28 g	5.26 g	2.27 g	6.34 g	23.52 g	8.06 g	18.05 g	18.53 g	15.76 g	31.43 g	22.14 g	9.80 g	9.67 g	11.29 g	4.65 g	13.96 g	16.60 g	9.52 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.36 g	0.00 g	2.24 g	59.80 g	0.00 g	1.16 g	36.04 g	11.80 g	0.74 g	60.77 g	4.95 g	3.21 g	52.25 g	6.06 g	4.23 g	61.85 g	24.39 g	0.97 g	63.56 g	0.00 g	0.47 g			
1,7		1,(7)			1,(7),(3)			1,(7)			1,3,7			1,(7),(3),(5),(8)			1,7						
Vacsora	Bagolyvár 15-18	Gyümölcsös tea Margarinós Félbarna kenyér Csirkemellsonkával Kigyóborkával			Gyümölcsös tea Mézes mustáros sertésragu Penne tésztával Alma			Gyümölcsös tea Hot-dog			Gyümölcsös tea Brassói aprópecsenye			Gyümölcsös tea Margarinós Félbarna kenyér Soproni felvágottal Paprikával			Gyümölcsös tea Margarinós Korpás kenyér Sajt szelettel Paradicsommal			Gyümölcsös tea Margarinós Rozskenyér Baromfi párizsival Paprikával			
		Energia: 476.05 Kcal / 1,989.89 KJ			Energia: 873.66 Kcal / 3,651.90 KJ			Energia: 332.71 Kcal / 1,390.73 KJ			Energia: 837.35 Kcal / 3,500.12 KJ			Energia: 569.29 Kcal / 2,379.63 KJ			Energia: 524.14 Kcal / 2,190.91 KJ			Energia: 519.21 Kcal / 2,170.30 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	
		19.14 g	6.40 g	2.87 g	33.09 g	40.08 g	11.26 g	23.28 g	24.71 g	9.39 g	27.92 g	34.04 g	9.67 g	17.91 g	17.69 g	6.74 g	18.89 g	15.47 g	8.59 g	17.55 g	13.61 g	13.59 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.21 g	24.94 g	0.98 g	94.20 g	24.04 g	2.02 g	73.04 g	24.19 g	1.91 g	102.19 g	19.99 g	2.67 g	84.23 g	19.99 g	1.80 g	77.00 g	19.99 g	2.33 g	81.31 g	19.99 g	2.43 g			
1,(7)		1,3,7,10,(12)			1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,(7)						

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-tejte 10-mustár 13-csillagfűrt 16-édesgyökér
- 2-rák 5-földimogyoró 8-dióf 11-szezámmal 14-puhatestűek
- 3-tojás 6-szója 9-zelle 12-kéndioxid-szu 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvetető