


Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	<b>SZÜNET</b>		Vaníliás tejtál[7] Kalács[1,3,7]	Meggyes tea Petrezselymes tojáskrém[3,7,10,(12)] Teljes kiőrlésű kenyér[1] Salátalevéllal	Limonádé Hot-dog[1,7]	Almás-fahéjas tea Tonhalkrém[3,4,7,10,(1)] Rozskenyér[1] Paradicsommal								
				Energia: 381.70 Kcal / 1,595.51 KJ	Energia: 251.47 Kcal / 1,051.14 KJ	Energia: 135.75 Kcal / 567.44 KJ	Energia: 359.59 Kcal / 1,503.09 KJ								
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				13.88 g	9.31 g	4.23 g	7.08 g	7.40 g	2.47 g	11.29 g	12.32 g	4.70 g	7.44 g	9.97 g	7.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		60.13 g	14.57 g	0.90 g	38.96 g	9.99 g	0.30 g	29.14 g	5.99 g	0.63 g	59.46 g	28.38 g	0.72 g		
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Tavaszi zöldségkrémleves [1,7,9] Levesgyönggyel[1,3,7] Sertéspörkölt[1] Párolt rizszel Csemege uborkával[15,(12)] Gyümölcsnap: Alma, Körte	Csángógulyás[1,7] Vaníliás piskóta[1,3,7] Csokoládé öntettel[7,15]	Magyaros karalábéleves[1] Rakott kelkáposzta [1,7]	Paradicsomleves[1,9] Betűtészta[1,3] Görög rakott burgonya[1,3] Narancs										
				Energia: 692.61 Kcal / 2,895.11 KJ	Energia: 640.44 Kcal / 2,677.04 KJ	Energia: 320.52 Kcal / 1,339.77 KJ	Energia: 430.40 Kcal / 1,799.07 KJ								
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				18.33 g	30.70 g	7.73 g	17.48 g	26.26 g	6.85 g	18.26 g	10.44 g	2.55 g	23.79 g	5.69 g	1.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
		84.59 g	0.11 g	2.77 g	83.52 g	39.26 g	1.69 g	38.44 g	0.03 g	2.93 g	69.43 g	3.14 g	2.88 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás (4-6 év)</b>	Helyben sült sajtos rúd [1,7,(3,6,8,11,12)] Zabrudí	Bécsi felvágottas Korpás kenyér[1] Margarinnal(7) Kígyóuborkával	Mátrai diákcsemegés Korpás zsemle[1] Margarinnal(7) Kígyóuborkával	Poharas gyümölcsjoghurt[7,(1)] Kifli[1,(7)]										
				Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ	Energia: 216.26 Kcal / 903.97 KJ	Energia: 185.86 Kcal / 776.89 KJ	Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ								
				Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
				4.84 g	1.40 g	2.19 g	6.93 g	8.55 g	3.38 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	27.85 g	0.11 g	1.61 g	28.96 g	0.11 g	0.90 g	45.25 g	22.45 g	0.90 g		

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-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró  | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | Quadro Byte Zít | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**