


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Barackos tea Sárgarépas sajtkrémes Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Kifli	Barackos tea Magyaros vajkrémes Korpás kenyér Alma	Citromos tea Padlizsánkrémes Graham kenyér Kígyóuborkával	Tej Túró rudi krémes Korpás kenyér										
		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 Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral	Lencseleves Dejós tészta	Póréhagyma-krémleves Pirított kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel	Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal										
		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	Helybensült vaníliakrémes táska	Mátrai diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal Paprikával	Helybensült sajtkrémes rúd	Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal	Kifli Kockasajttal										
		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; 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	

Jó étvágyat kívánunk!

 Eatrend Kft.
2730 Albertiróka, Pestrát 05.....
 Csoportos előszám: 17783408-5-13
 Elmező vezető