


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

|   |                           | hétfő   |         |         | kedd   |                     |         | szerda  |                       |         | csütörtök   |                    |         | péntek  |         |        |
|---|---------------------------|---|---------|---------|--|---------------------|---------|---|-----------------------|---------|---|--------------------|---------|---|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>Óvoda<br/>4-6 éves</b> | Barackos tea<br>Sárgarépás sajtkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér |         |         | Kakaó<br>Kifli   |                     |         | Barackos tea<br>Magyaros vajkrém<br>Korpás kenyér<br>Alma |                       |         | Citromos tea<br>Padlizsánkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kígyóborkával                                      |                    |         | Tej<br>Túró rudi krém<br>Korpás kenyér                            |         |        |
|   |                           | Energia: 292.88 Kcal / 1,224.24 KJ                            |         |         | Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ                                     |                     |         | Energia: 340.89 Kcal / 1,424.92 KJ                        |                       |         | Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ  |                    |         | Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ                                |         |        |
|   |                           | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír               | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |                           | 7.12 g  | 7.52 g  | 3.32 g  | 10.75 g  | 3.30 g              | 1.74 g  | 5.56 g  | 9.06 g                | 3.87 g  | 6.52 g  | 10.41 g            | 4.07 g  | 12.52 g   | 4.65 g  | 2.35 g |
|   |                           | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor               | Só      | Szénhidrát  | Cukor                 | Só      | Szénhidrát  | Cukor              | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 48.75 g   | 19.98 g                   | 0.34 g  | 43.40 g | 9.99 g  | 0.68 g   | 58.27 g             | 9.99 g  | 0.72 g  | 49.63 g               | 20.49 g | 0.60 g  | 41.32 g            | 2.83 g  | 0.98 g  |         |        |
| 1,7   |                           |   | 1,7     |         |  | 1,7                 |         |   | 1,3,7,10,(12)         |         |   | 1,7,(5),(8)        |         |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>   | <b>Óvoda<br/>4-6 éves</b> | Paradicsomleves<br>Csikós tokány<br>Párolt rizzsel            |         |         | Tojásleves<br>Sült virsli<br>Zöldborsófőzelékkel<br>Félbarna kenyérral |                     |         | Lencse leves<br>Dejós tészta                              |                       |         | Póréhagyma krémleves<br>Pírtott kenyérkockával<br>Párolt sertésszelet<br>Burgonyapürével<br>Párolt zöldséggel |                    |         | Citromos almaleves<br>Tonhalas Spagetti<br>Reszelt sajt szóráttal |         |        |
|   |                           | Energia: 587.33 Kcal / 2,455.04 KJ                            |         |         | Energia: 365.78 Kcal / 1,528.96 KJ                                     |                     |         | Energia: 553.41 Kcal / 2,313.25 KJ                        |                       |         | Energia: 410.66 Kcal / 1,716.56 KJ  |                    |         | Energia: 600.58 Kcal / 2,510.42 KJ                                |         |        |
|   |                           | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír               | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |                           | 17.57 g   | 28.44 g | 7.39 g  | 20.90 g  | 23.66 g             | 6.34 g  | 22.96 g   | 15.43 g               | 1.83 g  | 20.36 g   | 14.10 g            | 3.88 g  | 25.29 g   | 23.60 g | 8.19 g |
|   |                           | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor               | Só      | Szénhidrát  | Cukor                 | Só      | Szénhidrát  | Cukor              | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 64.53 g   | 3.00 g                    | 2.10 g  | 52.24 g | 12.00 g | 0.69 g   | 80.00 g             | 10.49 g | 0.65 g  | 40.45 g               | 0.04 g  | 4.62 g  | 74.75 g            | 16.40 g | 6.39 g  |         |        |
| 1,3,7,9   |                           |   | 1,3,7   |         |  | 1,3,7,8,10,(5),(12) |         |   | 1,7,(3),(6),(10),(12) |         |   | 1,3,4,7,9,(6),(12) |         |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>Óvoda<br/>4-6 éves</b> | Helyben sült vaníliakrém rúd                                  |         |         | Mátrai csemege szalámis<br>Margarinos<br>Korpás zsemle<br>Paprikával   |                     |         | Helyben sült sajtkrém rúd                                 |                       |         | Csirkemellsonkás<br>Margarinos<br>Zsemle  |                    |         | Kockasajt<br>Kiflivel   |         |        |
|   |                           | Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ                            |         |         | Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ                                       |                     |         | Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ                              |                       |         | Energia: 176.01 Kcal / 735.72 KJ  |                    |         | Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ                                  |         |        |
|   |                           | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír                  | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír               | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |                           | 11.71 g   | 26.46 g | 10.07 g | 6.36 g   | 3.26 g              | 1.19 g  | 7.99 g  | 2.31 g                | 3.61 g  | 8.10 g  | 2.91 g             | 1.21 g  | 7.94 g  | 6.53 g  | 3.82 g |
|   |                           | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor               | Só      | Szénhidrát  | Cukor                 | Só      | Szénhidrát  | Cukor              | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 19.66 g   | 0.00 g                    | 1.38 g  | 28.13 g | 0.00 g  | 1.09 g   | 33.28 g             | 0.00 g  | 1.69 g  | 29.34 g               | 0.00 g  | 0.55 g  | 23.30 g            | 0.00 g  | 1.11 g  |         |        |
| 1,7,(3),(6),(12)  |                           |   | 1,(7)   |         |  | 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,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfürt             | 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, Pesti út 65.  
Csoportos adószám: 17783408-5-13  
Adószám: 14893560-4-13  
27.

Élelmezésvezető