


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Csokis tej Kifli		Csipkebogyós tea Eatrendes Tepertőkrém Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrémes Rozskenyér Alma			Tej Baracklekváros Korpás kenyér Margarinnal			Citromos tea Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér			
		Energia: 290.11 Kcal / 1,212.66 KJ		Energia: 300.77 Kcal / 1,257.22 KJ			Energia: 357.49 Kcal / 1,494.31 KJ			Energia: 272.33 Kcal / 1,138.34 KJ			Energia: 294.72 Kcal / 1,231.93 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.29 g	1.73 g	5.79 g	9.11 g	3.59 g	7.88 g	7.16 g	7.23 g	10.79 g	5.36 g	2.53 g	7.55 g	7.65 g	4.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.22 g	19.98 g	0.68 g	48.50 g	19.99 g	0.92 g	64.63 g	27.98 g	0.92 g	45.09 g	6.23 g	1.03 g	48.50 g	19.98 g	0.33 g		
1,7		1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,4,7					
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával			Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával			Palócleves Tejberizs Gyümölcsraguval			Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel			Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkockával Pásztortarhonya Házi káposztasalátával		
		Energia: 363.46 Kcal / 1,519.26 KJ			Energia: 351.84 Kcal / 1,470.69 KJ			Energia: 419.82 Kcal / 1,754.85 KJ			Energia: 520.96 Kcal / 2,177.61 KJ			Energia: 589.99 Kcal / 2,466.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.29 g	21.95 g	7.27 g	14.09 g	7.75 g	1.77 g	13.59 g	10.43 g	2.11 g	18.92 g	25.19 g	3.89 g	22.25 g	23.13 g	6.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.29 g	3.49 g	2.99 g	56.12 g	2.54 g	6.29 g	67.17 g	0.01 g	1.39 g	54.25 g	9.03 g	3.51 g	72.22 g	8.01 g	3.10 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)		1,3,9			1,7			1,9			1,3,7					
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Szendvicssonkás Rozskenyér Margarinnal			Helybensült csokoládékrémes rúd			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Helybensült kajszibarackos háromszög		
		Energia: 197.76 Kcal / 826.64 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 203.32 Kcal / 849.88 KJ			Energia: 224.85 Kcal / 939.87 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.50 g	3.36 g	5.53 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	6.66 g	6.93 g	2.64 g	9.98 g	7.68 g	4.41 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.34 g	0.00 g	1.22 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.53 g	0.00 g	0.52 g	28.89 g	0.00 g	0.52 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(12)					

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-csillagfűt | 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!

.....
Élelmezésvezető