


Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 3-6 éves	Kakaó Vajas molnárika			Csipkebogyós tea Eatrendes tepertőkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrémes Rozskenyér			Tej Baracklekváros Korpás kenyér Margarinnal			Citromos tea Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 324.94 Kcal / 1,358.25 Kj			Energia: 300.77 Kcal / 1,257.22 Kj			Energia: 336.62 Kcal / 1,407.07 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
		12.58 g	8.01 g	3.70 g	5.79 g	9.11 g	3.59 g	7.64 g	6.92 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
50.39 g	12.39 g	0.89 g	48.50 g	19.99 g	0.92 g	60.43 g	27.98 g	0.91 g	45.09 g	6.23 g	1.03 g	48.50 g	19.98 g	0.33 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,4,7				
Ebéd	Óvoda 3-6 éves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Félbarna kenyérrrel Céklasalátával			Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával Reszelt sajttal			Palócleves Tejberizs Gyümölcsraguval Alma			Zöldborsóleves Paradicsomos káposztafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrrel			BrokkolikréMLEVES Pírtott kenyérral Pásztortarhonya Házi káposztasalátával		
		Energia: 363.46 Kcal / 1,519.26 Kj			Energia: 351.84 Kcal / 1,470.69 Kj			Energia: 437.22 Kcal / 1,827.58 Kj			Energia: 461.05 Kcal / 1,927.19 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	13.83 g	10.66 g	3.14 g	18.26 g	20.75 g	5.32 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	70.53 g	17.00 g	1.96 g	49.90 g	9.03 g	3.97 g	72.22 g	8.01 g	3.10 g		
1,3,7,9,15,(6),(10),(11),(12)			1,3,9			1,7,9			1,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 3-6 éves	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Zabrudí			Helyben sült csokoládékrémes rúd			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Salátalevéllel			Helyben sült kajsziarackos 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-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	