

Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

|   |                                 | hétfő   |                |         | kedd   |         |        | szerda                  |                  |         | csütörtök   |         |         | péntek   |         |        |
|---|---------------------------------|---|----------------|---------|--|---------|--------|-------------------------|------------------|---------|---|---------|---------|--|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>Óvoda</b><br><b>4-6 éves</b> | Macikávét<br>Kifli  |                |         | Barackos tea<br>Korpás kenyér<br>Kenőmájassal<br>Uborkával                               |         |        | <b>MUNKASZÜNETI NAP</b> |                  |         | Citromos tea<br>Sonkakrém<br>Graham kenyér                                |         |         | Tej<br>Fatórzs kifli   |         |        |
|   |                                 | Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ                        |                |         | Energia: 284.48 Kcal / 1,189.13 KJ   |         |        |                         |                  |         | Energia: 303.90 Kcal / 1,270.30 KJ  |         |         | Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ   |         |        |
|   |                                 | Fehérje   | Zsír           | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |                         |                  |         | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |                                 | 10.57 g   | 3.28 g         | 1.73 g  | 7.32 g   | 5.90 g  | 2.17 g |                         |                  |         | 7.90 g  | 6.66 g  | 2.85 g  | 13.80 g  | 9.25 g  | 4.20 g |
|   |                                 | Szénhidrát  | Cukor          | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |                         |                  |         | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 49.45 g   | 15.98 g                         | 0.68 g  | 50.13 g        | 22.18 g | 0.93 g   |         |        |                         | 52.69 g          | 19.98 g | 1.10 g  | 55.72 g | 10.75 g | 0.89 g   |         |        |
| 1,7   |                                 |   | 1,(6),(7),(10) |         |  |         |        |                         | 1,7              |         |   | 1,3,7   |         |  |         |        |
| <b>Ebéd</b>   | <b>Óvoda</b><br><b>4-6 éves</b> | Magyaros karfiollevés<br>Erdélyi tokány<br>Párolt rizszel |                |         | Tavaszi zöldséglevés<br>Paradicsomos húsgombóc<br>Főtt burgonyával<br>Félbarna kenyérral |         |        |                         |                  |         | Palóc gulyáslevés<br>Félbarna kenyérral<br>Sajtos-tejfölös tészta<br>Alma |         |         | Erdői gyümölcslevés<br>Rántott csirkemell<br>Újmagmás törtburgonyával<br>Káposztasalátával |         |        |
|   |                                 | Energia: 443.73 Kcal / 1,854.79 KJ                        |                |         | Energia: 503.76 Kcal / 2,105.72 KJ   |         |        |                         |                  |         | Energia: 581.05 Kcal / 2,428.79 KJ  |         |         | Energia: 766.76 Kcal / 3,205.06 KJ   |         |        |
|   |                                 | Fehérje   | Zsír           | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |                         |                  |         | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |                                 | 14.76 g   | 21.04 g        | 5.30 g  | 17.15 g  | 18.27 g | 4.49 g |                         |                  |         | 23.24 g   | 21.84 g | 8.57 g  | 23.19 g  | 34.85 g | 5.95 g |
|   |                                 | Szénhidrát  | Cukor          | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |                         |                  |         | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 48.36 g   | 0.01 g                          | 2.13 g  | 66.94 g        | 8.00 g  | 1.19 g   |         |        |                         | 72.10 g          | 0.01 g  | 5.86 g  | 88.29 g | 20.98 g | 3.97 g   |         |        |
| 1,9   |                                 |   | 1,3,9          |         |  |         |        |                         | 1,7,9,(3)        |         |   | 1,3,7   |         |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>Óvoda</b><br><b>4-6 éves</b> | Sonka szalámis<br>Rozskenyér<br>Margarinnal<br>Paprikával |                |         | Zsemle<br>Kockasajttal   |         |        |                         |                  |         | Vaníliakrém rúd   |         |         | Bécsi felvágottas<br>Korpás zsemle<br>Margarinnal<br>Jégcsapretekkel                       |         |        |
|   |                                 | Energia: 186.73 Kcal / 780.53 KJ                          |                |         | Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ   |         |        |                         |                  |         | Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ  |         |         | Energia: 223.68 Kcal / 934.98 KJ   |         |        |
|   |                                 | Fehérje   | Zsír           | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |                         |                  |         | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |                                 | 8.00 g  | 3.42 g         | 5.51 g  | 8.88 g   | 6.60 g  | 3.85 g |                         |                  |         | 11.71 g   | 26.46 g | 10.07 g | 7.66 g   | 8.53 g  | 3.33 g |
|   |                                 | Szénhidrát  | Cukor          | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |                         |                  |         | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 30.96 g   | 0.00 g                          | 0.97 g  | 29.00 g        | 0.00 g  | 0.76 g   |         |        |                         | 19.66 g          | 0.00 g  | 1.38 g  | 29.09 g | 3.12 g  | 1.42 g   |         |        |
| 1,(7)   |                                 |   | 1,7            |         |  |         |        |                         | 1,7,(3),(6),(12) |         |   | 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-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Eatrend Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pest út 65.  
 Csoportos adószám: 17783408-5-10  
 Adószám: 14893560-4-13  
 \_\_\_\_\_  
 Élelmezésvezető