

Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.28.

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Reggeli	(00002) Normál A menü	Macikavé Kifivel			Limonádé Kenőmájásos Korpás kenyér Kígyóborkával			Erdei gyümölcsös limonádé Vaníliás túrókrém Zsemlével			Csipkebogyós tea Sült húskrémes Félbarna kenyér Lilahagymával			Tej Fatörzs kifli			Almás-fahéjas tea Zsíros kenyér Lilahagymával			Tej Kalács		
		Energia: 525.10 Kcal / 2,194.92 KJ			Energia: 445.69 Kcal / 1,862.98 KJ			Energia: 388.14 Kcal / 1,622.43 KJ			Energia: 582.19 Kcal / 2,433.55 KJ			Energia: 677.53 Kcal / 2,832.08 KJ			Energia: 767.74 Kcal / 3,209.15 KJ			Energia: 629.37 Kcal / 2,630.77 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
		17.74 g	5.06 g	2.64 g	13.65 g	11.65 g	4.34 g	15.12 g	3.53 g	1.80 g	16.05 g	16.34 g	7.14 g	24.20 g	17.00 g	7.58 g	12.53 g	31.20 g	11.45 g	24.35 g	17.12 g	7.64 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
101.54 g 39.96 g 1.22 g			70.60 g 14.39 g 1.86 g			73.41 g 12.99 g 0.14 g			91.88 g 24.98 g 0.25 g			106.14 g 21.50 g 1.64 g			108.07 g 41.97 g 0.01 g			93.73 g 8.39 g 1.65 g				
1,7			1,(6),(7),(10)			1,7,(12)			1,7,10,(12)			1,3,7			1			1,3,7				
Tízórai	(00002) Normál A menü	Burgonyás pogácsa			Fokhagymás felvágottas Zsemle Margarinnal			Margarinos Rozskenyér Sajt szelettel			Csemege szalámis Korpás kenyér Margarinnal			Sajtos rúd			Poharas kefir Kifivel			Pulykamell sonkás Zsemle Margarinnal Paprikával		
		Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ			Energia: 242.29 Kcal / 1,012.77 KJ			Energia: 195.78 Kcal / 818.36 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 175.39 Kcal / 733.13 KJ			Energia: 179.93 Kcal / 752.11 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
		2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.44 g	8.51 g	3.32 g	11.30 g	8.40 g	8.81 g	5.90 g	6.94 g	2.51 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	10.56 g	0.48 g	0.21 g	8.34 g	2.97 g	1.22 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
13.48 g 0.00 g 0.79 g			28.56 g 0.00 g 0.96 g			30.28 g 0.00 g 1.16 g			27.39 g 0.00 g 1.16 g			17.00 g 0.00 g 1.02 g			32.00 g 0.00 g 1.01 g			29.94 g 0.00 g 0.55 g				
1,(3),(7)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,(7)				
Ebéd	(00002) Normál A menü	Citromos almaleves Erdélyi sertéstokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Kolbászos burgonyaleves Félbarna kenyérral Káposztás tészta Porcukorral Görögdiónyje			Daragaluska leves Finomfőzelék Lenmagos fasírttal Félbarna kenyérral			Vegyes zöldségkrémleves Pirított kenyérkockával Rántott sertésszelet Tört burgonyával Káposztasalátával			Csirkebecsinált leves Mákos tészta			Vajgaluskaleves Sertéspaprikás Szarvacská tésztával		
		Energia: 911.44 Kcal / 3,809.82 KJ			Energia: 835.77 Kcal / 3,493.52 KJ			Energia: 862.13 Kcal / 3,603.70 KJ			Energia: 970.67 Kcal / 4,057.40 KJ			Energia: 1,322.18 Kcal / 5,526.71 KJ			Energia: 688.96 Kcal / 2,879.85 KJ			Energia: 918.63 Kcal / 3,839.87 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
		28.62 g	39.26 g	2.50 g	30.83 g	40.57 g	10.60 g	29.82 g	19.05 g	4.57 g	37.60 g	40.16 g	8.78 g	39.25 g	74.43 g	11.20 g	26.89 g	19.61 g	4.60 g	35.29 g	52.05 g	13.59 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
116.50 g 22.98 g 3.01 g			86.16 g 15.00 g 4.31 g			141.75 g 15.00 g 4.54 g			112.84 g 10.02 g 6.40 g			121.38 g 15.00 g 7.41 g			100.67 g 19.99 g 2.41 g			76.03 g 0.02 g 3.06 g				
1,7			1,3,9			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,7,9				
Uzsonna	(00002) Normál A menü	Toast felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Kajszibarackos háromszög Alma			Olasz felvágottas Rozskenyér Margarinnal Salátalevéellel			Rácsos túrós táska			Kockasajt Kifivel			Rácsos túrós táska			Gyümölcslekváros Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 207.01 Kcal / 865.30 KJ			Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ			Energia: 239.24 Kcal / 1,000.02 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 209.59 Kcal / 876.09 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
		10.82 g	4.56 g	5.90 g	4.38 g	18.87 g	4.87 g	8.85 g	9.25 g	7.71 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	6.03 g	2.60 g	1.08 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.62 g 0.00 g 0.98 g			50.48 g 18.16 g 0.69 g			30.07 g 0.00 g 1.60 g			26.37 g 0.00 g 1.46 g			23.30 g 0.00 g 1.11 g			26.37 g 0.00 g 1.46 g			40.38 g 7.80 g 0.08 g				
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,7			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,(7),(12)				
Vacsora	(00002) Normál A menü	Citromos tea Mediterrán csirke Petrezselymes burgonyával			Barackos tea Carbonara spagetti Reszelt sajttal			Ivólé Hamburger			Meggyes tea Sült bécsi virsli Félbarna kenyérral Mustárral			Epres tea Tarhonyás			Citromos tea Turista felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Barackos tea Margarinos Zsemle Füstölt kolbással Paradicsommal		
		Energia: 675.40 Kcal / 2,823.17 KJ			Energia: 808.91 Kcal / 3,381.24 KJ			Energia: 496.15 Kcal / 2,073.91 KJ			Energia: 451.10 Kcal / 1,885.60 KJ			Energia: 860.94 Kcal / 3,598.73 KJ			Energia: 583.54 Kcal / 2,439.20 KJ			Energia: 499.25 Kcal / 2,086.87 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
		39.78 g	19.13 g	1.54 g	41.54 g	26.52 g	5.11 g	21.57 g	14.95 g	5.63 g	28.60 g	28.08 g	9.66 g	33.45 g	36.80 g	10.21 g	18.10 g	15.33 g	5.79 g	13.42 g	9.96 g	4.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
85.56 g 29.98 g 2.54 g			100.68 g 29.98 g 0.77 g			67.06 g 17.39 g 3.71 g			89.60 g 19.99 g 0.57 g			97.90 g 20.01 g 1.00 g			92.87 g 29.98 g 1.38 g			88.66 g 29.98 g 0.81 g				
7,(10)			1,7,(3),(6),(10),(11),(12)			1,3,7,10,11,(6),(8),(11),(12)			1,10,(12)			1,3,9			1,(7)			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-csillagfűrt 16-édesgyökér
- 2-rák 5-földimogyoró 8-dióf 11-zsézám 14-puhatestűek
- 3-tojás 6-szója 9-zelle 12-kéndioxid-sz 15-mesterséges édesítőszer

Jó Étrendi Kft.
 2730 Albertirs., Pesti út 65
 Csoportos adószám: 1778407-5-13
 Adószám: 1778407-5-13
 Élelmiszevizsgáló