


Heti étlap 2024.07.08. - 2024.07.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																													
 Reggeli	Középkis (15-18)	Kakaó Kifivel Margarinos Félbarna kenyér Toast felvágottal Jégcsapretekkel	Erdei gyümölcsös limonádé Félbarna kenyér Sonkakrémmel Salátalevéllel Tejszelet	Barackos tea Korpás Kenyér Körözöttel Müzliszelet	Poharas tej Félbarna kenyér Mogyorókrémmel Margarinos Zsemle Turista felvágottal Paprikával	Limonádé Rozskenyér Snidlinges sajtkrémmel Zala felvágottal Uborkával																																																													
		Energia: 631.83 Kcal / 2,641.05 KJ	Energia: 574.15 Kcal / 2,399.95 KJ	Energia: 526.97 Kcal / 2,202.73 KJ	Energia: 1,051.39 Kcal / 4,394.81 KJ	Energia: 590.56 Kcal / 2,468.54 KJ																																																													
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>28.76 g</td> <td>8.64 g</td> <td>3.34 g</td> <td>17.62 g</td> <td>18.62 g</td> <td>8.29 g</td> <td>15.62 g</td> <td>5.76 g</td> <td>2.86 g</td> <td>37.00 g</td> <td>31.47 g</td> <td>7.95 g</td> <td>20.23 g</td> <td>24.04 g</td> <td>20.83 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>109.57 g</td> <td>6.24 g</td> <td>1.41 g</td> <td>83.24 g</td> <td>15.92 g</td> <td>0.23 g</td> <td>102.41 g</td> <td>32.98 g</td> <td>1.95 g</td> <td>154.18 g</td> <td>19.20 g</td> <td>1.77 g</td> <td>72.19 g</td> <td>14.39 g</td> <td>2.68 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	28.76 g	8.64 g	3.34 g	17.62 g	18.62 g	8.29 g	15.62 g	5.76 g	2.86 g	37.00 g	31.47 g	7.95 g	20.23 g	24.04 g	20.83 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	109.57 g	6.24 g	1.41 g	83.24 g	15.92 g	0.23 g	102.41 g	32.98 g	1.95 g	154.18 g	19.20 g	1.77 g	72.19 g	14.39 g	2.68 g	1,(7)	1,3,7	1,7,(5),(6),(8),(11),(12)	1,5,6,7,8	1,7
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
28.76 g	8.64 g	3.34 g	17.62 g	18.62 g	8.29 g	15.62 g	5.76 g	2.86 g	37.00 g	31.47 g	7.95 g	20.23 g	24.04 g	20.83 g																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																					
109.57 g	6.24 g	1.41 g	83.24 g	15.92 g	0.23 g	102.41 g	32.98 g	1.95 g	154.18 g	19.20 g	1.77 g	72.19 g	14.39 g	2.68 g																																																					
1,(7)																																																																			
Tízórai	Középkis (15-18)	Zsemle Kenőmájással	Helyben sült túrós táska	Kifli Kockasajttal	Kifli Gyümölcsös Joghurttal	Zsemle Póréhagymás vajkrémmel																																																													
		Energia: 411.96 Kcal / 1,721.99 KJ	Energia: 307.78 Kcal / 1,286.52 KJ	Energia: 369.18 Kcal / 1,543.17 KJ	Energia: 384.67 Kcal / 1,607.92 KJ	Energia: 425.86 Kcal / 1,780.09 KJ																																																													
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>14.72 g</td> <td>11.53 g</td> <td>4.30 g</td> <td>7.56 g</td> <td>17.28 g</td> <td>5.26 g</td> <td>15.88 g</td> <td>13.06 g</td> <td>7.64 g</td> <td>13.11 g</td> <td>6.35 g</td> <td>3.33 g</td> <td>10.44 g</td> <td>16.71 g</td> <td>7.99 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>61.83 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.57 g</td> <td>30.16 g</td> <td>8.00 g</td> <td>0.62 g</td> <td>46.60 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.22 g</td> <td>68.05 g</td> <td>12.99 g</td> <td>1.31 g</td> <td>57.93 g</td> <td>0.00 g</td> <td>0.13 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	14.72 g	11.53 g	4.30 g	7.56 g	17.28 g	5.26 g	15.88 g	13.06 g	7.64 g	13.11 g	6.35 g	3.33 g	10.44 g	16.71 g	7.99 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	61.83 g	0.00 g	0.57 g	30.16 g	8.00 g	0.62 g	46.60 g	0.00 g	2.22 g	68.05 g	12.99 g	1.31 g	57.93 g	0.00 g	0.13 g	1,(6),(7),(10)	1,7,(3),(6),(12)	1,7	1,7	1,7
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
14.72 g	11.53 g	4.30 g	7.56 g	17.28 g	5.26 g	15.88 g	13.06 g	7.64 g	13.11 g	6.35 g	3.33 g	10.44 g	16.71 g	7.99 g																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																					
61.83 g	0.00 g	0.57 g	30.16 g	8.00 g	0.62 g	46.60 g	0.00 g	2.22 g	68.05 g	12.99 g	1.31 g	57.93 g	0.00 g	0.13 g																																																					
1,(6),(7),(10)																																																																			
Ebéd	Középkis (15-18)	Tárkonyos sertésraguleves Burgonyás tészta Csemege uborkával	Rántott leves Pirított kenyérkockával Stroganoff sertésragu Párolt rizszel	Lencsegulyás Félbarna kenyérral Sajtós pogácsa Nektarin	Francia hagymaleves Tejföltés Zöldbabfőzelék Félbarna kenyérral Csirke nuggettsel	Kertészleves Bakonyi sertésragu Főtt tészta																																																													
		Energia: 729.32 Kcal / 3,048.56 KJ	Energia: 808.37 Kcal / 3,378.99 KJ	Energia: 958.23 Kcal / 4,005.40 KJ	Energia: 765.32 Kcal / 3,199.04 KJ	Energia: 750.78 Kcal / 3,138.26 KJ																																																													
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>26.67 g</td> <td>27.61 g</td> <td>6.68 g</td> <td>26.21 g</td> <td>38.48 g</td> <td>9.90 g</td> <td>33.32 g</td> <td>43.12 g</td> <td>11.25 g</td> <td>40.19 g</td> <td>34.74 g</td> <td>6.63 g</td> <td>33.62 g</td> <td>34.23 g</td> <td>10.14 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>92.50 g</td> <td>0.02 g</td> <td>6.97 g</td> <td>88.51 g</td> <td>0.05 g</td> <td>5.21 g</td> <td>108.02 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.70 g</td> <td>71.16 g</td> <td>0.00 g</td> <td>5.75 g</td> <td>76.16 g</td> <td>0.02 g</td> <td>1.41 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	26.67 g	27.61 g	6.68 g	26.21 g	38.48 g	9.90 g	33.32 g	43.12 g	11.25 g	40.19 g	34.74 g	6.63 g	33.62 g	34.23 g	10.14 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	92.50 g	0.02 g	6.97 g	88.51 g	0.05 g	5.21 g	108.02 g	0.00 g	2.70 g	71.16 g	0.00 g	5.75 g	76.16 g	0.02 g	1.41 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)
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
26.67 g	27.61 g	6.68 g	26.21 g	38.48 g	9.90 g	33.32 g	43.12 g	11.25 g	40.19 g	34.74 g	6.63 g	33.62 g	34.23 g	10.14 g																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																					
92.50 g	0.02 g	6.97 g	88.51 g	0.05 g	5.21 g	108.02 g	0.00 g	2.70 g	71.16 g	0.00 g	5.75 g	76.16 g	0.02 g	1.41 g																																																					
1,3,7,9,15,(12)																																																																			
Uzsonna	Középkis (15-18)	Margarinos Graham kenyér Soproni felvágottal Paprikával	Helyben sült csokoládékrémes rúd	Margarinos Zsemle Paprikás szalámmal Uborkával	Margarinos Korpás zsemle Zala felvágottal Jégcsapretekkel	Puding Korpás kifivel																																																													
		Energia: 494.40 Kcal / 2,066.59 KJ	Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ	Energia: 411.33 Kcal / 1,719.36 KJ	Energia: 394.97 Kcal / 1,650.97 KJ	Energia: 421.08 Kcal / 1,760.11 KJ																																																													
