


Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

|  |                   | hétfő   |                  |         | kedd  |          |         | szerda   |                       |         | csütörtök  |         |         | péntek   |         |        |
|--|-------------------|---|------------------|---------|---|----------|---------|--|-----------------------|---------|--|---------|---------|--|---------|--------|
| <br><b>eatrend</b><br><br>Tízórai | Óvoda<br>4-6 éves | Tejeskávé<br>Kifli<br>Natúr vajkrémrel                        |                  |         | Limonádé<br>Kenőmájas<br>Korpás kenyér<br>Uborkával                                       |          |         | Erdei gyümölcsös limonádé<br>Vaniliás túrókrémes<br>Zsemle                   |                       |         | Csipkebogyós tea<br>Sült húskrémes<br>Graham kenyér<br>Lilahagymával             |         |         | Tej<br>Fatörzs kifli   |         |        |
|  |                   | Energia: 346.82 Kcal / 1,449.71 KJ                            |                  |         | Energia: 227.26 Kcal / 949.95 KJ  |          |         | Energia: 199.54 Kcal / 834.08 KJ   |                       |         | Energia: 315.61 Kcal / 1,319.25 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  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|  |                   | 11.07 g   | 11.28 g          | 5.60 g  | 6.83 g  | 5.84 g   | 2.17 g  | 7.22 g   | 1.68 g                | 0.86 g  | 8.81 g   | 6.74 g  | 2.57 g  | 13.80 g  | 9.25 g  | 4.20 g |
|  |                   | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor                 | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 49.85 g  | 15.98 g           | 0.68 g  | 36.34 g          | 8.19 g  | 0.93 g  | 38.58 g  | 8.39 g  | 0.52 g   | 54.45 g               | 19.99 g | 1.26 g   | 55.72 g | 10.75 g | 0.89 g   |         |        |
| 1,7  |                   |   | 1,(6),(7),(10)   |         |   | 1,7,(12) |         |  | 1,7,10,(12)           |         |  | 1,3,7   |         |  |         |        |
| Ebéd   | Óvoda<br>4-6 éves | Citromos almaleves<br>Erdélyi tokány<br>Párolt rizszel        |                  |         | Tavaszi zöldségleves<br>Paradicsomos húsgombóc Főtt<br>burgonyával<br>Félbarna kenyérrrel |          |         | Kolbásos burgonyaleves<br>Káposztás tészta<br>Porcukor szórattal Görögdinnye |                       |         | Daragaluska leves<br>Lenmagos húsgolyó<br>Finomfőzelékkel<br>Félbarna kenyérrrel |         |         | Vegyes zöldségkrémleves<br>Pírtott kenyérkockával<br>Rántott sertésszelet<br>Tört burgonyával<br>Káposztasalátával |         |        |
|  |                   | Energia: 524.87 Kcal / 2,193.96 KJ                            |                  |         | Energia: 503.76 Kcal / 2,105.72 KJ  |          |         | Energia: 470.15 Kcal / 1,965.23 KJ   |                       |         | Energia: 540.24 Kcal / 2,258.20 KJ   |         |         | Energia: 655.98 Kcal / 2,742.00 KJ   |         |        |
|  |                   | Fehérje   | Zsír             | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                  | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|  |                   | 15.87 g   | 21.34 g          | 1.61 g  | 17.15 g   | 18.27 g  | 4.49 g  | 15.70 g  | 11.89 g               | 2.40 g  | 22.08 g  | 23.51 g | 5.96 g  | 21.77 g  | 28.88 g | 4.72 g |
|  |                   | Szénhidrát  | Cukor            | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát   | Cukor                 | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 70.45 g  | 11.49 g           | 0.92 g  | 66.94 g          | 8.00 g  | 1.19 g  | 74.32 g  | 13.00 g | 2.49 g   | 59.07 g               | 3.01 g  | 2.77 g   | 75.86 g | 4.01 g  | 2.88 g   |         |        |
| 1,7  |                   |   | 1,3,9            |         |   | 1,3,9    |         |  | 1,3,7,9               |         |  | 1,3,7,9 |         |  |         |        |
| Uzsonna  | Óvoda<br>4-6 éves | Toast felvágott<br>Margarinos<br>Rozskenyérrrel<br>Paprikával |                  |         | Kajsziarackos háromszög   |          |         | Olasz felvágott<br>Margarinos<br>Rozskenyérrrel<br>Salátalevéllel            |                       |         | Rácsos túrós táska   |         |         | Kockasajt , Kifli  |         |        |
|  |                   | Energia: 207.01 Kcal / 865.30 KJ                              |                  |         | Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ  |          |         | Energia: 239.13 Kcal / 999.56 KJ   |                       |         | Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 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 |
|  |                   | 10.82 g   | 4.56 g           | 5.91 g  | 3.78 g  | 18.27 g  | 4.87 g  | 8.84 g   | 9.25 g                | 7.71 g  | 8.97 g   | 18.46 g | 5.70 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     |
| 30.62 g  | 0.00 g            | 0.98 g  | 39.98 g          | 18.16 g | 0.67 g  | 30.05 g  | 0.00 g  | 1.60 g   | 26.37 g               | 0.00 g  | 1.46 g   | 23.30 g | 0.00 g  | 1.11 g   |         |        |
| 1,(7)  |                   |   | 1,7,(3),(6),(12) |         |   | 1,(7)    |         |  | 1,3,6,7,(8),(11),(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-csillagfürt             | 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!

  
**Eatrend Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 17783408-5-13  
 Adószám: 14893560-4-13  
 27.