


Heti étlap 2025.02.10 - 2025.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 eatrend Tízórai	(05903) Gluténmentes 7-14	Karamellás tej, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Herba tea, Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Spenótos fetás krém, Gluténmentes pékáru, Kígyóborkával			Herba tea, Sertés párizsis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 437.89 Kcal / 1,830.38 KJ			Energia: 380.13 Kcal / 1,588.94 KJ			Energia: 436.21 Kcal / 1,823.36 KJ			Energia: 300.68 Kcal / 1,256.84 KJ			Energia: 391.21 Kcal / 1,635.26 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		10.51 g	18.02 g	5.63 g	4.30 g	20.51 g	5.50 g	10.59 g	8.20 g	4.11 g	5.18 g	10.85 g	5.30 g	7.25 g	20.46 g	6.06 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
54.97 g			17.14 g			0.82 g			41.11 g			13.79 g			0.65 g		
7			4			7			7			7					
Ebéd	(05903) Gluténmentes 7-14	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyóval, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáruval, ebédhez			Legényfogó leves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma			Magyaros karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizszel			Csontleves, Levesbetét, Székelykáposzta, GM pékáruval, ebédhez			Babgulyás, Burgonyás tészta, Káposztasalátával			
		Energia: 768.32 Kcal / 3,211.58 KJ			Energia: 655.23 Kcal / 2,738.86 KJ			Energia: 602.87 Kcal / 2,520.00 KJ			Energia: 439.93 Kcal / 1,838.91 KJ			Energia: 586.89 Kcal / 2,453.20 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		23.53 g	28.51 g	5.78 g	23.13 g	10.97 g	3.79 g	18.15 g	29.96 g	6.66 g	20.08 g	7.67 g	2.17 g	16.43 g	15.47 g	2.60 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
103.67 g			3.04 g			2.41 g			114.93 g			58.23 g			1.53 g		
7,9			9			9,(12)			9,(12)			9,(12)					
Uzsonna	(05903) Gluténmentes 7-14	Szendvics sonka, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóborkával			Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámis, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprikával			Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru			meggyes pite-TündérManna, Mandarin			
		Energia: 316.07 Kcal / 1,321.17 KJ			Energia: 259.49 Kcal / 1,084.67 KJ			Energia: 353.83 Kcal / 1,479.01 KJ			Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ			Energia: 229.09 Kcal / 957.60 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		10.68 g	15.46 g	4.42 g	5.29 g	12.55 g	7.07 g	7.03 g	21.98 g	6.42 g	8.11 g	6.28 g	3.11 g	3.58 g	8.61 g	3.27 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
30.26 g			4.11 g			1.25 g			28.10 g			0.40 g			0.70 g		
7			7			7			7			7					

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

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

Kód magyarázat: 319 diéta fő kód ; 320 diétás korcsoportos kód

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | |
|----------|----------------|------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék, 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-meszes édesítőszer |