

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcso	Tej Petrezselymes túrókrémes Félbarna kenyér			Tej Sárgarépas sajtvarázskrém Zsemle			Citromos tea Padlizsánkrém Rozskenyér Paradicsommal			Tej Tavaszi felvágottas Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával		
		Energia: 300.56 Kcal / 1,256.34 KJ			Energia: 324.35 Kcal / 1,355.78 KJ			Energia: 273.60 Kcal / 1,143.65 KJ			Energia: 302.40 Kcal / 1,264.03 KJ			Energia: 359.96 Kcal / 1,504.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.20 g	7.52 g	3.94 g	12.54 g	12.64 g	6.45 g	6.97 g	10.77 g	8.37 g	13.09 g	10.15 g	4.90 g	14.17 g	16.02 g	6.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.69 g	0.00 g	0.54 g	39.71 g	0.00 g	0.55 g	36.83 g	5.40 g	1.21 g	39.51 g	0.00 g	0.63 g	39.81 g	2.75 g	0.86 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7			1,3,7,10,(12)				
Tízórai	Bölcso	Alma			Narancs			Mandarin			Alma			Banán		
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 20.71 Kcal / 86.57 KJ			Energia: 23.44 Kcal / 97.98 KJ			Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.30 g	0.10 g	0.00 g	0.35 g	0.15 g	0.00 g	0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.65 g	0.05 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.50 g	0.00 g	0.01 g	4.25 g	0.00 g	0.00 g	4.90 g	0.00 g	0.00 g	3.50 g	0.00 g	0.01 g	12.10 g	0.00 g	0.03 g		
Ebéd	Bölcso	Gyümölcsle Rakott kelkáposzta bulgurral			Gyümölcsle Sárgarépafozelék Sertés aprósúttel			Zselici húsos leves gomba nélkül Meggyes-kakaós kevesrt sütemény			Gyümölcsle Tejszínes-zöldséges halragu Kuszkuossal			Csontleves Cérumetéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával		
		Energia: 342.11 Kcal / 1,430.02 KJ			Energia: 337.33 Kcal / 1,410.04 KJ			Energia: 510.16 Kcal / 2,132.47 KJ			Energia: 287.42 Kcal / 1,201.42 KJ			Energia: 410.59 Kcal / 1,716.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.75 g	19.54 g	0.00 g	13.68 g	20.61 g	6.03 g	16.98 g	14.76 g	3.06 g	11.99 g	6.93 g	1.39 g	13.83 g	17.81 g	4.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.34 g	2.70 g	0.00 g	23.38 g	7.70 g	1.87 g	77.30 g	34.98 g	1.02 g	43.50 g	2.70 g	0.83 g	48.24 g	10.00 g	2.31 g		
1,7			1,7			1,3,7,9			1,4,7			1,3,9				
Uzsonna	Bölcso	Tej Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér			Csipkebogyós tea Baracklekváros Kifli Margarinnal			Tej Házi pulykahúskrém Félbarna kenyér			Kifli Actimel joghurtal			Zsemle Pudinggal		
		Energia: 314.61 Kcal / 1,315.07 KJ			Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ			Energia: 321.14 Kcal / 1,342.37 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 136.60 Kcal / 570.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.36 g	10.39 g	4.59 g	3.94 g	2.31 g	1.00 g	15.39 g	9.86 g	4.93 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	4.70 g	0.35 g	0.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.54 g	0.00 g	0.48 g	44.93 g	21.22 g	0.47 g	42.33 g	0.00 g	0.36 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g	28.50 g	0.00 g	0.06 g		
1,7,(6),(10)			1,(7),(12)			1,7,10,(12)			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-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!
 Eatrend Kft.
 2730 Albertfalva Pesti út: 66
 Tel: 23408-5-130
 Csop.
 Élelmézésvezető