

Heti étlap 2022.09.26 - 2022.10.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
Reggeli	Felnőtt	Vaníliás tej Kifli			Limonádé Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcs- Füstöltcsajtos brokkolikrémes Korpás kenyér			Barackos tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér			Kakaó Kifli			Limonádé Lekváros táska			Csipkebogyó tea Toast felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel		
		Energia: 338.64 Kcal / 1,415.52 KJ			Energia: 504.34 Kcal / 2,108.14 KJ			Energia: 437.56 Kcal / 1,829.00 KJ			Energia: 542.42 Kcal / 2,267.32 KJ			Energia: 319.79 Kcal / 1,336.72 KJ			Energia: 371.77 Kcal / 1,554.00 KJ			Energia: 457.70 Kcal / 1,913.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		13.97 g	4.79 g	2.54 g	14.37 g	17.62 g	18.20 g	10.74 g	13.54 g	7.64 g	13.25 g	18.19 g	16.77 g	14.24 g	5.11 g	2.73 g	3.67 g	17.60 g	4.68 g	19.01 g	7.61 g	3.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.52 g	19.98 g	0.81 g	71.05 g	9.99 g	1.87 g	67.52 g	12.00 g	1.84 g	80.68 g	19.99 g	1.41 g	53.84 g	14.99 g	0.81 g	48.77 g	27.43 g	0.64 g	78.21 g	26.23 g	1.61 g		
1,7			1,7			1,7			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)				
Ebéd	Felnőtt	Gombaleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Márgombóc leves Sajtos-tejfölös tészta Alma			Vegyes gyümölcsleves Hentes tokány Párolt rizzsel			Tarhonya leves Rántott halfilé Burgonyapürével Vitamin-salátával			Magyaros burgonyaleves Húsgolyó Franciasalátával			Vajgaluska leves Tökfőzelék Köményes sertéssülttel Félbarna kenyérral			Lebbencsleves Párizsi sertés szelet Burgonyapürével Káposztasalátával		
		Energia: 953.01 Kcal / 3,983.58 KJ			Energia: 679.17 Kcal / 2,838.93 KJ			Energia: 899.38 Kcal / 3,759.41 KJ			Energia: 1,546.10 Kcal / 6,462.70 KJ			Energia: 1,034.37 Kcal / 4,323.67 KJ			Energia: 726.44 Kcal / 3,036.52 KJ			Energia: 1,099.23 Kcal / 4,594.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		46.95 g	37.21 g	8.95 g	23.44 g	27.52 g	10.89 g	33.09 g	32.20 g	8.60 g	37.91 g	100.47 g	9.13 g	34.89 g	63.23 g	15.82 g	34.46 g	30.18 g	7.21 g	36.55 g	63.26 g	11.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.20 g	0.02 g	4.58 g	83.36 g	0.05 g	2.41 g	121.90 g	25.97 g	4.77 g	118.53 g	7.99 g	6.39 g	78.98 g	5.01 g	6.18 g	78.18 g	7.63 g	3.87 g	93.43 g	6.01 g	9.60 g		
1,3,9			1,7,9,(3)			1,7,15,(12)			1,3,4,7			1,3,7,9,10,15,(12)			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9				
Uzsonna	Felnőtt	Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával			Kajszibarackos háromszög			Toast felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Vaníliás táska			Briós			Tepertős pogácsa		
		Energia: 370.81 Kcal / 1,549.99 KJ			Energia: 400.93 Kcal / 1,675.89 KJ			Energia: 682.38 Kcal / 2,852.35 KJ			Energia: 376.11 Kcal / 1,572.14 KJ			Energia: 730.66 Kcal / 3,054.16 KJ			Energia: 274.02 Kcal / 1,145.40 KJ			Energia: 602.32 Kcal / 2,517.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		12.42 g	10.61 g	4.00 g	14.64 g	12.10 g	4.81 g	7.56 g	36.54 g	9.74 g	18.88 g	7.58 g	3.04 g	23.42 g	52.92 g	20.14 g	7.22 g	6.44 g	2.64 g	8.12 g	43.22 g	11.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.35 g	0.00 g	2.27 g	58.28 g	0.00 g	2.05 g	79.96 g	36.32 g	1.34 g	58.21 g	6.24 g	1.61 g	39.32 g	0.00 g	2.76 g	46.48 g	11.08 g	0.64 g	44.50 g	0.00 g	2.60 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,3,7			1,(3),(7)				
Vacsora	Felnőtt	Sonkás kenyér lángos			Tarhonyás, Csemege uborka			Dubarry sertés szelet, Petrezselymes burgonya			Ízes derelye, Porcukor			Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl			Málnás tea, Disznósajt, Félbarna kenyér, Lilahagyma			Barackos tea, Olasz felvágott, Korpás kenyér, Natúr vajkrém, Paradisom		
		Energia: 526.39 Kcal / 2,200.31 KJ			Energia: 665.72 Kcal / 2,782.71 KJ			Energia: 695.48 Kcal / 2,907.11 KJ			Energia: 728.91 Kcal / 3,046.84 KJ			Energia: 483.23 Kcal / 2,019.90 KJ			Energia: 722.78 Kcal / 3,021.22 KJ			Energia: 634.31 Kcal / 2,651.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		21.77 g	15.30 g	5.82 g	37.48 g	21.08 g	4.59 g	34.76 g	31.36 g	7.12 g	18.24 g	17.38 g	1.59 g	17.47 g	15.24 g	7.04 g	26.87 g	29.57 g	10.16 g	14.89 g	29.15 g	12.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.91 g	0.70 g	2.05 g	80.77 g	0.02 g	3.44 g	68.04 g	0.00 g	4.41 g	121.19 g	9.99 g	1.57 g	68.48 g	0.00 g	3.40 g	86.28 g	19.99 g	6.79 g	77.24 g	19.99 g	3.10 g		
1,7			1,3,9,15,(12)			1,7			1,3,7			1,3,7			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-tej-te 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!

Élelmezésvetítő