


Heti étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																																																																																					
 <b>eatrend</b>	<b>Reggeli</b>  <b>Felnőtt</b>	Puncsos tej Kifli	Erdei gyümölcsös limonádé Füstölt sonkkrémes Félbarna kenyér	Barackos tea Körözöttes Korpás kenyér	Limonádé Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér Paprikával	Tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér	Citromos tea Füstölt kolbászos Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával	Tej Kalács																																																																																					
		Energia: 454.67 Kcal / 1,900.52 KJ	Energia: 485.79 Kcal / 2,030.56 KJ	Energia: 440.34 Kcal / 1,840.82 KJ	Energia: 512.18 Kcal / 4,140.91 KJ	Energia: 670.17 Kcal / 2,801.31 KJ	Energia: 533.95 Kcal / 2,231.91 KJ	Energia: 629.37 Kcal / 2,630.77 KJ																																																																																					
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>17.73 g</td><td>5.06 g</td><td>2.65 g</td> <td>15.56 g</td><td>13.28 g</td><td>8.39 g</td> <td>13.63 g</td><td>4.06 g</td><td>1.76 g</td> <td>14.85 g</td><td>17.74 g</td><td>18.20 g</td> <td>24.56 g</td><td>18.10 g</td><td>3.07 g</td> <td>15.60 g</td><td>10.45 g</td><td>4.08 g</td> <td>24.35 g</td><td>17.12 g</td><td>7.64 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	17.73 g	5.06 g	2.65 g	15.56 g	13.28 g	8.39 g	13.63 g	4.06 g	1.76 g	14.85 g	17.74 g	18.20 g	24.56 g	18.10 g	3.07 g	15.60 g	10.45 g	4.08 g	24.35 g	17.12 g	7.64 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>84.01 g</td><td>20.03 g</td><td>1.22 g</td> <td>75.46 g</td><td>9.99 g</td><td>4.10 g</td> <td>86.67 g</td><td>29.98 g</td><td>1.92 g</td> <td>72.25 g</td><td>9.99 g</td><td>1.87 g</td> <td>101.46 g</td><td>19.20 g</td><td>0.40 g</td> <td>94.01 g</td><td>29.98 g</td><td>0.68 g</td> <td>93.73 g</td><td>8.39 g</td><td>1.65 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	84.01 g	20.03 g	1.22 g	75.46 g	9.99 g	4.10 g	86.67 g	29.98 g	1.92 g	72.25 g	9.99 g	1.87 g	101.46 g	19.20 g	0.40 g	94.01 g	29.98 g	0.68 g	93.73 g	8.39 g	1.65 g	1,7	1,7,(3),(6),(10),(11)	1,7	1,7	1,5,6,7,8	1,(7)	1,3,7		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																										
17.73 g	5.06 g	2.65 g	15.56 g	13.28 g	8.39 g	13.63 g	4.06 g	1.76 g	14.85 g	17.74 g	18.20 g	24.56 g	18.10 g	3.07 g	15.60 g	10.45 g	4.08 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																																																																									
84.01 g	20.03 g	1.22 g	75.46 g	9.99 g	4.10 g	86.67 g	29.98 g	1.92 g	72.25 g	9.99 g	1.87 g	101.46 g	19.20 g	0.40 g	94.01 g	29.98 g	0.68 g	93.73 g	8.39 g	1.65 g																																																																									
1,7																																																																																													
<b>Ebéd</b>  <b>Felnőtt</b>	Tárkonyos sertésraguleves  Burgonyás tészta Csemege uborkával	Rántottleves Pírtott kenyérkockával  Stroganoff sertésragu Párolt rizssel	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral  Dejós tészta Alma	Francia hagymaleves  Tejfölös zöldbabfőzelék Stefánia vagdalttal Félbarna kenyérral	Kertészleves  Bakonyi sertésragu Főtt tésztával	Tárkonyos csirkeraguleves  Káposztás tészta Porcukorral	Csontleves  Reszelt máj Törtburgonyával Csemege uborkával																																																																																						
	Energia: 740.36 Kcal / 3,094.70 KJ	Energia: 808.37 Kcal / 3,378.99 KJ	Energia: 946.34 Kcal / 3,958.21 KJ	Energia: 995.65 Kcal / 4,161.82 KJ	Energia: 758.33 Kcal / 3,169.82 KJ	Energia: 601.46 Kcal / 2,514.10 KJ	Energia: 536.14 Kcal / 2,241.07 KJ																																																																																						
	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>27.80 g</td><td>21.17 g</td><td>3.88 g</td> <td>26.21 g</td><td>38.48 g</td><td>9.90 g</td> <td>36.56 g</td><td>23.59 g</td><td>3.36 g</td> <td>40.57 g</td><td>50.06 g</td><td>16.27 g</td> <td>34.25 g</td><td>34.40 g</td><td>10.21 g</td> <td>28.93 g</td><td>9.10 g</td><td>2.07 g</td> <td>31.13 g</td><td>12.57 g</td><td>2.39 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	27.80 g	21.17 g	3.88 g	26.21 g	38.48 g	9.90 g	36.56 g	23.59 g	3.36 g	40.57 g	50.06 g	16.27 g	34.25 g	34.40 g	10.21 g	28.93 g	9.10 g	2.07 g	31.13 g	12.57 g	2.39 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>109.58 g</td><td>0.03 g</td><td>6.20 g</td> <td>88.51 g</td><td>0.05 g</td><td>5.21 g</td> <td>145.51 g</td><td>20.98 g</td><td>1.45 g</td> <td>94.89 g</td><td>0.00 g</td><td>4.41 g</td> <td>77.07 g</td><td>0.05 g</td><td>1.50 g</td> <td>100.54 g</td><td>15.01 g</td><td>3.37 g</td> <td>73.03 g</td><td>0.04 g</td><td>7.62 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	109.58 g	0.03 g	6.20 g	88.51 g	0.05 g	5.21 g	145.51 g	20.98 g	1.45 g	94.89 g	0.00 g	4.41 g	77.07 g	0.05 g	1.50 g	100.54 g	15.01 g	3.37 g	73.03 g	0.04 g	7.62 g	1,3,7,9,15,(12)	1,7,10,15,(12)	1,3,8,(5)	1,3,7	1,3,7,9	1,3,7,9	1,3,9,15,(12)
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																								
27.80 g	21.17 g	3.88 g	26.21 g	38.48 g	9.90 g	36.56 g	23.59 g	3.36 g	40.57 g	50.06 g	16.27 g	34.25 g	34.40 g	10.21 g	28.93 g	9.10 g	2.07 g	31.13 g	12.57 g	2.39 g																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																									
109.58 g	0.03 g	6.20 g	88.51 g	0.05 g	5.21 g	145.51 g	20.98 g	1.45 g	94.89 g	0.00 g	4.41 g	77.07 g	0.05 g	1.50 g	100.54 g	15.01 g	3.37 g	73.03 g	0.04 g	7.62 g																																																																									
1,3,7,9,15,(12)																																																																																													
<b>Uzsonna</b>  <b>Felnőtt</b>	Soproni felvágottas Graham kenyér Margarinnal Paprikával	Csokoládékrémes rúd	Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal Uborkával	Puding Korpás kifivel	Zala felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel	Kakaós csiga	Pulykamellsonkás Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával																																																																																						
	Energia: 283.62 Kcal / 1,185.53 KJ	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ	Energia: 252.06 Kcal / 1,053.61 KJ	Energia: 219.27 Kcal / 916.55 KJ	Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ	Energia: 209.17 Kcal / 874.33 KJ																																																																																						
	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>10.53 g</td><td>11.93 g</td><td>4.34 g</td> <td>11.71 g</td><td>26.46 g</td><td>10.07 g</td> <td>7.94 g</td><td>9.25 g</td><td>3.67 g</td> <td>10.68 g</td><td>1.54 g</td><td>0.14 g</td> <td>9.13 g</td><td>7.17 g</td><td>2.79 g</td> <td>3.17 g</td><td>11.76 g</td><td>4.03 g</td> <td>11.28 g</td><td>3.47 g</td><td>1.57 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	10.53 g	11.93 g	4.34 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.94 g	9.25 g	3.67 g	10.68 g	1.54 g	0.14 g	9.13 g	7.17 g	2.79 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g	11.28 g	3.47 g	1.57 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>33.39 g</td><td>0.00 g</td><td>2.35 g</td> <td>19.66 g</td><td>0.00 g</td><td>1.38 g</td> <td>29.06 g</td><td>3.30 g</td><td>0.73 g</td> <td>48.56 g</td><td>0.00 g</td><td>1.12 g</td> <td>29.63 g</td><td>4.68 g</td><td>1.18 g</td> <td>18.02 g</td><td>5.90 g</td><td>0.37 g</td> <td>33.15 g</td><td>3.30 g</td><td>0.71 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	33.39 g	0.00 g	2.35 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	29.06 g	3.30 g	0.73 g	48.56 g	0.00 g	1.12 g	29.63 g	4.68 g	1.18 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g	33.15 g	3.30 g	0.71 g	1,(7)	1,7,(3),(6),(8),(11),(1	1,(7)	1,(7)	1,(7)	1,7,(3)	1,(7)			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																											
