

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap							
eatrend	Reggeli	(00002) Normál A menü		Citromos tea, Félbarna kenyér, Margarinnal, Olasz felvágottal			Cseresznyés tea, Félbarna kenyér, Kolbászkéremmel			Epres tea, Kifli, Magyorkrémmel			Cspikebogyó tea, Rozskenyér, Natúr sajtkrémmel			Almás-fahéjas tea, Briós			Erdei gyümölcsstea, Korpás zsemle, Margarinnal, Füstölt kolbásszal, Paradicsommal			Gyümölcsös tea, Félbarna kenyér, Margarinnal, Toast felvágottal					
				Energia: 601.39 Kcal / 2,513.81 KJ			Energia: 577.86 Kcal / 2,415.45 KJ			Energia: 514.37 Kcal / 2,150.07 KJ			Energia: 562.66 Kcal / 2,351.92 KJ			Energia: 444.97 Kcal / 1,859.97 KJ			Energia: 424.80 Kcal / 1,775.66 KJ			Energia: 489.21 Kcal / 2,044.90 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			
				17.50 g	17.57 g	6.38 g	14.06 g	16.08 g	6.85 g	10.25 g	12.99 g	0.40 g	14.58 g	17.61 g	18.20 g	7.48 g	6.49 g	0.00 g	13.03 g	9.89 g	2.08 g	20.93 g	8.07 g	2.77 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
92.87 g		19.99 g	4.20 g	93.41 g		19.99 g	2.94 g	88.40 g		34.39 g	0.82 g	85.68 g		19.99 g	1.87 g	88.47 g		19.99 g	0.00 g	70.67 g		12.00 g	1.15 g	82.92 g		19.99 g	2.97 g
1,7		1,7			1,5,6,7,8			1,7			1,3,7			1,7			1,7										
Tízórai		(00002) Normál A menü		Vanília táska			Kifli, Zöldfűszeres vajkrémmel			Zsemle, Margarinnal, Májusi csemegével			Korpás kenyér, Margarinnal, Toast felvágottal			Zsemle, Margarinnal, Fokhagymás felvágottal			Kifli, Magyaros vajkrém			Burgonyás pogácsa					
				Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 185.24 Kcal / 774.30 KJ			Energia: 190.59 Kcal / 796.67 KJ			Energia: 177.69 Kcal / 742.74 KJ			Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ			Energia: 185.24 Kcal / 774.30 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 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			
				11.71 g	26.46 g	0.00 g	4.26 g	8.28 g	2.71 g	6.77 g	5.27 g	2.13 g	8.46 g	3.78 g	1.38 g	7.44 g	8.51 g	3.32 g	4.26 g	8.28 g	3.96 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
19.66 g		0.00 g	0.00 g	23.20 g		0.00 g	0.41 g	28.97 g		0.00 g	0.49 g	27.44 g		0.00 g	0.98 g	28.56 g		0.00 g	0.96 g	23.20 g		0.00 g	0.41 g	13.48 g		0.00 g	0.79 g
1,7,(3),(6),(12)		1,7			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7			1,(3),(7)							
Ebéd		(00002) Normál A menü		Jókai bableves, Félbarna kenyérrrel, Burgonyás tészta, Vitaminsalátával			Paradicsomleves, Levesbetéttel, Roston sült csirkemell, Vegyes körettel			Zellerkrém leves, Pírot kenyérkockával, Rántott halfilé, Burgonyapürével, Uborkasalátával			Tojásleves, Vadas sertés szelet, Főtt tésztával, Körte			Tejfölös gombaleves, Rakott zöldbab			Gulyásleves, Félbarna kenyérrrel, Lecsős csirkemáj, Párolt rizszel			Kertészleves, Rántott sertés szelet, Petrezselymes burgonyával					
				Energia: 1,186.07 Kcal / 4,957.77 KJ			Energia: 906.84 Kcal / 3,790.59 KJ			Energia: 1,522.63 Kcal / 6,364.59 KJ			Energia: 841.38 Kcal / 3,516.97 KJ			Energia: 738.01 Kcal / 3,084.88 KJ			Energia: 1,060.23 Kcal / 4,431.76 KJ			Energia: 1,197.93 Kcal / 5,007.35 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			
