

Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
<b>eatrend</b>	<b>Reggeli</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>		Kakaó Molnárkával			Csipkebogyó tea Tepertőkrém "Eatrend" módra Rozskenyérrel Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrémes Rozskenyér			Tej Margarinos-baracklekváros Teljes kiőrlésű kenyér			Citromos tea Sajtos tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér		
				Energia: 324.94 Kcal / 1,358.25 KJ			Energia: 326.17 Kcal / 1,363.39 KJ			Energia: 336.62 Kcal / 1,407.07 KJ			Energia: 285.28 Kcal / 1,192.47 KJ			Energia: 308.84 Kcal / 1,290.95 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	7.91 g	9.83 g	8.16 g	7.64 g	6.92 g	6.84 g	12.41 g	5.73 g	2.57 g	6.48 g	9.53 g	3.44 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	51.08 g	19.99 g	0.95 g	60.43 g	27.98 g	0.91 g	45.86 g	6.23 g	0.41 g	48.84 g	20.38 g	0.10 g				
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(12)			1,3,4,7,10						
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Céklasalátával			Csontleves Cérnametélttel Toscan csirkeragu Penne tésztával Reszelt sajt szóráttal			Palócleves Vaníliás tejberizs Gyümölcsraguval Körte			Zöldborsóleves Paradicsomos káposzta Sertéspörkölt feltéttel Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Pásztorhalonya Házi káposztasalátával				
		Energia: 363.46 Kcal / 1,519.26 KJ			Energia: 423.30 Kcal / 1,769.39 KJ			Energia: 440.69 Kcal / 1,842.08 KJ			Energia: 466.03 Kcal / 1,948.01 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	6.86 g	19.08 g	13.24 g	4.92 g	13.83 g	10.67 g	1.79 g	18.56 g	24.26 g	6.98 g	22.25 g	23.13 g	4.40 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	56.56 g	2.54 g	6.70 g	71.37 g	0.01 g	1.40 g	42.86 g	0.04 g	2.32 g	72.22 g	8.01 g	3.09 g				
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			1,7			1,9			1,3,7						
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Margarinos Rozskenyér Szendvics sonkával Zabrudai			Helyben sült csokoládékrémes rúd			Margarinos Zsemle Paprikás szalámmal			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Salátalevéllal			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: 228.68 Kcal / 955.88 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	10.28 g	7.98 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	28.87 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](mailto: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	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Nő étvágyat kívánunk!**  
**Eatrend Kft.**  
.....2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
Csoportos adószám: 17783408-5-13  
Adószám: 148935604-13