

Heti étlap 2025.03.24 - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Barackos tea Sárgarépa sajtvazsákrém Teljeskiőrlésű kenyér			Tej Varázsszívószál Kifli			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér Póréhagymakarikákkal			Citromos tea Padlizsánkrém Teljeskiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túró rudi krém Rozskenyér		
		Energia: 292.88 Kcal / 1,224.24 KJ			Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ			Energia: 288.71 Kcal / 1,206.81 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.12 g	7.52 g	3.32 g	10.75 g	3.30 g	1.74 g	4.96 g	8.46 g	3.87 g	6.52 g	10.41 g	4.07 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
48.75 g	19.98 g	0.34 g	43.40 g	9.99 g	0.68 g	47.77 g	19.98 g	0.70 g	49.63 g	20.49 g	0.60 g	41.32 g	2.83 g	0.98 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal Alma			Póréhagymakrémleves Pírtott kenyérbarkával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Lencseleves Dejós tészta		
		Energia: 587.33 Kcal / 2,455.04 KJ			Energia: 365.78 Kcal / 1,528.96 KJ			Energia: 605.59 Kcal / 2,531.37 KJ			Energia: 410.66 Kcal / 1,716.56 KJ			Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.57 g	28.44 g	7.39 g	20.90 g	23.66 g	6.34 g	23.56 g	16.03 g	2.52 g	20.36 g	14.10 g	3.88 g	26.50 g	26.75 g	9.35 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	52.24 g	12.00 g	0.69 g	90.50 g	10.49 g	5.06 g	40.45 g	0.04 g	4.62 g	73.04 g	16.40 g	6.24 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,8,10,(5),(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,4,7,(6),(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Vaníliakrém táska			Mátrai diákcsemegés Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Sajtkrém rúd			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal			Korpás kifli Kockasajt		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 176.01 Kcal / 735.72 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
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	6.36 g	3.26 g	1.19 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.10 g	2.91 g	1.21 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
19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.13 g	0.00 g	1.09 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.34 g	0.00 g	0.55 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7				

z esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

etősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

ergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tertermék,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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!



Élelmészvezető

