


Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Középkis (15-18)	Macikává Kiflivel Margarinos Korpás zsemle Mátrai diáksemegével			Citromos limonádé Kenőmájjasos Korpás kenyér Uborkával Helyben sült meggyes táska			Erdei gyümölcsös limonádé Vaníliás túrókrém Zsemle Margarinos Félbarna kenyér Csirkemell sonkával Paradicsommal			Cspikebogyó tea Sült húskrémes Graham kenyér Pöréahagymakarikával Tejszelet			Tej Fatörzs kiflivel Margarinos Félbarna kenyér Baromfi párizsival Uborkával		
		Energia: 778.31 Kcal / 3.253.34 KJ			Energia: 1.128.07 Kcal / 4.715.33 KJ			Energia: 904.52 Kcal / 3.362.89 KJ			Energia: 602.25 Kcal / 2.517.41 KJ			Energia: 1.088.22 Kcal / 4.548.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.48 g	14.05 g	6.11 g	21.21 g	48.19 g	14.08 g	36.32 g	11.65 g	4.95 g	17.64 g	20.79 g	8.67 g	39.42 g	28.77 g	12.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
133.96 g	17.98 g	2.92 g	150.56 g	50.71 g	3.20 g	137.93 g	12.99 g	0.72 g	85.03 g	15.92 g	2.38 g	167.01 g	25.90 g	2.61 g		
1,7		1,7,(3),(6),(10),(12)			1,7,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7					
Tízórai	Középkis (15-18)	Burgonyás pogácsa			Margarinos Zsemle Fokhagymás felvágottal			Margarinos Rozskenyér Sajt szelettel			Margarinos Korpás kenyér Csemege szalámmal			Helyben sült sajtos pogácsa		
		Energia: 365.04 Kcal / 1.525.87 KJ			Energia: 441.72 Kcal / 1.846.39 KJ			Energia: 484.58 Kcal / 2.025.54 KJ			Energia: 391.55 Kcal / 1.636.68 KJ			Energia: 365.04 Kcal / 1.525.87 KJ		
		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	14.88 g	17.02 g	6.64 g	22.60 g	16.80 g	17.61 g	11.80 g	13.88 g	5.02 g	4.92 g	26.20 g	7.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.96 g	0.00 g	1.58 g	57.12 g	0.00 g	1.92 g	60.56 g	0.00 g	2.32 g	54.78 g	0.00 g	2.32 g	26.96 g	0.00 g	1.58 g		
1,(3),(7)		1,(7)			1,7			1,(7)			1,3,7					
Ebéd	Középkis (15-18)	Vegyes gyümölcsleves Sertéspörkölt Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Kolbásos burgonyaleves Izes derelye Porcukor szóráttal Görögdinnye			Daragaluska leves Finomfőzelék Lenmagos fasírtal Félbarna kenyérral			Vegyes zöldségleves Pírtott kenyérral Rántott sertészelet Tört burgonyával Házi káposztasalátával		
		Energia: 882.84 Kcal / 3.690.27 KJ			Energia: 740.65 Kcal / 3.095.92 KJ			Energia: 638.40 Kcal / 2.668.51 KJ			Energia: 1.136.97 Kcal / 4.752.53 KJ			Energia: 500.54 Kcal / 2.092.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.06 g	34.08 g	6.76 g	24.59 g	35.45 g	8.74 g	13.35 g	26.51 g	4.96 g	47.55 g	41.14 g	11.27 g	12.39 g	8.78 g	1.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
115.54 g	25.97 g	2.84 g	79.81 g	15.00 g	4.29 g	80.01 g	15.32 g	4.60 g	142.20 g	4.03 g	5.42 g	91.54 g	15.00 g	5.10 g		
1,7		1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9					
Uzsonna	Középkis (15-18)	Margarinos Rozskenyér Sonkazelettel Paprikával			Helyben sült kajszibarackos háromszög			Margarinos Rozskenyér Olasz felvágottal Salátalevéllel			Helyben sült rácos túros páma			Kockasajt Kiflivel		
		Energia: 412.05 Kcal / 1.722.37 KJ			Energia: 682.38 Kcal / 2.852.35 KJ			Energia: 478.46 Kcal / 1.999.96 KJ			Energia: 616.00 Kcal / 2.574.88 KJ			Energia: 369.18 Kcal / 1.543.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.52 g	9.09 g	11.81 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g	17.69 g	18.50 g	15.42 g	17.94 g	36.92 g	11.40 g	15.88 g	13.06 g	7.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.94 g	0.00 g	1.97 g	79.96 g	36.32 g	1.34 g	60.13 g	0.00 g	3.20 g	52.74 g	0.00 g	2.92 g	46.60 g	0.00 g	2.22 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,7					
Vacsora	Középkis (15-18)	Gyümölcsös tea Margarinos Zsemle Májusi csemegével Uborkával			Gyümölcsös tea, Budapest sertésragu Párolt rizszel			Limonádé Hamburger			Gyümölcsös tea Brassói aprópecsenye Alma			Gyümölcsös tea Virsli Mustárral Félbarna kenyérral		
		Energia: 467.48 Kcal / 1.954.07 KJ			Energia: 820.04 Kcal / 3.427.77 KJ			Energia: 540.26 Kcal / 2.258.29 KJ			Energia: 889.53 Kcal / 3.718.24 KJ			Energia: 720.99 Kcal / 3.013.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.07 g	10.62 g	4.56 g	25.70 g	36.41 g	8.37 g	21.62 g	15.01 g	5.63 g	28.52 g	34.64 g	9.67 g	28.60 g	27.15 g	9.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.63 g	24.39 g	0.99 g	96.25 g	19.99 g	3.61 g	77.43 g	21.39 g	3.71 g	112.69 g	19.99 g	2.69 g	89.60 g	19.99 g	3.09 g		
1,(7)		1			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,10,(12)			1,10,(12)					

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-szezám | 14-puhatestiek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges élesztő | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszeletető