

Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap		
<b>eatrend</b>	<b>Reggeli</b>	Macikavé Kifli			Limonádé Korpás kenyér Kenőmájással Kigyóuborkával			Erdei gyümölcsös limonádé Vaníliás túrókrém Zsemle			Csipkebogyós tea Sült húskrémes Graham kenyér Lilahagymával			Tej Fatörzs kifli			Epres 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: 591.83 Kcal / 2,473.85 KJ			Energia: 677.53 Kcal / 2,832.08 KJ			Energia: 678.38 Kcal / 2,835.63 KJ			Energia: 629.37 Kcal / 2,630.77 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
		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	16.41 g	16.34 g	6.78 g	24.20 g	17.00 g	7.58 g	12.40 g	31.18 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	93.92 g	24.98 g	2.31 g	106.14 g	21.50 g	1.64 g	86.08 g	19.99 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				
<b>Ebéd</b>	<b>Felnőtt</b>	Citromos almaleves Erdélyi tokány Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Kolbásos burgonyaleves Káposztás tészta Porcukorral Görögdinnye			Daragaluskaleves Finomfőzelék Lenmagos húsolyóval Félbarna kenyérral			Vegyes zöldségkrémleves Pirított kenyérkockával Rántott sertésszelet Törtburgonyával Káposztasalátával			Csirkebecsináltleves Sonkás-sajtos rakott tészta			Vajgaluskaleves Csirkepaprikás Főtt tésztával		
		Energia: 911.44 Kcal / 3,809.82 KJ			Energia: 992.18 Kcal / 4,147.31 KJ			Energia: 746.15 Kcal / 3,118.91 KJ			Energia: 970.67 Kcal / 4,057.40 KJ			Energia: 1,322.18 Kcal / 5,526.71 KJ			Energia: 1,083.95 Kcal / 4,530.91 KJ			Energia: 865.51 Kcal / 3,617.83 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
		28.62 g	39.26 g	11.38 g	35.66 g	41.32 g	10.72 g	25.64 g	18.95 g	4.48 g	37.60 g	40.16 g	9.86 g	39.25 g	74.43 g	11.20 g	59.27 g	49.26 g	13.94 g	64.86 g	30.43 g	7.32 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	5.21 g	118.09 g	15.00 g	4.39 g	117.30 g	15.00 g	4.60 g	112.84 g	10.02 g	6.37 g	121.38 g	15.00 g	7.41 g	102.87 g	0.01 g	7.37 g	81.87 g	0.02 g	4.36 g		
1,7			1,3,9			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Felnőtt</b>	Toast felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Kajszibarackos háromszög			Olasz felvágottas Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllal			Rácros túsós táska			Kockasajtos Kifli			Túsós táska			Barackleváros Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 224.63 Kcal / 938.95 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 272.82 Kcal / 1,140.39 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 259.90 Kcal / 1,086.38 KJ			Energia: 153.89 Kcal / 643.26 KJ			Energia: 230.29 Kcal / 962.61 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
		13.20 g	5.30 g	6.15 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	10.22 g	12.33 g	8.86 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	12.12 g	12.78 g	7.54 g	3.78 g	8.64 g	2.63 g	5.98 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
30.96 g	0.00 g	1.09 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	30.11 g	0.00 g	2.02 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	23.80 g	0.00 g	1.81 g	15.08 g	4.00 g	0.31 g	45.64 g	12.46 g	0.06 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,7			1,7,(3),(6),(12)			1,(7),(12)				
<b>Vacsora</b>	<b>Felnőtt</b>	Roston sült csirkemell Petrezselymes burgonyával			Bundás kenyér Fokhagymás tejföllel			Hagymás máj Félbarna kenyérral			Sült bécsi virsli Mustárral Félbarna kenyérral			Sonkás-cukkinis tészta			Almás-fahéjas tea Turista felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Málnás tea Füstölt kolbásos Zsemle Margarinnal Paradicsommal		
		Energia: 508.55 Kcal / 2,125.74 KJ			Energia: 593.98 Kcal / 2,482.84 KJ			Energia: 505.72 Kcal / 2,113.91 KJ			Energia: 369.51 Kcal / 1,544.55 KJ			Energia: 700.15 Kcal / 2,926.63 KJ			Energia: 631.98 Kcal / 2,641.68 KJ			Energia: 456.79 Kcal / 1,909.38 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
		31.52 g	19.10 g	2.91 g	26.11 g	23.47 g	9.45 g	32.11 g	11.46 g	2.55 g	28.47 g	28.05 g	9.66 g	39.44 g	22.42 g	7.34 g	18.10 g	15.33 g	5.79 g	13.03 g	9.89 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
52.66 g	0.23 g	3.71 g	68.86 g	0.00 g	1.23 g	67.92 g	0.00 g	1.16 g	69.60 g	0.00 g	0.57 g	84.33 g	0.00 g	3.43 g	104.87 g	41.97 g	1.38 g	78.66 g	19.99 g	0.81 g		
(7),(10)			1,3,7			1			1,10,(12)			1,7,(3)			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-tejtermék,laktóz      10-mustár      13-csillagfürt      16-édesgyökér  
 2-rák      5-földimogyoró      8-diófélék      11-szszám      14-puhatestűek  
 3-tojás      6-szója      9-zeller      12-kéndioxid-szulfid      15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

**Eatrend Kft.**  
 2150 Albertirsa, Pestl út 65.  
 Csoportos rendelés: 17783408-5-13  
 Telefonszám: 148993560-4-13  
 Faxszám: 23.

Élelmézszevető