

Heti étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
eatrend	Reggeli	Normál A menü																				
		Téli varázslat tea Zsíros kenyér Póréhagymakarikával			Tej Kifli Varázsszívószál			Vadmeggyes tea Barackos túrókrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kalács			Citromos tea Majonézes tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával			Citromos tea Baracklekváros Kifli Margarinnal			Tej Kakaós csiga		
		Energia: 759.28 Kcal / 3,173.79 KJ			Energia: 364.15 Kcal / 1,522.15 KJ			Energia: 468.30 Kcal / 1,957.49 KJ			Energia: 690.18 Kcal / 2,884.95 KJ			Energia: 560.45 Kcal / 2,342.68 KJ			Energia: 462.39 Kcal / 1,932.79 KJ			Energia: 528.67 Kcal / 2,209.84 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
		12.49 g	31.22 g	11.45 g	18.43 g	5.32 g	2.64 g	14.81 g	3.99 g	1.47 g	24.63 g	17.15 g	7.66 g	10.25 g	18.46 g	6.81 g	7.93 g	4.61 g	2.00 g	16.54 g	28.02 g	10.50 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
106.01 g 41.97 g 0.00 g			66.72 g 0.00 g 1.22 g			92.55 g 32.98 g 0.19 g			108.73 g 23.38 g 1.65 g			87.50 g 30.78 g 1.44 g			96.98 g 48.67 g 0.94 g			51.94 g 18.16 g 1.14 g				
1			1,6,7			1,7			1,3,7			1,3,4,7,10			1,(7),(12)			1,7,(3)				
Tízórai	Normál A menü	Normál A menü																				
		Mogyorókrémes Kifli			Sajtos pogácsa			Zöldfűszeres vajkrémes Zsemle			Rácsos túsós táska			Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Vaniliás táska			Meggyes táska		
		Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 212.56 Kcal / 888.50 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 239.44 Kcal / 1,000.86 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 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
		5.06 g	6.48 g	0.23 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	5.20 g	8.35 g	3.99 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	8.62 g	8.76 g	3.37 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.20 g 9.60 g 0.41 g			13.48 g 0.00 g 0.79 g			28.90 g 0.00 g 0.06 g			26.37 g 0.00 g 0.06 g			31.44 g 0.00 g 0.90 g			19.66 g 0.00 g 1.38 g			39.98 g 0.00 g 0.67 g				
1,5,6,7,8			1,3,7			1,7			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(3),(6),(12)				
Ebéd	Normál A menü	Normál A menü																				
		Fokhagymakrémeleves Pirított kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel			Frankfurti leves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Citromos almaleves Zöldfűszeres Csirkemell Burgonyapürével			Tejfőlés zöldbaleves Tarhonyáshús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Panírozott dinóval Félbarna kenyérral			Sertésraguleve Túrós derelye Porcukorral			Magyaros karalábéleves Borsos tokány Orsó tésztával Vegyes vágottal		
		Energia: 1,136.61 Kcal / 4,751.03 KJ			Energia: 741.17 Kcal / 3,098.09 KJ			Energia: 635.14 Kcal / 2,654.89 KJ			Energia: 965.54 Kcal / 4,035.96 KJ			Energia: 803.43 Kcal / 3,358.34 KJ			Energia: 394.18 Kcal / 1,647.67 KJ			Energia: 847.31 Kcal / 3,541.76 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
		34.30 g	63.48 g	16.97 g	32.16 g	38.24 g	17.24 g	35.72 g	14.09 g	4.30 g	38.38 g	42.35 g	11.84 g	26.47 g	28.64 g	4.23 g	15.87 g	14.20 g	2.57 g	39.02 g	37.07 g	11.21 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
106.29 g 0.02 g 5.49 g			88.61 g 0.05 g 2.74 g			96.65 g 23.21 g 5.35 g			106.52 g 8.05 g 3.34 g			110.03 g 30.10 g 3.30 g			44.97 g 10.04 g 3.71 g			89.15 g 0.05 g 5.02 g				
1,7,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7,(10)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,9,15,(10),(12)				
Uzsonna	Normál A menü	Normál A menü																				
		Csokoládékrémes rúd			Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Sajt szelet Zsemle Margarinnal Kigyóborkával			Csirkemellonkás Rozskenyér Margarinnal			Gyümölcsös joghurt Korpás kifivel Mandarin			Rácsos túsós táska			Kefir Kifivel		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 243.85 Kcal / 1,019.29 KJ			Energia: 227.07 Kcal / 949.15 KJ			Energia: 387.72 Kcal / 1,620.67 KJ			Energia: 339.03 Kcal / 1,417.15 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 175.39 Kcal / 733.13 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
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.89 g	8.83 g	3.37 g	10.16 g	7.69 g	4.58 g	18.92 g	7.28 g	11.21 g	11.63 g	6.86 g	3.20 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	10.56 g	0.48 g	0.21 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
19.66 g 0.00 g 1.38 g			32.11 g 0.00 g 0.90 g			29.22 g 2.47 g 0.52 g			61.56 g 0.00 g 2.37 g			56.53 g 12.99 g 1.05 g			26.37 g 0.00 g 1.46 g			32.00 g 0.00 g 1.01 g				
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,7				
Vacsora	Normál A menü	Normál A menü																				
		Barackos tea Sárgaborsófőzelék Sült bécsi virslivel			Epres tea Sertéspaprikás Szarvacska tésztával Csemege uborkával			Erdei gyümölcsös tea Milánói makaróni Reszelt sajttal			Almás-fahéjas tea Sajtkrémes rúd			Epres tea Rakott karfiol			Barackos tea Fokhagymás felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Kigyóborkával			Csipkegyöngyös tea Kenőmájas Félbarna kenyér Lilahagymával		
		Energia: 508.37 Kcal / 2,124.99 KJ			Energia: 1,001.18 Kcal / 4,184.93 KJ			Energia: 774.25 Kcal / 3,236.37 KJ			Energia: 498.95 Kcal / 2,085.61 KJ			Energia: 858.35 Kcal / 3,587.90 KJ			Energia: 555.98 Kcal / 2,324.00 KJ			Energia: 567.38 Kcal / 2,371.65 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
		32.62 g	37.56 g	10.84 g	37.24 g	49.12 g	12.70 g	41.55 g	32.11 g	9.14 g	16.24 g	4.67 g	7.22 g	27.36 g	39.79 g	13.38 g	14.33 g	17.19 g	6.72 g	17.82 g	12.12 g	4.40 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
78.47 g 29.98 g 0.02 g			101.19 g 19.99 g 3.48 g			78.72 g 17.00 g 6.13 g			108.55 g 41.97 g 3.38 g			96.47 g 41.97 g 3.35 g			85.61 g 34.93 g 3.21 g			95.91 g 24.98 g 0.46 g				
1			1,3,7,15,(12)			1,3,7			1,7			1,7			1,(7)			1,(6),(7),(10)				

Az étlanváltoztatás íopát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
Eattrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- 1-glutén 4-hal 7-tej-tej 10-mustár 13-csillagfürt 16-édesgyökér
- 2-rák 5-földimogyoró 8-dióf 11-szezám 14-puhatestűk
- 3-tojás 6-szója 9-zelle 12-kéndioxid-szul 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65
Csoportos áruértékesítés: 1778-406-5-13
Előjegyzészető: 489-360-4-13
14.