



Heti étlap 2020.10.05 - 2020.10.09

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	Tejmentes 4-6				
	Uborka, Mentás tea, Liga margarín , Mirbest Párizsi, Zsemle	sült hús krém, Mentás tea, Zsemle	Karamellás rizstej, Kölesgolyó	Főtt tojáskarikák, Zsemle, Mentás tea, Liga margarín	Padlizsánkrém, Mentás tea, Zsemle
	Energia: 285.93 Kcal / 1,195.19 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 7.37 g 11.02 g 3.41 g Szénhidrát Cukor Só 38.92 g 9.99 g 1.08 g	Energia: 289.64 Kcal / 1,210.70 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 6.21 g 12.07 g 3.47 g Szénhidrát Cukor Só 38.63 g 9.99 g 0.76 g	Energia: 147.92 Kcal / 618.31 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 0.58 g 2.05 g 0.27 g Szénhidrát Cukor Só 31.47 g 20.50 g 0.00 g	Energia: 270.67 Kcal / 1,131.40 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 7.22 g 9.52 g 2.59 g Szénhidrát Cukor Só 38.65 g 9.99 g 0.67 g	Energia: 213.12 Kcal / 890.84 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 4.98 g 3.89 g 1.08 g Szénhidrát Cukor Só 39.24 g 9.99 g 1.06 g
	1	1	1,3	1	1
Ebéd	Tejmentes 4-6				
	Daragaluska leves, Párolt rizs, Sertésragu, Csemege uborka	Álmás szilvaleves tejmentes, Rakott brokkoli, Zsemle	Burgonyakrémleves, Főtt tészta , Kölesgolyó, Bolognai halragu	Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor szórát, Körte, Gulyásleves, Zsemle	Sárgaborsófőzelék, Csontleves , Levesbetét, Csirkepörkölt, Zsemle
	Energia: 485.61 Kcal / 2,029.85 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 21.67 g 15.73 g 3.14 g Szénhidrát Cukor Só 63.91 g 0.01 g 2.22 g	Energia: 485.05 Kcal / 2,027.51 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 23.53 g 14.66 g 5.00 g Szénhidrát Cukor Só 68.15 g 6.73 g 2.98 g	Energia: 401.18 Kcal / 1,676.93 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 12.92 g 8.20 g 1.19 g Szénhidrát Cukor Só 68.74 g 4.83 g 5.96 g	Energia: 674.27 Kcal / 2,818.45 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 16.69 g 5.82 g 0.86 g Szénhidrát Cukor Só 136.82 g 36.01 g 0.93 g	Energia: 456.26 Kcal / 1,907.17 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 26.45 g 10.34 g 1.65 g Szénhidrát Cukor Só 63.81 g 0.02 g 2.56 g
	1,3,9,10,15,(12)	1	1,4,9,(3)	1,3,9	1,3,9
Uzsonna	Tejmentes 4-6				
	Szilva, Liga margarín , Csirkemell sonka, Zsemle	Zala felvágott, Póréhagymakarika, Liga margarín , Zsemle	Jégcsapretek, Zöldfűszeres vajkrém, Zsemle	Jégcsapretek, Pritaminos margarínkrém, Zsemle	Liga margarín , Mátrai diákcsemege, Paprika, Zsemle
	Energia: 245.49 Kcal / 1,026.15 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 8.60 g 8.51 g 2.21 g Szénhidrát Cukor Só 32.98 g 0.00 g 1.04 g	Energia: 245.20 Kcal / 1,024.94 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 7.71 g 10.58 g 3.20 g Szénhidrát Cukor Só 29.51 g 0.00 g 1.01 g	Energia: 225.53 Kcal / 942.72 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 4.97 g 9.83 g 2.71 g Szénhidrát Cukor Só 29.14 g 3.12 g 0.66 g	Energia: 235.72 Kcal / 985.31 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 5.01 g 10.89 g 2.99 g Szénhidrát Cukor Só 29.24 g 3.12 g 0.67 g	Energia: 220.08 Kcal / 919.93 Kj Fehérje Zsír T.Zsír 7.08 g 8.23 g 2.32 g Szénhidrát Cukor Só 29.16 g 0.00 g 0.94 g
	1	1	1	1	1