10.53 g	11.93 g	4.34 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.94 g	9.25 g	3.67 g	10.68 g	1.54 g	0.14 g	9.13 g	7.17 g	2.79 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g	11.28 g	3.47 g	1.57 g																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																									
33.39 g	0.00 g	2.35 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	29.06 g	3.30 g	0.73 g	48.56 g	0.00 g	1.12 g	29.63 g	4.68 g	1.18 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g	33.15 g	3.30 g	0.71 g																																																																									
1,7																																																																																													
<b>Vacsora</b>  <b>Felnőtt</b>	Orosz húsaláta	Sült kolbász Mustárral Félbarna kenyérral	Zöldséges csirkeragu Párolt rizssel	Rakott burgonya Csemege uborkával	Tejberizs Gyümölcsöntettel	Erdei gyümölcsös tea Félbarna kenyér Kenőmájással Pórégymakarikával	Málnás tea Teptőkrémes Rozskenyér Jégcsapretekkel																																																																																						
	Energia: 598.51 Kcal / 2,501.77 KJ	Energia: 934.76 Kcal / 3,907.30 KJ	Energia: 581.97 Kcal / 2,432.63 KJ	Energia: 763.88 Kcal / 3,193.02 KJ	Energia: 508.56 Kcal / 2,125.78 KJ	Energia: 506.09 Kcal / 2,115.46 KJ	Energia: 656.12 Kcal / 2,742.58 KJ																																																																																						
	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> <td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>28.56 g</td><td>37.83 g</td><td>9.01 g</td> <td>40.71 g</td><td>54.45 g</td><td>18.36 g</td> <td>26.09 g</td><td>18.60 g</td><td>2.71 g</td> <td>27.08 g</td><td>38.15 g</td><td>12.79 g</td> <td>15.17 g</td><td>4.69 g</td><td>2.42 g</td> <td>17.65 g</td><td>12.12 g</td><td>4.40 g</td> <td>16.40 g</td><td>29.26 g</td><td>19.16 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	28.56 g	37.83 g	9.01 g	40.71 g	54.45 g	18.36 g	26.09 g	18.60 g	2.71 g	27.08 g	38.15 g	12.79 g	15.17 g	4.69 g	2.42 g	17.65 g	12.12 g	4.40 g	16.40 g	29.26 g	19.16 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>34.53 g</td><td>5.11 g</td><td>1.90 g</td> <td>69.72 g</td><td>0.00 g</td><td>3.93 g</td> <td>76.78 g</td><td>0.00 g</td><td>3.27 g</td> <td>76.00 g</td><td>0.00 g</td><td>12.26 g</td> <td>103.27 g</td><td>32.47 g</td><td>0.89 g</td> <td>80.86 g</td><td>12.00 g</td><td>0.45 g</td> <td>81.29 g</td><td>26.23 g</td><td>1.60 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	34.53 g	5.11 g	1.90 g	69.72 g	0.00 g	3.93 g	76.78 g	0.00 g	3.27 g	76.00 g	0.00 g	12.26 g	103.27 g	32.47 g	0.89 g	80.86 g	12.00 g	0.45 g	81.29 g	26.23 g	1.60 g	3,7,10,15,(1),(12)	1,10,(12)	1	1,3,7,15,(12)	7,(12)	1,(6),(7),(10)	1,10,(7),(12)			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																																											
28.56 g	37.83 g	9.01 g	40.71 g	54.45 g	18.36 g	26.09 g	18.60 g	2.71 g	27.08 g	38.15 g	12.79 g	15.17 g	4.69 g	2.42 g	17.65 g	12.12 g	4.40 g	16.40 g	29.26 g	19.16 g																																																																									
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só																																																																									
34.53 g	5.11 g	1.90 g	69.72 g	0.00 g	3.93 g	76.78 g	0.00 g	3.27 g	76.00 g	0.00 g	12.26 g	103.27 g	32.47 g	0.89 g	80.86 g	12.00 g	0.45 g	81.29 g	26.23 g	1.60 g																																																																									
3,7,10,15,(1),(12)																																																																																													

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-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezámm           | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmezésvezető