


Heti étlap 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Almás-fahéjas tea Snidlinges vajkrémes Rozskenyér			Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér			Tej Mézes Korpás kifli Margarinnal			Csipkebogyós tea Kenőmájasos Rozskenyér Salátalevéllal Alma			Barackos tea Főtt tojáskarikás Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 340.39 Kcal / 1,422.83 KJ			Energia: 255.71 Kcal / 1,068.87 KJ			Energia: 273.11 Kcal / 1,141.60 KJ			Energia: 358.02 Kcal / 1,496.52 KJ			Energia: 263.09 Kcal / 1,099.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.97 g	8.57 g	8.10 g	4.83 g	9.15 g	2.96 g	12.18 g	5.77 g	2.60 g	9.52 g	7.14 g	6.54 g	7.16 g	4.86 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.33 g	9.99 g	0.70 g	38.09 g	10.00 g	0.73 g	42.98 g	8.10 g	0.89 g	62.91 g	19.99 g	0.94 g	47.49 g	19.98 g	0.83 g		
1,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,(7)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Cheddaros sajtkrémleves Pirított kenyérbarkával Tavaszi sertésragu Párolt rizszel			Májgaluskaleves Mákos tészta			Tejfölös karfiolleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal			Rántott leves Pirított kenyérbarkával Bakonyi sertésragu Orsó tésztával		
		Energia: 589.37 Kcal / 2,463.57 KJ			Energia: 378.63 Kcal / 1,582.67 KJ			Energia: 436.80 Kcal / 1,825.82 KJ			Energia: 480.10 Kcal / 2,006.82 KJ			Energia: 481.04 Kcal / 2,010.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.47 g	28.23 g	8.51 g	15.54 g	8.97 g	1.25 g	14.16 g	19.12 g	5.55 g	18.50 g	9.68 g	3.14 g	22.53 g	18.76 g	5.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.41 g	0.04 g	1.49 g	59.40 g	10.02 g	0.52 g	51.38 g	8.01 g	1.43 g	79.60 g	31.17 g	1.23 g	55.03 g	0.02 g	4.94 g		
1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Helybensült kakaós csiga			Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Póréhagymakarikával			Szendvics sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Kígyóuborkával			Helybensült sonkás- kukoricás pizza			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ			Energia: 219.42 Kcal / 917.18 KJ			Energia: 201.42 Kcal / 841.94 KJ			Energia: 308.62 Kcal / 1,290.03 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
		1.81 g	8.77 g	2.34 g	8.52 g	6.28 g	2.46 g	10.57 g	2.91 g	1.34 g	12.49 g	9.99 g	3.02 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
19.20 g	8.72 g	0.32 g	32.16 g	0.00 g	0.52 g	33.21 g	2.20 g	0.53 g	42.00 g	0.10 g	1.30 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!

Élelmezésvezető