

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Barackos tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Kígyóuborkával			Kakaó Kiflivel			Vadmeggyes tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Citromos tea Padlizsánkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborkával			Tej Túró Rudi krémes Korpás kenyér		
		Energia: 317.77 Kcal / 1,328.28 Kj			Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 Kj			Energia: 259.65 Kcal / 1,085.34 Kj			Energia: 302.24 Kcal / 1,263.36 Kj			Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.15 g	8.73 g	4.24 g	10.75 g	3.30 g	1.74 g	5.06 g	9.18 g	3.40 g	6.44 g	8.79 g	4.10 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
52.22 g	20.09 g	0.01 g	43.40 g	9.99 g	0.68 g	38.82 g	10.39 g	0.72 g	48.95 g	20.09 g	0.09 g	41.32 g	2.83 g	0.98 g		
1,7		1,7			1,3,4,7,10			1,7,(10)			1,7,(5),(8)					
Ebéd	Óvodás (4-6 év)	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizzsel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült virslivel Félbarna kenyérral Gyümölcsnap: Alma, Narancs			Májgaluskaleves Morzsás nudli Baracklevél Porcukorral			Újhagyma-kréMLEVES Pírtott kenyéRKOCKÁVAL Párolt sertéSSZELET BurgonyapúréVAL Párolt zöldséGGEL			Citromos almALEVES Bolognai spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 587.33 Kcal / 2,455.04 Kj			Energia: 441.91 Kcal / 1,847.18 Kj			Energia: 428.77 Kcal / 1,792.26 Kj			Energia: 462.48 Kcal / 1,933.17 Kj			Energia: 573.63 Kcal / 2,397.77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.57 g	28.44 g	7.39 g	21.90 g	24.26 g	6.34 g	13.51 g	1.29 g	0.25 g	26.89 g	16.55 g	4.76 g	24.94 g	22.37 g	8.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.53 g	3.00 g	2.10 g	67.72 g	12.00 g	0.71 g	89.90 g	17.15 g	1.67 g	41.48 g	0.04 g	5.28 g	71.14 g	13.22 g	5.83 g		
1,3,7,9		1,3,7			1,3,9,(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,7,(6),(12)					
Uzsonna	Óvodás (4-6 év)	Korpás kifli Kockasajttal			Mátrai diákcseMEGÉS Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Helyben sült sajtkrémes rúd Málnás zabrudi			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal SalátalevéLLEL			Helyben sült vaníliakrémes táska Alma		
		Energia: 201.34 Kcal / 841.60 Kj			Energia: 205.68 Kcal / 859.74 Kj			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj			Energia: 176.42 Kcal / 737.44 Kj			Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.52 g	7.02 g	3.79 g	7.88 g	5.68 g	6.33 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.14 g	2.92 g	1.21 g	12.31 g	27.06 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.78 g	0.00 g	1.26 g	30.72 g	0.00 g	1.08 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.39 g	0.00 g	0.55 g	30.16 g	0.00 g	1.40 g		
1,7		1,(7)			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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges élelmiszer adalék	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető
2025.03.18. 7:06:45 | QB - Élelem