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>17.96 g</td> <td>17.61 g</td> <td>6.38 g</td> <td>23.42 g</td> <td>52.92 g</td> <td>20.14 g</td> <td>13.72 g</td> <td>13.90 g</td> <td>5.58 g</td> <td>15.30 g</td> <td>11.12 g</td> <td>4.40 g</td> <td>15.47 g</td> <td>7.19 g</td> <td>3.26 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>65.82 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.86 g</td> <td>39.32 g</td> <td>0.00 g</td> <td>2.76 g</td> <td>57.74 g</td> <td>4.40 g</td> <td>1.05 g</td> <td>58.51 g</td> <td>6.24 g</td> <td>1.96 g</td> <td>73.12 g</td> <td>19.48 g</td> <td>1.23 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	17.96 g	17.61 g	6.38 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	13.72 g	13.90 g	5.58 g	15.30 g	11.12 g	4.40 g	15.47 g	7.19 g	3.26 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	65.82 g	0.00 g	3.86 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g	57.74 g	4.40 g	1.05 g	58.51 g	6.24 g	1.96 g	73.12 g	19.48 g	1.23 g	1,(7)	1,(3),(6),(8),(11),(12)	1,(7)	1,(7)	1,7
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
17.96 g	17.61 g	6.38 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	13.72 g	13.90 g	5.58 g	15.30 g	11.12 g	4.40 g	15.47 g	7.19 g	3.26 g																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																					
65.82 g	0.00 g	3.86 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g	57.74 g	4.40 g	1.05 g	58.51 g	6.24 g	1.96 g	73.12 g	19.48 g	1.23 g																																																					
1,(7)																																																																			
Vacsora	Középkis (15-18)	Gyümölcsös tea Margarinos Korpás zsemle Csemege szalámmal Uborkával	Görög rakott burgonya Görögdinnye	Hot-dog Ketchuppal	Frankfurti sertéstokány Párolt rizszel	Gyümölcsös tea Margarinos Graham kenyér Tavaszí felvágottal Paradicsommal																																																													
		Energia: 492.92 Kcal / 2,060.41 KJ	Energia: 599.69 Kcal / 2,506.70 KJ	Energia: 251.12 Kcal / 1,049.68 KJ	Energia: 782.02 Kcal / 3,268.84 KJ	Energia: 518.34 Kcal / 2,166.66 KJ																																																													
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsír</th> </tr> <tr> <td>13.85 g</td> <td>13.93 g</td> <td>5.58 g</td> <td>39.31 g</td> <td>9.12 g</td> <td>2.84 g</td> <td>23.15 g</td> <td>24.68 g</td> <td>9.39 g</td> <td>26.83 g</td> <td>45.71 g</td> <td>12.65 g</td> <td>16.79 g</td> <td>11.16 g</td> <td>4.02 g</td> </tr> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>77.74 g</td> <td>24.39 g</td> <td>1.95 g</td> <td>87.93 g</td> <td>0.13 g</td> <td>4.46 g</td> <td>53.04 g</td> <td>4.20 g</td> <td>1.91 g</td> <td>76.42 g</td> <td>0.00 g</td> <td>3.39 g</td> <td>87.35 g</td> <td>19.99 g</td> <td>2.93 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	13.85 g	13.93 g	5.58 g	39.31 g	9.12 g	2.84 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	26.83 g	45.71 g	12.65 g	16.79 g	11.16 g	4.02 g	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	77.74 g	24.39 g	1.95 g	87.93 g	0.13 g	4.46 g	53.04 g	4.20 g	1.91 g	76.42 g	0.00 g	3.39 g	87.35 g	19.99 g	2.93 g	1,(7)	1,3,7,9,(10)	1,7	1,7	1,(7)
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
13.85 g	13.93 g	5.58 g	39.31 g	9.12 g	2.84 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	26.83 g	45.71 g	12.65 g	16.79 g	11.16 g	4.02 g																																																					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																					
77.74 g	24.39 g	1.95 g	87.93 g	0.13 g	4.46 g	53.04 g	4.20 g	1.91 g	76.42 g	0.00 g	3.39 g	87.35 g	19.99 g	2.93 g																																																					
1,(7)																																																																			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

- 1-glutén
- 2-rák
- 3-tojás
- 4-hal
- 5-földimogyoró
- 6-szója
- 7-tejtermék,laktóz
- 8-diófélék
- 9-zeller
- 10-mustár
- 11-szezám
- 12-kéndioxid-szulfid
- 13-csillagfűrt
- 14-puhatestűek
- 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmészvezető