



Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																						
 Reggeli	Normál A menü	Tej Méz Margarinos Félbarna kenyér	Narancsos limonádé Diákcsemegés Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal	Barackos tea Padlizsánkrémes Zsemle	Limonádé Majonéz tojáskrémes Rozskenyér	Kakaó Molnárika	Almás-fahéjas tea Csirkemellsonkás Margarinos Korpás kenyér Paprikával	Csipkebogyós tea Császárszalonna Félbarna kenyér Lilahagymával																																																																																						
		Energia: 588.70 Kcal / 2,460.77 KJ	Energia: 405.40 Kcal / 1,694.57 KJ	Energia: 581.32 Kcal / 2,429.92 KJ	Energia: 543.57 Kcal / 2,272.12 KJ	Energia: 581.08 Kcal / 2,428.91 KJ	Energia: 515.25 Kcal / 2,153.75 KJ	Energia: 846.41 Kcal / 3,537.99 KJ																																																																																						
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>22.08 g</td><td>9.70 g</td><td>4.60 g</td> <td>11.39 g</td><td>9.86 g</td><td>3.63 g</td> <td>11.08 g</td><td>20.05 g</td><td>7.93 g</td> <td>15.29 g</td><td>21.56 g</td><td>14.60 g</td> <td>21.66 g</td><td>14.51 g</td><td>6.58 g</td> <td>15.38 g</td><td>5.95 g</td><td>2.17 g</td> <td>17.90 g</td><td>45.09 g</td><td>16.96 g</td> </tr> </table>	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	22.08 g	9.70 g	4.60 g	11.39 g	9.86 g	3.63 g	11.08 g	20.05 g	7.93 g	15.29 g	21.56 g	14.60 g	21.66 g	14.51 g	6.58 g	15.38 g	5.95 g	2.17 g	17.90 g	45.09 g	16.96 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>102.96 g</td><td>24.30 g</td><td>0.53 g</td> <td>67.52 g</td><td>10.13 g</td><td>2.16 g</td> <td>88.32 g</td><td>29.98 g</td><td>1.14 g</td> <td>71.78 g</td><td>9.99 g</td><td>1.99 g</td> <td>90.48 g</td><td>19.79 g</td><td>1.64 g</td> <td>99.65 g</td><td>41.97 g</td><td>2.37 g</td> <td>91.08 g</td><td>24.98 g</td><td>2.11 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	102.96 g	24.30 g	0.53 g	67.52 g	10.13 g	2.16 g	88.32 g	29.98 g	1.14 g	71.78 g	9.99 g	1.99 g	90.48 g	19.79 g	1.64 g	99.65 g	41.97 g	2.37 g	91.08 g	24.98 g	2.11 g	1,7	1,(7)	1,3,7,10,(12)	1,3,7,10,(12)	1,3,7	1,(7)	1
		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																																																																								
22.08 g	9.70 g	4.60 g	11.39 g	9.86 g	3.63 g	11.08 g	20.05 g	7.93 g	15.29 g	21.56 g	14.60 g	21.66 g	14.51 g	6.58 g	15.38 g	5.95 g	2.17 g	17.90 g	45.09 g	16.96 g																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																										
102.96 g	24.30 g	0.53 g	67.52 g	10.13 g	2.16 g	88.32 g	29.98 g	1.14 g	71.78 g	9.99 g	1.99 g	90.48 g	19.79 g	1.64 g	99.65 g	41.97 g	2.37 g	91.08 g	24.98 g	2.11 g																																																																										
Ebéd	Normál A menü	Vajgaluskaleves Temesvári sertésragu Párolt rizszel	Füstölt sajtos Karfiolkrémleves Levesgyönggyel Sertéspörkölt Tarhonya körettel	Paradicsomleves Betűtészta Halfasírt Burgonyapürével	Fejtett bableves Félbarna kenyérral Meggyes Kakaós piskótakocka Őszibarack	Csontleves Cérnametéllel Sült bécsi virsli Zöldborsó főzelékkel Félbarna kenyérral	Bakonyi betyárgulyás Morzsás nudli Lekvárral Porcukorral	Kertészleves Lecsós sertésszelet Párolt rizszel																																																																																						
		Energia: 916.17 Kcal / 3,829.59 KJ	Energia: 1,014.66 Kcal / 4,241.28 KJ	Energia: 1,195.39 Kcal / 4,996.73 KJ	Energia: 1,227.54 Kcal / 5,131.12 KJ	Energia: 754.55 Kcal / 3,154.02 KJ	Energia: 1,207.81 Kcal / 5,048.65 KJ	Energia: 795.69 Kcal / 3,325.98 KJ																																																																																						
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28.92 g</td><td>49.78 g</td><td>12.09 g</td> <td>41.45 g</td><td>49.55 g</td><td>13.69 g</td> <td>36.93 g</td><td>38.71 g</td><td>8.14 g</td> <td>29.16 g</td><td>30.25 g</td><td>1.42 g</td> <td>40.23 g</td><td>45.73 g</td><td>12.02 g</td> <td>34.37 g</td><td>19.72 g</td><td>4.25 g</td> <td>31.60 g</td><td>39.46 g</td><td>8.41 g</td> </tr> </table>	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	28.92 g	49.78 g	12.09 g	41.45 g	49.55 g	13.69 g	36.93 g	38.71 g	8.14 g	29.16 g	30.25 g	1.42 g	40.23 g	45.73 g	12.02 g	34.37 g	19.72 g	4.25 g	31.60 g	39.46 g	8.41 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>86.90 g</td><td>0.02 g</td><td>5.76 g</td> <td>99.82 g</td><td>0.32 g</td><td>2.21 g</td> <td>172.28 g</td><td>76.92 g</td><td>10.71 g</td> <td>208.35 g</td><td>0.02 g</td><td>2.14 g</td> <td>115.06 g</td><td>30.01 g</td><td>3.59 g</td> <td>218.42 g</td><td>64.89 g</td><td>4.09 g</td> <td>77.62 g</td><td>0.05 g</td><td>4.61 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	86.90 g	0.02 g	5.76 g	99.82 g	0.32 g	2.21 g	172.28 g	76.92 g	10.71 g	208.35 g	0.02 g	2.14 g	115.06 g	30.01 g	3.59 g	218.42 g	64.89 g	4.09 g	77.62 g	0.05 g	4.61 g	1,3,7,9	1,3,7,9,(6),(10),(11)	1,3,4,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9	1,7,9,(12)	9
