

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
eatrend	Reggeli	Normál A menü																				
		Epres tejital Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Ivólé Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Tejles kiörlésű kenyér Kigyóborkával			Cspikebogyós tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllel			Barackos tea Körözöttes Korpás zsemle Kigyóborkával			Citromos tea Turista felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Kigyóborkával			Tej Csirkemellsonkás Korpás kenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 504.11 Kcal / 2,107.18 KJ			Energia: 470.46 Kcal / 1,966.52 KJ			Energia: 599.10 Kcal / 2,504.24 KJ			Energia: 469.57 Kcal / 1,962.80 KJ			Energia: 460.71 Kcal / 1,925.77 KJ			Energia: 536.59 Kcal / 2,242.95 KJ			Energia: 491.34 Kcal / 2,053.80 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
14.98 g	6.10 g	2.16 g	14.44 g	15.54 g	15.61 g	12.98 g	20.81 g	8.10 g	12.37 g	10.64 g	4.00 g	15.60 g	4.09 g	2.36 g	14.67 g	14.90 g	5.77 g	25.42 g	10.48 g	4.61 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
96.96 g	24.30 g	0.13 g	67.10 g	5.76 g	1.92 g	89.14 g	35.73 g	1.20 g	80.80 g	24.98 g	2.26 g	89.72 g	34.93 g	1.55 g	85.60 g	34.93 g	2.79 g	73.65 g	0.00 g	2.77 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7				
Tízórai	Normál A menü	Normál A menü																				
		Kifli Sonkás kockasajttal			Fokhagymás felvágottas Zsemle Margarinnal			Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Kenőmájásos Zsemle			Vajas pogácsa			Kakaós csiga			Kajszibarackos háromszög		
		Energia: 169.53 Kcal / 708.64 KJ			Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ			Energia: 187.12 Kcal / 782.16 KJ			Energia: 205.98 Kcal / 861.00 KJ			Energia: 182.50 Kcal / 762.85 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 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
7.10 g	5.28 g	3.07 g	7.44 g	8.51 g	3.32 g	6.67 g	5.55 g	2.07 g	7.36 g	5.76 g	2.15 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	3.17 g	11.76 g	4.03 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		
23.20 g	0.00 g	0.97 g	28.56 g	0.00 g	0.96 g	27.59 g	0.00 g	1.16 g	30.91 g	0.00 g	0.28 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g		
1,7			1,(7)			1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,7,(6),(12)			1,7,(3)			1,7,(3),(6),(12)				
Ebéd	Normál A menü	Normál A menü																				
		Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Narancs			Sajtkrémleves Nachossal Mediterrán sertésragu Spanyol rizssel			Csontleves Cérmaméltéttel Paradicsomos hűsgombóc Félbarna kenyérral			Csirkebecsinnát leves Kókuszos tejberizs Epres pudingos öntettel			Magyaros zöldségleves Tarhonyás Vegyes vágottal		
		Energia: 783.26 Kcal / 3,274.03 KJ			Energia: 1,042.20 Kcal / 4,356.40 KJ			Energia: 999.48 Kcal / 4,177.83 KJ			Energia: 897.38 Kcal / 3,751.05 KJ			Energia: 841.12 Kcal / 3,515.88 KJ			Energia: 806.18 Kcal / 3,369.83 KJ			Energia: 800.83 Kcal / 3,347.47 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
45.84 g	33.27 g	11.80 g	36.41 g	47.78 g	13.12 g	39.14 g	15.97 g	5.70 g	31.17 g	40.60 g	3.56 g	31.94 g	38.21 g	10.29 g	34.72 g	14.29 g	5.91 g	34.47 g	36.97 g	11.32 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
75.13 g	0.02 g	6.98 g	114.63 g	0.00 g	2.47 g	174.00 g	76.45 g	3.14 g	101.15 g	0.06 g	1.45 g	91.37 g	15.03 g	4.80 g	133.99 g	28.48 g	3.34 g	81.63 g	0.07 g	4.02 g		
1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7			1,7,9			1,7,9,(10)			1,3,9			1,7,9			1,3,9,15,(10),(12)				
Uzsonna	Normál A menü	Normál A menü																				
		Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Meggyes táská Mandarin			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Sajtkrémleves rúd			Puding Kifli			Zöldfűszeres vajkrém Zsemle			Sajtos pogácsa		
		Energia: 207.72 Kcal / 868.27 KJ			Energia: 388.08 Kcal / 1,622.17 KJ			Energia: 196.55 Kcal / 821.58 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 212.56 Kcal / 888.50 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
6.93 g	7.00 g	2.64 g	4.48 g	18.57 g	4.87 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	5.20 g	8.35 g	3.99 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	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.20 g	0.00 g	0.97 g	49.78 g	18.16 g	0.67 g	28.54 g	0.00 g	0.58 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	28.90 g	0.00 g	0.06 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,3,7				
Vacsora	Normál A menü	Normál A menü																				
		Citromos tea Édes-savanyú sertésragu Párolt rizssel			Almás-fahéjas tea Tonhalas spagetti Reszelt sajttal			Cseresznyés tea Hamburger Sült burgonyával			Barackos tea Gyöngybabfőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Epres tea Vadas sertésragu Copfocská tésztaival			Almás-fahéjas tea Császárszalonna Félbarna kenyérral Lilahagymával			Cseresznyés tea Kenőmájásos Félbarna kenyér Pórhagymakarikával		
		Energia: 955.48 Kcal / 3,993.91 KJ			Energia: 921.57 Kcal / 3,852.16 KJ			Energia: 1,105.26 Kcal / 4,619.99 KJ			Energia: 892.99 Kcal / 3,732.70 KJ			Energia: 538.44 Kcal / 2,250.68 KJ			Energia: 914.93 Kcal / 3,824.41 KJ			Energia: 579.00 Kcal / 2,420.22 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
25.92 g	43.01 g	10.68 g	37.54 g	35.62 g	12.18 g	28.01 g	39.03 g	9.30 g	48.64 g	39.48 g	12.40 g	20.53 g	33.53 g	10.12 g	17.90 g	45.09 g	16.96 g	17.78 g	12.14 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		
114.74 g	41.24 g	3.21 g	111.23 g	46.97 g	2.86 g	157.88 g	43.58 g	5.82 g	155.95 g	30.98 g	1.60 g	37.66 g	21.08 g	1.35 g	108.07 g	41.97 g	2.11 g	98.84 g	29.98 g	0.45 g		
1,7			1,3,4,7,9			1,3,7,10,11,(6),(8),(12)			1,7			1,7,10,(12)			1			1,(6),(7),(10)				

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
- 2-rák
- 3-tojás
- 4-hal
- 5-földimogyoró
- 6-szója
- 7-tej
- 8-dióf
- 9-zelle
- 10-mustár
- 11-szezám
- 12-kéndioxid-sz
- 13-csillagfűrt
- 14-puhatestűek
- 15-mesterséges édesítőszer
- 16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoporthívószám: 1778-405-5-13
Eljelenítéskor: 469-860-4-13
Állásfoglalás: 14.