


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 év	Barackos tea Majonéses tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli Margarinnal			Meggyes tea Tejbedara Kakaó szórattal			Tej Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Uborkával			Citromos tea Magyaros vajkrém Korpás kenyér		
		Energia: 311.20 Kcal / 1,300.82 KJ			Energia: 264.18 Kcal / 1,104.27 KJ			Energia: 372.06 Kcal / 1,555.21 KJ			Energia: 335.72 Kcal / 1,403.31 KJ			Energia: 288.71 Kcal / 1,206.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.87 g	9.60 g	3.44 g	10.75 g	5.30 g	2.64 g	8.79 g	3.03 g	1.50 g	13.19 g	13.38 g	5.70 g	4.96 g	8.46 g	3.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.86 g	20.38 g	0.10 g	43.40 g	9.99 g	0.68 g	77.27 g	54.44 g	0.54 g	40.24 g	0.51 g	0.87 g	47.77 g	19.98 g	0.70 g		
1,3,4,7,10			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 év	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizzsel			Tojásleves Zöldborsófőzelék Virslivel Félbarna kenyérral			Citromos almaleves Bolognai spagetti Reszelt sajt szórattal			Póréhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Lencseleves Dejős tészta Alma		
		Energia: 587.33 Kcal / 2,455.04 KJ			Energia: 365.78 Kcal / 1,528.96 KJ			Energia: 573.63 Kcal / 2,397.77 KJ			Energia: 410.66 Kcal / 1,716.56 KJ			Energia: 600.78 Kcal / 2,511.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.57 g	28.44 g	7.39 g	20.90 g	23.66 g	6.34 g	24.94 g	22.37 g	8.28 g	20.36 g	14.10 g	3.88 g	22.36 g	15.07 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.53 g	3.00 g	1.50 g	52.24 g	12.00 g	1.59 g	71.14 g	13.22 g	1.43 g	40.45 g	0.04 g	1.62 g	92.67 g	10.49 g	1.51 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,(6),(12)			1,7,(3),(6),(10),(12)			1,3,7,8,10,(5),(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 év	Helyben sült vaníliakrém táska			Mátrai csemege szalámis Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Helyben sült sajtkrém rúd Mandarin			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal			Kockasajt Kifli		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 210.89 Kcal / 881.52 KJ			Energia: 176.01 Kcal / 735.72 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	6.36 g	3.26 g	1.19 g	8.69 g	2.61 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	43.08 g	0.00 g	1.08 g	29.34 g	0.00 g	0.55 g	23.30 g	0.00 g	1.05 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 Arrabona Zrt.
 9024 Győr Hunyadi u. 14.
 Lőrincy Center „A” Irodaház
 Csepel utca 1773408-5-13
 2025.03.24.

Élelmézsvezető