

**Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.**

|                                                                                                                 |                   | hétfő    |  |  | kedd                                                                                                                        |         |          | szerda                                                                                             |         |          | csütörtök                                                         |         |          | péntek                                                                         |         |          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| <div></div> <div>Tízórai</div> | Óvoda<br>4-6 éves | ÜNNEPNAP |  |  | Tej(7)<br>Baracklekváros<br>Félbarna kenyér(1)<br>Margarinnal<br>Alma                                                       |         |          | Meggyes tea<br>Petrezselymes<br>tojáskrémés(10,3,7)<br>Teljes kiőrlésű kenyér(1)<br>Salátalevéllal |         |          | Limonádé<br>Hot-dog(1,7)                                          |         |          | Almás-fahéjas tea<br>Spenótos feta krémés(7)<br>Rozskenyér(1)<br>Paradicsommal |         |          |
|                                                                                                                 |                   |          |  |  | Energia: 319.32 Kcal / 1,334.76 KJ                                                                                          |         |          | Energia: 251.47 Kcal / 1,051.14 KJ                                                                 |         |          | Energia: 135.75 Kcal / 567.44 KJ                                  |         |          | Energia: 338.46 Kcal / 1,414.76 KJ                                             |         |          |
|                                                                                                                 |                   |          |  |  | Fehérje                                                                                                                     | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                            | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                           | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                        | Zsír    | T.Zsírsv |
|                                                                                                                 |                   |          |  |  | 12.97 g                                                                                                                     | 5.84 g  | 2.71 g   | 7.08 g                                                                                             | 7.40 g  | 2.47 g   | 11.29 g                                                           | 12.32 g | 4.70 g   | 7.45 g                                                                         | 7.74 g  | 7.76 g   |
|                                                                                                                 |                   |          |  |  | Szénhidrát                                                                                                                  | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                        | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                     | Cukor   | Só       |
|                                                                                                                 |                   |          |  |  | 53.31 g                                                                                                                     | 7.13 g  | 0.34 g   | 38.96 g                                                                                            | 9.99 g  | 0.30 g   | 29.14 g                                                           | 5.99 g  | 0.63 g   | 59.24 g                                                                        | 27.98 g | 0.77 g   |
| Ebéd                                                                                                            | Óvoda<br>4-6 éves |          |  |  | Tavaszi zöldségkrémleves<br>(9,1,7)<br>Levesgyönggyel(3,1,7)<br>Sertéspörkölt(1)<br>Párolt rizszel<br>Csemege uborkával(15) |         |          | Csángógulyás(1,7)<br>Vaníliás Piskóta kocka<br>(3,1,7)<br>Csokoládé sodóval(15,7)                  |         |          | Magyaros karalábéleves(1)<br>Rakott kelkáposzta<br>bulgurral(1,7) |         |          | Paradicsomleves(9,1)<br>Betűtészta(3,1)<br>Görög rakott burgonya<br>(3,1,)     |         |          |
|                                                                                                                 |                   |          |  |  | Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ                                                                                          |         |          | Energia: 640.44 Kcal / 2,677.04 KJ                                                                 |         |          | Energia: 432.50 Kcal / 1,807.85 KJ                                |         |          | Energia: 405.55 Kcal / 1,695.20 KJ                                             |         |          |
|                                                                                                                 |                   |          |  |  | Fehérje                                                                                                                     | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                            | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                           | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                        | Zsír    | T.Zsírsv |
|                                                                                                                 |                   |          |  |  | 17.53 g                                                                                                                     | 30.00 g | 7.73 g   | 17.48 g                                                                                            | 26.26 g | 6.85 g   | 19.48 g                                                           | 23.43 g | 6.68 g   | 23.43 g                                                                        | 5.57 g  | 1.65 g   |
|                                                                                                                 |                   |          |  |  | Szénhidrát                                                                                                                  | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                                         | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                        | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                     | Cukor   | Só       |
|                                                                                                                 |                   |          |  |  | 65.61 g                                                                                                                     | 0.11 g  | 2.75 g   | 83.52 g                                                                                            | 39.26 g | 1.69 g   | 37.37 g                                                           | 0.03 g  | 3.90 g   | 64.33 g                                                                        | 3.14 g  | 2.88 g   |
| Uzsonna                                                                                                         | Óvoda<br>4-6 éves |          |  |  | Helyben sült sajtos rúd<br>(1,7)                                                                                            |         |          | Bécsi felvágottas<br>Korpás kenyér(1)<br>Margarinnal<br>Paprikával                                 |         |          | Diákcsemege<br>Korpás zsemle(1)<br>Margarinnal<br>Kígyóborkával   |         |          | Kifli(1)<br>Gyümölcsjoghurttal(7)<br>Mandarin                                  |         |          |
|                                                                                                                 |                   |          |  |  | Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ                                                                                             |         |          | Energia: 213.32 Kcal / 891.68 KJ                                                                   |         |          | Energia: 185.86 Kcal / 776.89 KJ                                  |         |          | Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ                                             |         |          |
|                                                                                                                 |                   |          |  |  | Fehérje                                                                                                                     | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                                            | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                           | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                        | Zsír    | T.Zsírsv |
|                                                                                                                 |                   |          |  |  | 4.84 g                                                                                                                      | 1.40 g  | 2.19 g   | 6.68 g                                                                                             | 8.52 g  | 3.19 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   | 27.42 g                                                                                            | 0.00 g  | 1.60 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-csillagfür

## 16-édesgyökér

## 2-rák

## 5-földimogyoró

## 8-diófélék

## 11-szezám

## 14-puhatestüek

### 3-tojás

## 6-szója

## 9-zeller

## 12-kéndioxid-szulfít 15-mesterséges édesítőszer

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Eatrend Danubia Kft.**

2730 Albertirsa, Pesti út 65.

Csoportos adószám: 17783408-5-15...

Adószám: 26215833-4-13

## Élelmezésvezető