

Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	ÜNNEP	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
			Tej[7] Baracklekváros(12) Félbarna kenyér[1] Margarinnal(7) Alma			Meggyes tea Petrezselymes tojáskrémes[3,7,10,(12)] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Salátalevéllel			Limonádé Hot-dog[1,7]			Almás-fahéjas tea Spenótos fetakrémes[7] Rozskenyér[1] Paradicsommal		
			Energia: 350.63 Kcal / 1,465.63 KJ			Energia: 251.47 Kcal / 1,051.14 KJ			Energia: 135.75 Kcal / 567.44 KJ			Energia: 338.46 Kcal / 1,414.76 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			13.33 g	6.20 g	2.71 g	7.08 g	7.40 g	2.47 g	11.29 g	12.32 g	4.70 g	7.45 g	7.74 g	7.76 g
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.61 g			7.13 g	0.35 g	38.96 g	9.99 g	0.30 g	29.14 g	5.99 g	0.63 g	59.24 g	27.98 g	0.77 g	
1,7,(12)			1,3,7,10,(12)			1,7			1,7					

Ebéd	Óvoda 4-6 éves		Tavaszi zöldségkrémleves *[1,7,9] Levesgyönggyel[1,3,7] Sertéspörkölt[1] Párolt rizsszel Csemege uborkával[15,(12)]			Csángógulyás[1,7] Vaníliás piskóta[1,3,7] Csokoládé sodóval[7,15]			Magyaros karalábéleves[1] Rakott kelkáposzta bulgurral[1,7] Mandarin			Paradicsomleves[1,9] Betűtészta[1,3] Görög rakott burgonya csirkemellből[1,3]		
			Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ			Energia: 640.44 Kcal / 2,677.04 KJ			Energia: 479.39 Kcal / 2,003.85 KJ			Energia: 405.55 Kcal / 1,695.20 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			17.53 g	30.00 g	7.73 g	17.48 g	26.26 g	6.85 g	20.18 g	23.73 g	6.68 g	23.43 g	5.57 g	1.65 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.61 g			0.11 g	2.75 g	83.52 g	39.26 g	1.69 g	47.17 g	0.03 g	3.90 g	64.33 g	3.14 g	2.88 g	
1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,15			1,7			1,3,7,9,(10)					

Uzsonna	Óvoda 4-6 éves		Sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)]			Bécsi felvágottas Korpás kenyér[1] Margarinnal(7)			Diákcsemegés Korpás zsemle[1] Margarinnal(7) Kígyóborkával			Kifli[1,(7)] Gyümölcsös joghurt[7,(1)]		
			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 213.32 Kcal / 891.68 KJ			Energia: 185.86 Kcal / 776.89 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			4.84 g	1.40 g	2.19 g	6.68 g	8.52 g	3.19 g	6.47 g	4.90 g	2.13 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.00 g			0.00 g	1.02 g	27.42 g	0.00 g	1.60 g	28.96 g	0.11 g	0.90 g	45.25 g	22.45 g	0.90 g	
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			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,lak 10-mustár	13-csillagfűrt
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfí 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 14893560-4-13
Élelmézésvezető