


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Barackos tea Sárgarépás sajtvarázskrém Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kiflivel			Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túró rudi krém Rozskenyér		
		Energia: 292.88 Kcal / 1,224.24 KJ			Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ			Energia: 314.11 Kcal / 1,312.98 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 283.87 Kcal / 1,186.58 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	0.04 g	10.75 g	3.30 g	1.74 g	7.08 g	9.18 g	8.39 g	6.52 g	10.41 g	4.07 g	14.64 g	5.37 g	6.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.75 g	19.98 g	0.08 g	43.40 g	9.99 g	0.68 g	50.35 g	19.98 g	0.70 g	49.63 g	23.13 g	0.60 g	43.90 g	2.79 g	0.98 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizzsel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejós tészta Alma			Póréhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Párolt sertésszelet 1/2 adag burgonyapürével 1/2 adag párolt zöldséggel			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajt szorattal		
		Energia: 587.33 Kcal / 2,455.04 KJ			Energia: 365.78 Kcal / 1,528.96 KJ			Energia: 574.28 Kcal / 2,400.49 KJ			Energia: 410.66 Kcal / 1,716.56 KJ			Energia: 600.58 Kcal / 2,510.42 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	8.67 g	20.90 g	23.66 g	6.34 g	23.20 g	15.67 g	2.52 g	20.36 g	14.10 g	3.97 g	25.29 g	23.60 g	5.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.53 g	3.00 g	2.12 g	52.24 g	12.00 g	0.69 g	84.20 g	10.49 g	5.05 g	40.45 g	0.02 g	3.26 g	74.75 g	16.29 g	6.11 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,8,10,(5),(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,4,7,9,(6),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvodás 4-6 éves</b>	Helyben sült vaníliakrém táska			Margarinos Korpás kenyér Mátrai diákcsemege szalámmal Paprikával			Helyben sült sajtkrém rúd			Margarinos Zsemle Csirkemellsonkával			Kockasajt Kiflivel		
		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				

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-szezámm	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

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