

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Óvoda														
		Barackos tea Sárgarépás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli			Barackos tea Magyaros vajkrém Korpás kenyér Póréhagymakarikával			Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túró rudi krém Korpás kenyér		
		Energia: 292.88 Kcal / 1,224.24 KJ			Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ			Energia: 293.01 Kcal / 1,224.78 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	0.04 g	10.75 g	3.30 g	1.74 g	5.22 g	8.50 g	3.87 g	6.52 g	10.41 g	4.07 g	12.52 g	4.65 g	2.35 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
48.75 g			43.40 g			48.51 g			49.63 g			41.32 g				
19.98 g			9.99 g			19.98 g			20.49 g			2.79 g				
0.08 g			0.68 g			0.70 g			0.60 g			0.98 g				
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)				
Ebéd	Óvoda	Óvoda														
		Paradicsomleves Betűtészta Csíkos tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejós tészta Alma			Póréhagyma krémleves Pírtott 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: 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	7.33 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	25.29 g	23.60 g	9.35 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
64.53 g			52.24 g			90.50 g			40.45 g			74.75 g				
3.00 g			2.05 g			10.49 g			0.04 g			16.30 g				
2.05 g			0.69 g			5.06 g			4.62 g			6.24 g				
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,8,10,(5),(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,4,7,9,(6),(12)				
Uzsonna	Óvoda	Óvoda														
		Vaníliakrém rúd Mandarin			Mátrai diákcsemegés Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Sajtkrém rúd			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 412.22 Kcal / 1,723.08 KJ			Energia: 174.82 Kcal / 730.75 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 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
		12.41 g	26.76 g	10.07 g	7.12 g	3.25 g	1.32 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			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
29.46 g			29.27 g			33.28 g			29.34 g			23.30 g				
0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g				
1.38 g			0.90 g			1.69 g			0.55 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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**  
Eatrend Kft.  
2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
Csoportos árnyék: 17782405-5-13  
Állásnév: 93560-4-13  
14.