				42.77 g	28.27 g	5.19 g	38.70 g	22.35 g	2.80 g	36.47 g	102.71 g	7.46 g	37.56 g	28.22 g	14.86 g	32.57 g	37.46 g	11.26 g	50.94 g	35.51 g	7.73 g	35.15 g	78.61 g	7.18 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
188.42 g		8.04 g	7.05 g	124.42 g		39.96 g	8.84 g	108.96 g		6.01 g	5.93 g	108.13 g		9.00 g	3.71 g	68.84 g		0.05 g	4.37 g	132.61 g		0.02 g	4.86 g	86.43 g		0.02 g	5.53 g
1,7,9,(3)		1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,3,9			1,3,9										
Uzsonna		(00002) Normál A menü		Sajtkrémes rúd			Korpás zsemle Margarinnal, Májusi csemegével, kigyóborkával			Rozskenyér, Margarinnal, Soproni felvágottal, Alma			Csokoládékrémes rúd			Rozskenyér, Margarinnal, Füstölt pulyka párizsival Paprikával			Tepertős pogácsa			Kifli, Gyümölcsös joghurt					
				Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 192.94 Kcal / 806.49 KJ			Energia: 290.89 Kcal / 1,215.92 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 218.31 Kcal / 912.54 KJ			Energia: 301.16 Kcal / 1,258.85 KJ			Energia: 192.33 Kcal / 803.94 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			
				7.99 g	2.31 g	0.00 g	6.97 g	5.29 g	2.13 g	9.40 g	9.84 g	7.71 g	11.71 g	26.46 g	0.00 g	8.68 g	6.78 g	6.79 g	4.06 g	21.61 g	0.00 g	6.55 g	3.17 g	1.66 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
33.28 g		0.00 g	0.00 g	29.31 g		0.00 g	0.94 g	40.50 g		0.00 g	1.60 g	19.66 g		0.00 g	0.00 g	30.58 g		0.00 g	1.21 g	22.25 g		0.00 g	0.00 g	34.02 g		6.49 g	0.65 g
1,7		1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(1)			1,(6),(7)			1,(3),(7)			1,7										
Vacsora		(00002) Normál A menü		Citromos tea, Sajtos-tejfölös tészta			Meggyes tea, Zöldséges rizottó			Epres tea, Prézlis nudli, Lekvárral			Cspikebogyó tea, Hot-dog, Ketchuppal			Almás-fahéjas tea, Bolognai spagetti, Reszelt sajttal			Félbarna kenyér, Császárszalonna, Lilahagymával			Gyümölcsös tea, Félbarna kenyér, Margarinnal, Paprikás szalámmal					
				Energia: 712.77 Kcal / 2,979.38 KJ			Energia: 547.49 Kcal / 2,288.51 KJ			Energia: 704.41 Kcal / 2,944.43 KJ			Energia: 383.41 Kcal / 1,602.65 KJ			Energia: 936.63 Kcal / 3,915.11 KJ			Energia: 604.71 Kcal / 2,527.69 KJ			Energia: 525.38 Kcal / 2,196.09 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			
				23.04 g	26.94 g	6.78 g	13.93 g	15.46 g	4.24 g	16.45 g	0.70 g	0.00 g	12.15 g	12.45 g	4.69 g	33.65 g	37.39 g	12.59 g	15.84 g	30.44 g	11.06 g	15.81 g	14.39 g	1.80 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
93.58 g		19.99 g	0.92 g	87.67 g		19.99 g	2.97 g	154.97 g		38.68 g	0.98 g	55.12 g		24.19 g	2.78 g	115.00 g		24.99 g	1.45 g	66.08 g		0.00 g	3.81 g	82.82 g		19.99 g	2.52 g
1,7,(3)		7			1,(12)			1,7,(9)			1,7,(3),(6),(12)			1			1,(7)										

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-tejte 10-mustár 13-csillagfürt 16-édesgyökér
- 2-rák 5-földimogyoró 8-diófi 11-szezám 14-puhatestűek
- 3-tojás 6-szója 9-zelle 12-kéndioxid-sz 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmészvezető