

Heti étlap 2024.12.30. - 2025.01.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Reggeli</b>	Csipkebogyós tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér	Tej Margarinos Kalács	Citromos tea Bundás kenyér Paradicsommal	Barackos tea Majonézés tojáskrémes Korpás kenyér Paradicsommal	Kakaó Bríós	Barackos tea Melegszendvics	Gyümölcsös tea Kolbászos tojásrántotta Félbarna kenyér
	Energia: 563.26 Kcal / 2,354.43 KJ	Energia: 663.97 Kcal / 2,775.39 KJ	Energia: 879.92 Kcal / 3,678.07 KJ	Energia: 581.48 Kcal / 2,430.59 KJ	Energia: 484.53 Kcal / 2,025.34 KJ	Energia: 785.41 Kcal / 3,283.01 KJ	Energia: 982.67 Kcal / 4,107.56 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír 13.38 g 18.21 g 16.77 g	Fehérje Zsír T.Zsír 24.35 g 21.12 g 9.44 g	Fehérje Zsír T.Zsír 35.01 g 14.06 g 0.97 g	Fehérje Zsír T.Zsír 11.92 g 20.24 g 0.02 g	Fehérje Zsír T.Zsír 11.70 g 11.27 g 5.27 g	Fehérje Zsír T.Zsír 28.78 g 24.87 g 12.04 g	Fehérje Zsír T.Zsír 40.50 g 28.54 g 0.09 g
	Szénhidrát Cukor Só 85.68 g 19.99 g 1.41 g	Szénhidrát Cukor Só 93.73 g 8.39 g 1.77 g	Szénhidrát Cukor Só 152.15 g 19.99 g 4.43 g	Szénhidrát Cukor Só 87.85 g 19.99 g 1.41 g	Szénhidrát Cukor Só 77.52 g 26.07 g 1.04 g	Szénhidrát Cukor Só 110.56 g 19.99 g 2.75 g	Szénhidrát Cukor Só 139.68 g 19.99 g 3.56 g
1,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,3,7	1,7	1,3	
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs	Gyümölcsjoghurt	Kefir	Alma	Mandarin	Natúr joghurt	Narancs
	Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ	Energia: 66.11 Kcal / 276.34 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ	Energia: 129.42 Kcal / 540.98 KJ	Energia: 41.41 Kcal / 173.09 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír 0.70 g 0.30 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 5.59 g 5.79 g 3.13 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.80 g 0.20 g 0.11 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.60 g 0.60 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.70 g 0.30 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 6.80 g 7.20 g 3.91 g	Fehérje Zsír T.Zsír 0.60 g 0.20 g 0.00 g
	Szénhidrát Cukor Só 9.80 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 22.45 g 12.99 g 0.49 g	Szénhidrát Cukor Só 9.20 g 0.00 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 10.50 g 0.00 g 0.02 g	Szénhidrát Cukor Só 9.80 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 9.20 g 0.00 g 0.60 g	Szénhidrát Cukor Só 8.50 g 0.00 g 0.01 g
	7,(1)	7			7		
<b>Ebéd</b>	Tárkonyos sertésraguleves Félbarna kenyérral Prézlis nudli Lekvárral Porcukorral	Tejfölös zöldbableves Stefánia vagdalt Burgonyapürével Félbarna kenyérral	Hamis gulyásleves Lencsefőzelék Sült debrecenivel Félbarna kenyérral	Zöldborsóleves Borsos tokány Párolt rizszel	Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérkockával Paprikás burgonya Csemege uborkával Félbarna kenyérral	Bográcsgulyás Félbarna kenyérral Lekváros derelye Porcukorral	Csontleves Töltött csirkecomb Rizi-bizivel Barack befőttel
	Energia: 1,020.75 Kcal / 4,266.74 KJ	Energia: 1,027.49 Kcal / 4,294.91 KJ	Energia: 1,201.22 Kcal / 5,021.10 KJ	Energia: 996.60 Kcal / 4,165.79 KJ	Energia: 893.50 Kcal / 3,734.83 KJ	Energia: 677.28 Kcal / 2,831.03 KJ	Energia: 1,102.69 Kcal / 4,609.24 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír 34.86 g 11.14 g 2.81 g	Fehérje Zsír T.Zsír 40.37 g 43.72 g 13.30 g	Fehérje Zsír T.Zsír 54.20 g 54.35 g 16.03 g	Fehérje Zsír T.Zsír 36.50 g 42.17 g 10.74 g	Fehérje Zsír T.Zsír 29.70 g 38.92 g 10.45 g	Fehérje Zsír T.Zsír 25.29 g 12.89 g 2.69 g	Fehérje Zsír T.Zsír 73.17 g 31.75 g 5.68 g