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
---	-------	------	--------	-----------	--------

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

1-glutén	4-hal	7-tejtermék, laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér

3-toiás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfít 15-mesterséges édesítőszer
---------	---------	----------	---



Élelmészvezető
2020.10.01 12:38:48 | QB - Élelem



Heti étlap 2020.10.05 - 2020.10.09

	hétfő		kedd		szerda		csütörtök		péntek			
Tízórai	Citromos tea, Sajt szelettel, Margarin, Korpás kenyér, Uborka		Erdei gyümölcsstea, sült hús krém, Félbarna kenyér		Tej, Gabonagolyó		Meggyes tea, Főtt tojáskarikák, Margarin, Zsemle		Mentás tea, Padlizsánkrém, Graham kenyér			
	Energia: 268.07 Kcal / 1,120.53 KJ		Energia: 262.43 Kcal / 1,096.96 KJ		Energia: 171.05 Kcal / 714.99 KJ		Energia: 224.42 Kcal / 938.08 KJ		Energia: 276.76 Kcal / 1,156.86 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	9.45 g	7.71 g	4.28 g	8.33 g	6.71 g	2.57 g	8.34 g	3.12 g	1.65 g	7.20 g	4.52 g	1.59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40.04 g	11.99 g	1.17 g	41.78 g	10.00 g	1.43 g	27.20 g	0.00 g	0.73 g	38.61 g	9.99 g	0.63 g
	1,7		1,7,10,(12)		7,(1),(3),(5)		1,3,(7)		1,7,(10)			
Ebéd	Daragaluska leves, Csikós pulyka tokány, Párolt rizs		Almás szilvaleves, Rakott brokkoli, Félbarna kenyér		BurgonyakréMLEVES, Levesgöngy , Tonhalas spagetti		Félbarna kenyér, Alma, Sertésgulyás, Dejós tészta		Csontleves , Levesbetét, Csirkepörkölt, Sargaborsófőzelék, Félbarna kenyér			
	Energia: 481.08 Kcal / 2,010.91 KJ		Energia: 548.93 Kcal / 2,294.53 KJ		Energia: 570.13 Kcal / 2,383.14 KJ		Energia: 591.96 Kcal / 2,474.39 KJ		Energia: 479.24 Kcal / 2,003.22 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	19.14 g	16.14 g	4.18 g	23.01 g	18.66 g	5.68 g	24.16 g	20.76 g	7.95 g	18.79 g	13.29 g	0.26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	64.40 g	0.01 g	2.21 g	74.97 g	7.79 g	3.64 g	70.62 g	3.27 g	6.58 g	97.88 g	10.49 g	4.61 g
	1,3,7,9,(6)		1,7		1,3,4,7,9		1,3,8,9,(5)		1,3,9			
Uzsonna	Csokoládé krémes rúd, körte		Zala felvágott, Margarin, Rozsos zsemle, Pöréghagymakarika		Snidlinges vajkrém, Teljes kiőrlesű kenyér, Salátalevél		Pritaminos sajtkrém, Rozskenyér, Jégcsapretek		Turista felvágott, Margarin, Kifli, Paprika			
	Energia: 388.57 Kcal / 1,624.22 KJ		Energia: 163.18 Kcal / 682.09 KJ		Energia: 213.10 Kcal / 890.76 KJ		Energia: 215.00 Kcal / 898.70 KJ		Energia: 159.52 Kcal / 666.79 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	12.19 g	27.06 g	10.07 g	7.26 g	5.85 g	2.13 g	6.12 g	8.15 g	3.62 g	7.17 g	6.89 g	7.97 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	23.26 g	0.00 g	1.38 g	20.39 g	0.00 g	0.90 g	28.57 g	0.00 g	0.58 g	30.92 g	3.12 g	0.89 g
	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,(7)		1,7		1,7		1,(7)			

Az ételapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eattrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eattrend.hu; 20/419-2804

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kén-dioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető