

Heti étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap				
eatrend	Reggeli	15	Bagolyvár 11-14 éves	Kakaó Kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Toast felvágottal Jégcsapretekkel			Erdei gyümölcsös limonádé Sonkakrém Félbarna kenyér Salátalevél Tejszelet			Barackos tea Mogyorókrém Körözött Korpás kenyér Műzliszelet			Poharas tej Mogyorókrém Félbarna kenyér Margarinos Zsemle Turista felvágottal Paprikával			Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér Margarinos Zsemle Turista felvágottal Uborkával			Citromos tea Margarinos Zsemle Pulykamell sonkával Paprikával			Tejeskávé Kalács		
				Energia: 332.98 Kcal / 1,391.86 KJ			Energia: 353.83 Kcal / 1,479.01 KJ			Energia: 362.96 Kcal / 1,517.17 KJ			Energia: 659.74 Kcal / 2,757.71 KJ			Energia: 657.39 Kcal / 2,747.89 KJ			Energia: 274.27 Kcal / 1,146.45 KJ			Energia: 403.47 Kcal / 1,686.50 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
				16.75 g	5.04 g	1.92 g	9.92 g	11.99 g	5.26 g	10.65 g	4.47 g	2.36 g	24.25 g	22.90 g	5.76 g	24.19 g	22.84 g	5.98 g	10.29 g	3.31 g	1.30 g	13.88 g	9.31 g	4.23 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
55.09 g 4.68 g 0.81 g			51.05 g 15.92 g 0.16 g			69.50 g 27.98 g 1.14 g			88.57 g 14.40 g 1.34 g			88.18 g 17.70 g 1.35 g			50.65 g 19.98 g 0.76 g			65.56 g 20.18 g 0.90 g						
1,(7)			1,3,7			1,7,(5),(6),(8),(11),(1			1,5,6,7,8			1,5,6,7,8			1,(7)			1,3,7						
Tízórai	Bagolyvár 11-14 éves	Zsemle Kenőmájással			Helyben sült túrós táska			Kockasajt Kiflivel			Gyümölcsös joghurt Kiflivel			Póréhagymás vajkrém Félbarna kenyér			Margarinos Félbarna kenyér Baracklevél			Helyben sült sajtkrém rúd				
		Energia: 240.67 Kcal / 1,006.00 KJ			Energia: 153.89 Kcal / 643.29 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 269.86 Kcal / 1,126.01 KJ			Energia: 230.29 Kcal / 962.61 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 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		
		8.69 g	8.47 g	3.16 g	3.78 g	8.64 g	2.63 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	6.67 g	12.61 g	5.98 g	5.98 g	2.60 g	1.08 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
32.13 g 0.00 g 0.40 g			15.08 g 4.00 g 0.31 g			23.80 g 0.00 g 1.81 g			45.25 g 12.99 g 0.90 g			32.11 g 0.00 g 0.00 g			45.64 g 12.46 g 0.06 g			33.28 g 0.00 g 1.69 g						
1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,7			1,7			1,(7),(12)			1,7						
Ebéd	Bagolyvár 11-14 éves	Tárkonyos sertésraguleves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Rántott leves Pirított kenyérkockával Stroganoff sertésragu Párolt rizsszel			Lencsegyűlés Félbarna kenyérral Sajtos pogácsa Nektarin			Francia hagymaleves Tejfölös Zöldbabfőzelék Csirke nuggettsel Félbarna kenyérral			Kertészleves Bakonyi sertésragu Főtt tésztával			Daragaluska leves Székelykáposzta Félbarna kenyérral Őszibarack			Csontleves Reszelt máj Tört burgonyával Csemege uborkával				
		Energia: 588.97 Kcal / 2,461.89 KJ			Energia: 596.67 Kcal / 2,494.08 KJ			Energia: 631.77 Kcal / 2,640.80 KJ			Energia: 556.05 Kcal / 2,324.29 KJ			Energia: 515.85 Kcal / 2,156.25 KJ			Energia: 492.58 Kcal / 2,058.98 KJ			Energia: 417.10 Kcal / 1,743.48 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		
		21.53 g	21.68 g	5.15 g	18.25 g	26.16 g	6.43 g	22.98 g	27.43 g	6.99 g	30.32 g	26.79 g	5.02 g	22.58 g	20.73 g	6.16 g	20.92 g	19.66 g	6.90 g	21.47 g	9.61 g	1.66 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
76.19 g 0.02 g 4.92 g			71.50 g 0.04 g 2.54 g			72.44 g 0.00 g 1.77 g			47.02 g 0.00 g 4.55 g			59.13 g 0.02 g 1.00 g			57.00 g 0.01 g 3.22 g			59.96 g 0.04 g 3.84 g						
1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,10,15,(12)			1,3,7,10,(12)			1,7,(3)			1,7,9,(3)			1,3,7,9,(12)			1,3,9,15,(12)						
Uzsonna	Bagolyvár 11-14 éves	Margarinos Graham kenyér Soproni felvágottal Paprikával			Helyben sült csokoládékrém rúd			Margarinos Zsemle, Paprikás szalámmal Uborkával			Margarinos Korpás zsemle Zala felvágottal Jégcsapretekkel			Margarinos Korpás zsemle Zala felvágottal Jégcsapretekkel			Helyben sült túrós táska			Fokhagymás felvágott Rozskenyérrel				
		Energia: 283.62 Kcal / 1,185.53 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 219.27 Kcal / 916.55 KJ			Energia: 219.27 Kcal / 916.55 KJ			Energia: 153.89 Kcal / 643.26 KJ			Energia: 242.45 Kcal / 1,013.44 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		
		10.53 g	11.93 g	4.34 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.94 g	9.25 g	3.67 g	9.13 g	7.17 g	2.79 g	9.13 g	7.17 g	2.79 g	3.78 g	8.64 g	2.63 g	9.67 g	9.97 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						
33.39 g 0.00 g 2.35 g			19.66 g 0.00 g 1.38 g			29.06 g 3.30 g 0.73 g			29.63 g 4.68 g 1.18 g			29.63 g 4.68 g 1.18 g			15.08 g 4.00 g 0.31 g			28.22 g 0.00 g 1.34 g						
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(1			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1						
Vacsora	Bagolyvár 11-14 éves	Tea Margarinos Korpás zsemle Csemege szalámmal Uborkával			Görög rakott burgonya Görögdinnye			Hot-dog Ketchuppal			Frankfurti sertéstokány Párolt rizsszel			Tea Margarinos Zsemle Paprikás szalámmal			Limonádé Kolbászkrém Korpás kenyér			Tea Margarinos Félbarna kenyér Sajt szelettel Salátalevéllel				
		Energia: 313.14 Kcal / 1,308.93 KJ			Energia: 454.06 Kcal / 1,897.97 KJ			Energia: 130.98 Kcal / 547.50 KJ			Energia: 543.41 Kcal / 2,271.45 KJ			Energia: 309.61 Kcal / 1,294.17 KJ			Energia: 282.43 Kcal / 1,180.56 KJ			Energia: 325.23 Kcal / 1,359.46 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		
		8.07 g	9.28 g	3.67 g	28.25 g	7.46 g	2.39 g	11.68 g	12.36 g	4.70 g	17.62 g	28.41 g	7.71 g	7.77 g	9.25 g	3.45 g	5.24 g	11.82 g	5.41 g	11.30 g	7.96 g	4.46 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só						
49.06 g 23.29 g 1.18 g			66.90 g 0.09 g 3.55 g			27.72 g 2.80 g 1.06 g			60.58 g 0.00 g 1.24 g			48.55 g 19.99 g 0.72 g			38.17 g 9.99 g 0.82 g			51.80 g 19.99 g 0.46 g						
1,(7)			1,3,7,9,(10)			1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7						

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvetítő

Quadro Byte Zrt