	Szénhidrát Cukor Só 193.28 g 34.94 g 3.63 g	Szénhidrát Cukor Só 115.90 g 0.01 g 6.53 g	Szénhidrát Cukor Só 122.06 g 6.24 g 4.27 g	Szénhidrát Cukor Só 117.36 g 0.07 g 7.42 g	Szénhidrát Cukor Só 104.56 g 0.03 g 9.22 g	Szénhidrát Cukor Só 106.97 g 29.97 g 11.61 g	Szénhidrát Cukor Só 130.60 g 3.33 g 6.73 g
1,7,9,(12)	1,3,7,9	1,7,9,10,(3),(6),(12)	1,9	1,7,9,15,(12)	1,3,7	1,3,9,(10)	
<b>Uzsonna</b>	Péksütemény	Keksz	Sütemény	Gyümölcs joghurt Kiflivel	Nápolyi	Pizzás csiga	Sütemény
	Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ	Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ	Energia: 3,127.50 Kcal / 13,072.95 KJ	Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ	Energia: 250.07 Kcal / 1,045.29 KJ	Energia: 148.78 Kcal / 621.90 KJ	Energia: 2,716.75 Kcal / 11,356.02 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír 4.84 g 1.40 g 2.19 g	Fehérje Zsír T.Zsír 4.08 g 5.50 g 0.61 g	Fehérje Zsír T.Zsír 74.80 g 195.50 g 6.80 g	Fehérje Zsír T.Zsír 9.35 g 6.07 g 3.23 g	Fehérje Zsír T.Zsír 3.28 g 14.17 g 0.00 g	Fehérje Zsír T.Zsír 2.33 g 10.29 g 2.72 g	Fehérje Zsír T.Zsír 76.50 g 112.20 g 11.90 g
	Szénhidrát Cukor Só 17.00 g 0.00 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 39.40 g 4.56 g 0.19 g	Szénhidrát Cukor Só 489.60 g 18.19 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 45.25 g 12.99 g 0.90 g	Szénhidrát Cukor Só 27.06 g 0.00 g 0.00 g	Szénhidrát Cukor Só 11.54 g 0.00 g 0.91 g	Szénhidrát Cukor Só 464.10 g 215.90 g 1.70 g
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,(3),(5),(7),(8)	1,3,6,7,12,(8),(11)	1,7	1,(3),(5),(7),(8)	1,7,(3),(9)	1,3,7,(6),(8),(11),(12)	
<b>Vacsora</b>	Gyümölcsös tea Rántott sajt Tartármártással Párolt rizszel	Gyümölcsös tea Sült bécsi virsli Ketchuppal Mustárral Félbarna kenyérral	Gyümölcsös tea Kaszinó tojás Sonkatekerccs Franciasalátával	Gyümölcsös tea Kenőmájásos Zsemle Paprikával	Gyümölcsös tea Főtt sertésszelet Egres mártással	Gyümölcsös tea Disznósajt Félbarna kenyér Paprikával	Gyümölcsös tea Natúr sajtkrémes Félbarna kenyér Paradicsommal
	Energia: 1,341.05 Kcal / 5,605.59 KJ	Energia: 483.66 Kcal / 2,021.70 KJ	Energia: 823.49 Kcal / 3,442.19 KJ	Energia: 502.37 Kcal / 2,099.91 KJ	Energia: 562.34 Kcal / 2,350.58 KJ	Energia: 715.77 Kcal / 2,991.92 KJ	Energia: 552.03 Kcal / 2,307.49 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír 32.91 g 93.29 g 11.70 g	Fehérje Zsír T.Zsír 29.23 g 28.20 g 9.30 g	Fehérje Zsír T.Zsír 28.70 g 53.78 g 13.38 g	Fehérje Zsír T.Zsír 15.39 g 11.70 g 4.30 g	Fehérje Zsír T.Zsír 26.00 g 12.53 g 2.89 g	Fehérje Zsír T.Zsír 26.93 g 29.67 g 8.13 g	Fehérje Zsír T.Zsír 14.49 g 16.71 g 9.18 g
	Szénhidrát Cukor Só 89.31 g 20.99 g 6.03 g	Szénhidrát Cukor Só 96.80 g 24.19 g 3.62 g	Szénhidrát Cukor Só 54.15 g 32.98 g 6.11 g	Szénhidrát Cukor Só 83.18 g 19.99 g 1.47 g	Szénhidrát Cukor Só 84.59 g 19.99 g 0.80 g	Szénhidrát Cukor Só 84.31 g 19.99 g 5.90 g	Szénhidrát Cukor Só 85.16 g 19.99 g 2.88 g
3,7,10,(1),(12)	1,10,(12)	3,7,10,15,(1),(12)	1,(6),(7),(10)	1,7	1	1,7	

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyó	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestiek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

**eatrend Danubia Kft.**

2730 Albertfalva, Pesti út 65.  
Tiszpórtos adószám: 17783408-5-1  
Adószám: 26215833-4-13

Élelmiszevezető