

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>Reggeli</b>	Téli varázslat tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Tej Kifli Margarinnal			Meggyes tea Vaníliás túrókrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kalács Margarinnal			Citromos tea Majonéz tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Paprikával			Citromos tea Sült szalonna Főtt tojás Félbarna kenyérral Paradicsommal			Tea Hagymás máj Félbarna kenyérral		
	Energia: 640.60 Kcal / 2,677.71 KJ			Energia: 398.75 Kcal / 1,666.78 KJ			Energia: 471.28 Kcal / 1,969.95 KJ			Energia: 728.89 Kcal / 3,046.76 KJ			Energia: 586.35 Kcal / 2,450.94 KJ			Energia: 2,250.42 Kcal / 9,406.76 KJ			Energia: 935.33 Kcal / 3,909.68 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
	13.46 g	17.31 g	7.73 g	17.72 g	9.06 g	4.44 g	16.65 g	4.32 g	1.63 g	24.63 g	21.45 g	9.63 g	13.48 g	19.20 g	7.27 g	52.33 g	158.39 g	16.42 g	53.42 g	17.42 g	4.72 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
106.81 g	0.00 g	2.41 g	61.50 g	0.00 g	1.34 g	90.73 g	22.99 g	1.18 g	108.87 g	23.38 g	1.77 g	89.04 g	19.99 g	1.19 g	151.09 g	19.99 g	5.60 g	140.08 g	0.00 g	5.12 g	
1,7			1,7			1,7,(12)			1,3,7			1,3,4,7,10			1,3			1,7			
<b>Tízórai</b>	Alma			Banán			Mandarin			Natur joghurt			Banán			Kivi			Kefir poharas		
	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ			Energia: 102.27 Kcal / 427.49 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 60.90 Kcal / 254.56 KJ			Energia: 66.11 Kcal / 276.34 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
	0.60 g	0.60 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.70 g	0.30 g	0.00 g	7.88 g	2.63 g	1.58 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	1.00 g	0.60 g	0.00 g	6.80 g	0.20 g	0.11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
10.50 g	0.00 g	0.02 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	9.80 g	0.00 g	0.00 g	10.56 g	0.00 g	0.26 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	11.30 g	0.00 g	0.00 g	9.20 g	0.00 g	0.60 g	
									7									7			
<b>Ebéd</b>	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérbarkával Lucskos káposzta Félbarna kenyérral			Májgaluskaleves Sajtos-tejfölös tészta			Citromos almaleves Stefánia vagdalt Burgonyapürével			Tejfölös zöldbableves Tarhonyáshús			Tojásleves Zúzapörkölt Szarvacskra tésztával			Sertésraguleves Félbarna kenyérral Palacsinta Lekvárral Porcukorral			Magyaros burgonyaleves Sült csirkecomb Burgonya krockettel Savanyúsággal		
	Energia: 870.12 Kcal / 3,637.10 KJ			Energia: 886.94 Kcal / 3,707.41 KJ			Energia: 1,103.83 Kcal / 4,614.01 KJ			Energia: 1,057.23 Kcal / 4,419.22 KJ			Energia: 804.68 Kcal / 3,363.56 KJ			Energia: 466.20 Kcal / 1,948.72 KJ			Energia: 1,570.05 Kcal / 6,562.81 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
	33.12 g	47.68 g	13.27 g	40.31 g	32.36 g	14.22 g	40.58 g	41.18 g	13.49 g	42.95 g	42.85 g	12.02 g	44.35 g	18.84 g	3.62 g	17.41 g	14.17 g	2.73 g	71.08 g	80.40 g	11.71 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
76.70 g	0.02 g	1.84 g	109.10 g	0.05 g	2.53 g	147.15 g	22.98 g	5.49 g	123.99 g	0.06 g	2.11 g	113.49 g	0.01 g	2.99 g	67.50 g	28.73 g	2.14 g	138.73 g	0.24 g	29.26 g	
1,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9			1,3,9			1,9,(12)			1,3,9,15,(7),(10),(12)			
<b>Uzsonna</b>	Csokoládékrémes rúd			Stíriai metélt			Keksz			Nápolyi			Gyümölcs joghurt Korpás kifli			Tepertős pogácsa			Sütemény		
	Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 342.50 Kcal / 1,431.65 KJ			Energia: 224.47 Kcal / 938.28 KJ			Energia: 250.07 Kcal / 1,045.29 KJ			Energia: 418.17 Kcal / 1,747.95 KJ			Energia: 301.16 Kcal / 1,258.85 KJ			Energia: 375.64 Kcal / 1,570.18 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
	23.42 g	52.92 g	20.14 g	27.91 g	21.97 g	10.69 g	4.08 g	5.50 g	0.61 g	3.28 g	14.17 g	0.00 g	16.27 g	7.33 g	3.27 g	4.06 g	21.61 g	5.91 g	8.53 g	12.55 g	4.68 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
39.32 g	0.00 g	2.76 g	83.38 g	5.00 g	1.24 g	39.40 g	4.56 g	0.19 g	27.06 g	0.00 g	0.00 g	71.01 g	12.99 g	1.61 g	22.25 g	0.00 g	1.30 g	56.72 g	23.09 g	0.13 g	
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,3,7,(12)			1,(3),(5),(7),(8)			1,(3),(5),(7),(8)			1,7			1,(3),(7)			1,3,7,(8)			
<b>Vacsora</b>	Gyümölcsleves Sajtos-tejfölös Lángos			Epres tea Olasz felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Paprikával			Gyümölcsös tea Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Kígyóborkával			Almás-fahéjas tea Csirkemellsonkás Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal			Cseresznyés tea Zöldborsó főzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral			Barackos tea Kolbász karikával Zsemle Zöldhagymával			Csipkebogyós tea Disznósajt Teljes kiőrlésű kenyér Zöldséggel		
	Energia: 610.01 Kcal / 2,549.84 KJ			Energia: 542.95 Kcal / 2,269.53 KJ			Energia: 535.75 Kcal / 2,239.44 KJ			Energia: 567.43 Kcal / 2,371.86 KJ			Energia: 835.52 Kcal / 3,492.47 KJ			Energia: 446.37 Kcal / 1,865.83 KJ			Energia: 710.27 Kcal / 2,968.93 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
	21.39 g	24.31 g	15.01 g	17.26 g	17.95 g	6.47 g	20.46 g	15.42 g	7.14 g	19.58 g	7.41 g	11.23 g	23.22 g	22.42 g	3.15 g	12.55 g	4.41 g	0.27 g	26.41 g	29.95 g	8.22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
75.64 g	6.16 g	3.04 g	77.73 g	19.99 g	2.96 g	78.45 g	19.99 g	1.75 g	105.15 g	19.99 g	2.38 g	135.08 g	50.08 g	1.26 g	88.88 g	19.99 g	1.03 g	82.81 g	19.99 g	4.66 g	
1,7			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1			1			

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-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!  
**eatrend Danubia Kft.**

2730 Albertirózsa, Pesti út 65.  
Céginformációs adószám: 17783409-8-13  
Adószám: 26215833-4-13

Élelmezésvezető