


Heti étlap 2024.07.29. - 2024.08.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
 Reggeli	(00002) Normál A menü	Limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal	Vaníliás tej Kiflivel	Narancsos limonádé Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal	Barackos tea Tonhalkrém Félbarna kenyér Paprikával	Tej Baracklekváros Félbarna kenyér Margarinnal	Limonádé Kenőmájásos Korpás kenyér Kígyóborkával	Tejeskávé Kalács
		Energia: 521.54 Kcal / 2,180.04 KJ	Energia: 447.92 Kcal / 1,872.31 KJ	Energia: 423.89 Kcal / 1,771.86 KJ	Energia: 666.22 Kcal / 2,784.80 KJ	Energia: 577.27 Kcal / 2,412.99 KJ	Energia: 445.69 Kcal / 1,862.98 KJ	Energia: 790.32 Kcal / 3,303.54 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
		17.65 g 18.54 g 15.42 g	17.73 g 5.07 g 2.64 g	12.71 g 12.02 g 4.55 g	14.19 g 25.35 g 6.29 g	22.11 g 9.70 g 4.60 g	13.65 g 11.65 g 4.34 g	24.37 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
70.37 g 9.99 g 3.20 g	82.32 g 19.98 g 1.22 g	65.94 g 10.13 g 2.43 g	94.37 g 29.98 g 0.07 g	100.05 g 18.69 g 0.52 g	70.60 g 14.39 g 1.86 g	133.77 g 48.35 g 1.65 g		
1,(7)	1,7	1,(7)	1,3,4,7,10	1,7,(12)	1,(6),(7),(10)	1,3,7		
Tízórai	(00002) Normál A menü	Natúr sajtkrém Zsemle	Rácsos túros táska	Burgonyás pogácsa	Magyaros vajkrém Rozskenyér	Margarinos Korpás zsemle Reszelt sajttal	Sajtos pogácsa	Zöldfűszeres vajkrém Kifli
		Energia: 212.26 Kcal / 887.25 KJ	Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ	Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ	Energia: 230.41 Kcal / 963.11 KJ	Energia: 225.36 Kcal / 942.00 KJ	Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ	Energia: 185.24 Kcal / 774.30 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
		5.80 g 8.05 g 4.71 g	8.97 g 18.46 g 5.70 g	2.46 g 13.10 g 3.58 g	6.56 g 9.08 g 8.38 g	9.69 g 7.84 g 4.10 g	2.46 g 13.10 g 3.58 g	4.26 g 8.28 g 3.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.90 g 0.00 g 0.29 g	26.37 g 0.00 g 1.46 g	13.48 g 0.00 g 0.79 g	30.34 g 0.00 g 0.70 g	28.94 g 0.00 g 0.98 g	13.48 g 0.00 g 0.79 g	23.20 g 0.00 g 0.41 g		
1,7	1,3,6,7,(8),(11),(12)	1,(3),(7)	1,7	1,7	1,3,7	1,7		
Ebéd	(00002) Normál A menü	Tejfőls zöldborsóleves Spenótos-sonkás rakott tészta	Hamis gulyásleves Sárgaborsófőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral	Májgaluskaleves Dejős tészta Nektarin	Vegyes gyümölcsleves Hentes sertésragu Párolt rizszel	Erőleves Cérnabetéttel Mexikói húsos babragu Félbarna kenyérral	Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Görögös rakott burgonya	Lebbencsleves Csirkezuza pörkölt Orsó tésztával Vegyes vágottal
		Energia: 954.65 Kcal / 3,990.44 KJ	Energia: 1,028.22 Kcal / 4,297.96 KJ	Energia: 661.25 Kcal / 2,764.03 KJ	Energia: 983.06 Kcal / 4,109.19 KJ	Energia: 955.30 Kcal / 3,993.15 KJ	Energia: 705.89 Kcal / 2,950.62 KJ	Energia: 808.35 Kcal / 3,378.90 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
		51.69 g 43.54 g 7.58 g	45.69 g 43.87 g 11.46 g	23.51 g 14.07 g 1.07 g	29.85 g 44.52 g 8.40 g	42.46 g 41.53 g 9.38 g	44.70 g 14.35 g 5.65 g	42.15 g 21.79 g 3.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88.65 g 0.00 g 2.28 g	111.00 g 0.25 g 2.10 g	110.89 g 21.03 g 1.02 g	118.20 g 25.97 g 4.77 g	101.77 g 0.00 g 8.06 g	97.71 g 0.01 g 5.80 g	109.72 g 0.02 g 6.53 g		
1,3,7,9	1,9,(3),(6),(7),(12)	1,3,8,9,(5)	1,7,15,(12)	1,3,9	1,3,7,9,(10)	1,3,9,15,(10),(12)		
Uzsonna	(00002) Normál A menü	Meggyes táska Alma	Mátrai diákcsemegés Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóborkával	Sajtkrém rúd	Poharas gyümölcsjoghurt Korpás kiflivel	Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal Salátalevéllal	Sajtkrém rúd	Sajtos rúd
		Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ	Energia: 203.85 Kcal / 852.09 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 KJ	Energia: 176.51 Kcal / 737.81 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 99.71 Kcal / 416.79 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
		4.38 g 18.87 g 4.87 g	7.60 g 5.14 g 2.14 g	7.99 g 2.31 g 3.61 g	10.93 g 6.56 g 3.20 g	8.14 g 2.92 g 1.21 g	7.99 g 2.31 g 3.61 g	4.84 g 1.40 g 2.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50.48 g 18.16 g 0.69 g	31.75 g 2.20 g 0.39 g	33.28 g 0.00 g 1.69 g	46.73 g 12.99 g 1.05 g	29.40 g 0.00 g 0.54 g	33.28 g 0.00 g 1.69 g	17.00 g 0.00 g 1.02 g		
1,7,(3),(6),(12)	1,(7)	1,7	1,7	1,(7)	1,7	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		
Vacsora	(00002) Normál A menü	Barackos tea Dubarry sertészelet Tört burgonyával	Ivólé Hot-dog Ketchuppallal	Meggyes tea Bakonyi sertésragu Szarvacska tésztával	Málnás tea Tejbedara Kakaó szórattal	Almás-fahéjas tea Édes-savanyú csirkeragu Párolt rizszel	Citromos tea Császárszalonna Korpás kenyérral Paradicsommal	Barackos tea Disznósajt Félbarna kenyérral Paprikával
		Energia: 735.60 Kcal / 3,074.81 KJ	Energia: 141.84 Kcal / 592.89 KJ	Energia: 769.75 Kcal / 3,217.56 KJ	Energia: 695.29 Kcal / 2,906.31 KJ	Energia: 746.05 Kcal / 3,118.49 KJ	Energia: 667.91 Kcal / 2,791.86 KJ	Energia: 757.25 Kcal / 3,165.31 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
		34.91 g 22.14 g 6.06 g	11.89 g 12.40 g 4.69 g	34.57 g 33.59 g 10.39 g	16.87 g 5.92 g 3.00 g	27.54 g 19.77 g 2.37 g	12.14 g 30.05 g 11.08 g	27.26 g 29.72 g 10.52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97.21 g 29.98 g 3.42 g	30.12 g 10.19 g 1.28 g	81.24 g 19.99 g 0.83 g	143.46 g 96.42 g 0.89 g	113.31 g 43.31 g 3.80 g	86.31 g 29.98 g 2.81 g	94.16 g 29.98 g 4.38 g		
1,7	1,7	1,3,7	1,7	1,6	1	1		

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-csilagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-dióf 11-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zelle 12-kéndioxid-sz 15-mesterséges édesítőszer | | |

Jó Étrend Kifliünk!
 2730 Albertirs., Pest ú 65.
 Csoportos adószám: 17784055-13
 Adószám: 14893860-4-13
 Élelmiszeripari