

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda</b> <b>4-6 éves</b>	Barackos tea Sárgarépás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Kiflivel	Barackos tea Magyaros vajkrém Korpás kenyér	Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával	Tej Túró Rudi krém Korpás kenyérral										
		Energia: 292.88 Kcal / 1,224.24 KJ	Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ	Energia: 288.71 Kcal / 1,206.81 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	0.04 g	10.75 g	3.30 g	1.74 g	4.96 g	8.46 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	0.08 g	43.40 g	9.99 g	0.68 g	47.77 g	19.98 g	0.70 g	49.63 g	20.49 g	0.60 g	41.32 g	2.79 g	0.98 g		
1,7		1,7		1,7		1,3,7,10,(12)		1,7,(5),(8)								
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda</b> <b>4-6 éves</b>	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel	Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült virslivel Félbarna kenyérral	Lencseleves Dejős tészta Alma	Póréhagymakrémleves Pírtott kenyérbarkával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel	Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajtszórával										
		Energia: 587.33 Kcal / 2,455.04 KJ	Energia: 365.78 Kcal / 1,528.96 KJ	Energia: 605.59 Kcal / 2,531.37 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	7.33 g	20.90 g	23.66 g	6.34 g	23.56 g	16.03 g	2.52 g	20.36 g	14.10 g	3.88 g	25.29 g	23.60 g	9.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.53 g	3.00 g	2.05 g	52.24 g	12.00 g	0.69 g	90.50 g	10.49 g	5.06 g	40.45 g	0.04 g	4.62 g	74.75 g	16.30 g	6.24 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</b> <b>4-6 éves</b>	Helyben sült vaníliakrém táska	Mátrai diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal Paprikával	Helyben sült sajtkrém rúd	Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal	Kockasajt Korpás kiflivel Paradicsommal										
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 176.01 Kcal / 735.72 KJ	Energia: 205.72 Kcal / 859.91 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	9.72 g	7.06 g	3.80 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	25.58 g	0.00 g	1.26 g		
1,7,(3),(6),(12)		1,(7)		1,7		1,(7)		1,7								

Az étlapváltoztatás igazt fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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 Albertfata, Felső u. 65  
 Cégnyilvántartási szám: 17783408-5-13  
 Adószám: 14893560-4-13  
 45.