


Heti étlap 2025.02.17. - 2025.02.21.

|   |                           | hétfő   |               |          | kedd   |               |          | szerda   |                  |          | csütörtök  |         |          | péntek  |         |          |
|---|---------------------------|---|---------------|----------|--|---------------|----------|--|------------------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>Óvoda<br/>4-6 éves</b> | Vaníliás tejital<br>Kifli   |               |          | Citromos tea<br>Tepertőkrémes<br>Korpás kenyér<br>Eatrend módra<br>Lilahagymával |               |          | Tej<br>Gabonagolyó   |                  |          | Erdei gyümölcsös tea<br>Sült paprikakrémes<br>Korpás kenyér  |         |          | Meggyes tea<br>Sokmagvas sajtkrémes<br>Korpás zsemle                  |         |          |
|   |                           | Energia: 174.28 Kcal / 728.49 KJ  |               |          | Energia: 325.19 Kcal / 1,359.29 KJ   |               |          | Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ                                   |                  |          | Energia: 237.36 Kcal / 992.16 KJ   |         |          | Energia: 251.02 Kcal / 1,049.26 KJ                                    |         |          |
|   |                           | Fehérje   | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |                           | 6.86 g  | 0.97 g        | 0.80 g   | 6.22 g   | 11.25 g       | 4.16 g   | 9.11 g   | 3.18 g           | 1.66 g   | 4.57 g   | 7.20 g  | 3.29 g   | 6.03 g  | 7.76 g  | 4.26 g   |
|   |                           | Szénhidrát  | Cukor         | Só       | Szénhidrát   | Cukor         | Só       | Szénhidrát   | Cukor            | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 33.80 g   | 11.00 g                   | 0.50 g  | 49.31 g       | 19.98 g  | 0.92 g   | 35.50 g       | 0.00 g   | 0.95 g   | 38.20 g          | 10.00 g  | 1.10 g   | 38.93 g | 10.00 g  | 0.72 g  |         |          |
| 1,7   |                           |   | 1,3,7,10,(12) |          |  | 7,(1),(3),(5) |          |  | 1,7              |          |  | 1,7,11  |          |   |         |          |
| <b>Ebéd</b>   | <b>Óvoda<br/>4-6 éves</b> | Májgaluskaleves<br>Káposztás tészta<br>Porcukorral                              |               |          | Citromos almaleves<br>Rántott sajt<br>Párolt rizszel<br>Tartármártással          |               |          | Lebbencsleves<br>Zöldbabfőzelék<br>Fasírttal<br>Félbarna kenyérral |                  |          | Vegyes zöldségkrémleves<br>Pirított kenyérkockával<br>Pusztapörkölt<br>Félbarna kenyérral<br>Házi vitaminsalátával |         |          | Tárkonyos csirkeraguleves<br>Vaníliás piskóta<br>Csokoládé öntettel   |         |          |
|   |                           | Energia: 336.80 Kcal / 1,407.82 KJ  |               |          | Energia: 822.81 Kcal / 3,439.35 KJ   |               |          | Energia: 505.38 Kcal / 2,112.49 KJ                                 |                  |          | Energia: 535.07 Kcal / 2,236.59 KJ   |         |          | Energia: 471.05 Kcal / 1,968.99 KJ                                    |         |          |
|   |                           | Fehérje   | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |                           | 13.50 g   | 4.97 g        | 0.92 g   | 19.31 g  | 53.64 g       | 7.39 g   | 20.74 g  | 21.28 g          | 6.33 g   | 19.95 g  | 18.60 g | 5.41 g   | 17.29 g   | 12.69 g | 2.96 g   |
|   |                           | Szénhidrát  | Cukor         | Só       | Szénhidrát   | Cukor         | Só       | Szénhidrát   | Cukor            | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 60.05 g   | 13.02 g                   | 1.51 g  | 67.74 g       | 12.09 g  | 2.96 g   | 56.87 g       | 0.01 g   | 1.85 g   | 70.85 g          | 4.01 g   | 2.38 g   | 71.63 g | 28.88 g  | 1.78 g  |         |          |
| 1,3,9   |                           |   | 1,3,7,10,(12) |          |  | 1,3,7,9       |          |  | 1,7,9            |          |  | 1,3,7,9 |          |   |         |          |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>Óvoda<br/>4-6 éves</b> | Soproni felvágottas<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Margarinnal<br>Jégcsapretekkel |               |          | Kifli<br>Kockasajittal   |               |          | Tavaszi felvágottas<br>Rozskenyér<br>Margarinnal<br>Kígyóuborkával |                  |          | Helyben sült kakaós csiga  |         |          | Bécsi felvágottas<br>Félbarna kenyér<br>Margarinnal<br>Salátalevéllal |         |          |
|   |                           | Energia: 229.09 Kcal / 957.60 KJ  |               |          | Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ   |               |          | Energia: 211.40 Kcal / 883.65 KJ                                   |                  |          | Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ   |         |          | Energia: 239.85 Kcal / 1,002.57 KJ                                    |         |          |
|   |                           | Fehérje   | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír          | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |                           | 8.52 g  | 8.91 g        | 3.24 g   | 7.94 g   | 6.53 g        | 3.82 g   | 8.38 g   | 6.03 g           | 6.71 g   | 1.81 g   | 8.77 g  | 2.34 g   | 8.66 g  | 8.77 g  | 3.37 g   |
|   |                           | Szénhidrát  | Cukor         | Só       | Szénhidrát   | Cukor         | Só       | Szénhidrát   | Cukor            | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 28.72 g   | 3.12 g                    | 0.99 g  | 23.30 g       | 0.00 g   | 1.11 g   | 30.84 g       | 2.75 g   | 1.14 g   | 19.20 g          | 8.72 g   | 0.32 g   | 31.49 g | 0.00 g   | 0.90 g  |         |          |
| 1,(7)   |                           |   | 1,7           |          |  | 1,(7)         |          |  | 1,7,(3),(6),(12) |          |  | 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 adatszám: 17783408-5-13  
 Adatszám: 14893560-4-13  
 .....  
**Élelmezésvezető**