		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																																																																								
28.92 g	49.78 g	12.09 g	41.45 g	49.55 g	13.69 g	36.93 g	38.71 g	8.14 g	29.16 g	30.25 g	1.42 g	40.23 g	45.73 g	12.02 g	34.37 g	19.72 g	4.25 g	31.60 g	39.46 g	8.41 g																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																										
86.90 g	0.02 g	5.76 g	99.82 g	0.32 g	2.21 g	172.28 g	76.92 g	10.71 g	208.35 g	0.02 g	2.14 g	115.06 g	30.01 g	3.59 g	218.42 g	64.89 g	4.09 g	77.62 g	0.05 g	4.61 g																																																																										
Vacsora	Normál A menü	Barackos tea Túrótöltelikes gombóc Porcukorral	Erdei gyümölcsös tea Óvári sertésszelet Petrezselymes burgonyával	Cseresznyés tea Milánói spagetti Reszelt sajttal	Gyümölcsös tea Sárgaborsófőzelék Sült debrecenivel	Citromos tea Rántott csirkemell Tört burgonyával	Cseresznyés tea Zala felvágottas Margarinos Félbarna kenyér Paradicsommal	Meggyes tea Füstölt kolbászos Margarinos Félbarna kenyér																																																																																						
		Energia: 1,326.49 Kcal / 5,544.73 KJ	Energia: 786.13 Kcal / 3,286.02 KJ	Energia: 816.48 Kcal / 3,412.89 KJ	Energia: 826.14 Kcal / 3,453.27 KJ	Energia: 1,044.81 Kcal / 4,367.31 KJ	Energia: 557.75 Kcal / 2,331.40 KJ	Energia: 485.19 Kcal / 2,028.09 KJ																																																																																						
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>28.30 g</td><td>58.90 g</td><td>18.92 g</td> <td>45.22 g</td><td>35.82 g</td><td>10.31 g</td> <td>39.20 g</td><td>28.45 g</td><td>8.13 g</td> <td>35.83 g</td><td>44.90 g</td><td>13.26 g</td> <td>37.03 g</td><td>49.82 g</td><td>6.02 g</td> <td>17.88 g</td><td>11.71 g</td><td>4.51 g</td> <td>14.99 g</td><td>10.31 g</td><td>4.08 g</td> </tr> </table>	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	28.30 g	58.90 g	18.92 g	45.22 g	35.82 g	10.31 g	39.20 g	28.45 g	8.13 g	35.83 g	44.90 g	13.26 g	37.03 g	49.82 g	6.02 g	17.88 g	11.71 g	4.51 g	14.99 g	10.31 g	4.08 g	<table border="1"> <tr> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> <td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td> </tr> <tr> <td>169.09 g</td><td>75.93 g</td><td>3.55 g</td> <td>69.95 g</td><td>12.00 g</td><td>6.42 g</td> <td>99.83 g</td><td>34.98 g</td><td>3.92 g</td> <td>68.59 g</td><td>19.99 g</td><td>3.38 g</td> <td>109.76 g</td><td>29.98 g</td><td>3.30 g</td> <td>94.81 g</td><td>29.98 g</td><td>0.93 g</td> <td>82.82 g</td><td>19.99 g</td><td>0.68 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	169.09 g	75.93 g	3.55 g	69.95 g	12.00 g	6.42 g	99.83 g	34.98 g	3.92 g	68.59 g	19.99 g	3.38 g	109.76 g	29.98 g	3.30 g	94.81 g	29.98 g	0.93 g	82.82 g	19.99 g	0.68 g	1,7,(3),(6),(12)	1,7	1,7,(3)	1	1,3	1,(7)	1,(7)
		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																																																																								
28.30 g	58.90 g	18.92 g	45.22 g	35.82 g	10.31 g	39.20 g	28.45 g	8.13 g	35.83 g	44.90 g	13.26 g	37.03 g	49.82 g	6.02 g	17.88 g	11.71 g	4.51 g	14.99 g	10.31 g	4.08 g																																																																										
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																										
169.09 g	75.93 g	3.55 g	69.95 g	12.00 g	6.42 g	99.83 g	34.98 g	3.92 g	68.59 g	19.99 g	3.38 g	109.76 g	29.98 g	3.30 g	94.81 g	29.98 g	0.93 g	82.82 g	19.99 g	0.68 g																																																																										

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

Jó étvágyat kívánunk!

 2730 Albertirsa, Pesti út 65
 Csoportos rendelés: 17783405-5-13
 Előjegyzés: 4893560-4-13
 Állás: 14.