

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
eatrend	Reggeli	Citromos tea Kópé felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Limonádé Kolbászkremes Félbarna kenyér			Tej Mogyorókrémes Kifli			Narancsos limonádé Házi sajtkrémes Rozskenyér Paradicsommal			Vaníliás tej Briós			Egres tea Füstölt kolbászos Korpás zsemle Margarinnal Paradicsommal			Citromos tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Paradicsommal		
		Energia: 558.63 Kcal / 2,335.07 KJ			Energia: 499.46 Kcal / 2,087.74 KJ			Energia: 578.37 Kcal / 2,417.59 KJ			Energia: 513.82 Kcal / 2,147.77 KJ			Energia: 503.38 Kcal / 2,104.13 KJ			Energia: 456.79 Kcal / 1,909.38 KJ			Energia: 593.55 Kcal / 2,481.04 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
		17.84 g	11.63 g	4.13 g	13.85 g	16.09 g	7.31 g	20.32 g	17.46 g	2.91 g	15.76 g	17.11 g	17.85 g	17.43 g	10.95 g	5.08 g	13.03 g	9.89 g	4.00 g	13.42 g	17.33 g	8.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.25 g	37.97 g	2.98 g	73.79 g	9.99 g	0.23 g	84.30 g	19.20 g	1.22 g	73.43 g	10.13 g	1.92 g	83.20 g	31.06 g	1.04 g	78.66 g	19.99 g	1.71 g	95.15 g	29.98 g	0.02 g		
1,(7)			1,7			1,5,6,7,8			1,7			1,3,7			1,(7)			1,7				
Ebéd	Reggeli	Jókai bableves Félbarna kenyérral Mákos Guba Vanília sodóval			Paradicsomleves Borsos tokány Főtt tésztával			Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Sertéssült Franciasalátával			Tojásleves Mexikói húsos egyálétel Félbarna kenyérral Körte			Tejfőlés gombaleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Gulyásleves Félbarna kenyérral Grízes tészta Baracklevárral			Kertészleves Rántott sertés szelet Petrezselymes burgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 1.229.36 Kcal / 5,138.72 KJ			Energia: 1.020.54 Kcal / 4,265.86 KJ			Energia: 832.59 Kcal / 3,480.23 KJ			Energia: 972.43 Kcal / 4,064.76 KJ			Energia: 1.073.25 Kcal / 4,486.19 KJ			Energia: 1.004.76 Kcal / 4,199.90 KJ			Energia: 1.293.59 Kcal / 5,407.21 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
		50.31 g	32.14 g	10.09 g	33.15 g	33.89 g	9.61 g	33.34 g	54.21 g	11.72 g	42.98 g	36.68 g	9.20 g	38.52 g	45.60 g	11.69 g	33.99 g	14.87 g	2.05 g	38.47 g	79.31 g	11.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
183.86 g	31.03 g	3.52 g	144.43 g	59.94 g	7.95 g	50.96 g	5.30 g	3.04 g	116.34 g	0.01 g	4.24 g	125.17 g	0.05 g	3.18 g	182.19 g	28.70 g	0.57 g	105.08 g	6.04 g	6.48 g		
1,3,7,9,(12)			1,3,9			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,9,(12)			1,3,9				
Uzsonna	Reggeli	Sajtkrémes rúd			Májusi csemege Korpás zsemle Margarinnal Uborkával			Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Csokoládékrémes rúd			Pulyka párizsis Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Tepertős pogácsa			Gyümölcsös joghurt Kifli		
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 212.47 Kcal / 888.12 KJ			Energia: 272.20 Kcal / 1,137.80 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 220.28 Kcal / 920.77 KJ			Energia: 301.16 Kcal / 1,258.85 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 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	3.61 g	8.10 g	6.77 g	2.90 g	10.17 g	12.32 g	8.86 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.80 g	6.81 g	6.80 g	4.06 g	21.61 g	5.91 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.72 g	3.30 g	1.14 g	30.03 g	0.00 g	2.02 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.88 g	0.00 g	1.22 g	22.25 g	0.00 g	1.30 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g		
1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(1)			1,(6),(7)			1,(3),(7)			1,7				
Vacsora	Reggeli	Sült szalonna Főtt tojással Főtt burgonyával Félbarna kenyérral Lilahagymával			Bundás kenyér Fokhagymás tejfőlével			Mákos tészta			Hot-dog Ketchuppal			Rizses lecsó Félbarna kenyérral			Egres tea Szalonnás Félbarna kenyér Lilahagymával			Citromos tea Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 2.085.38 Kcal / 8,716.89 KJ			Energia: 483.23 Kcal / 2,019.90 KJ			Energia: 504.41 Kcal / 2,108.43 KJ			Energia: 529.40 Kcal / 2,212.89 KJ			Energia: 963.59 Kcal / 4,027.81 KJ			Energia: 686.31 Kcal / 2,868.78 KJ			Energia: 574.14 Kcal / 2,399.91 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
		47.29 g	157.34 g	58.22 g	17.47 g	15.24 g	7.40 g	14.10 g	12.55 g	2.50 g	23.15 g	24.68 g	9.39 g	30.70 g	34.00 g	9.63 g	15.97 g	30.47 g	11.42 g	16.42 g	14.53 g	5.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
116.56 g	0.00 g	8.79 g	68.48 g	0.00 g	1.00 g	83.16 g	19.98 g	0.17 g	53.04 g	4.20 g	4.43 g	132.50 g	0.00 g	2.94 g	86.08 g	19.99 g	1.41 g	94.01 g	29.98 g	0.92 g		
1,3			1,3,7			1,(3)			1,7,(9)			1,(6)			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-tejje 10-mustár 13-csillagfürt 16-édesgyökér
 2-rák 5-földimogyoró 8-diófí 11-szezámm 14-puhatestűek
 3-tojás 6-szója 9-zelle 12-kéndioxid-sz 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető