

## Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

|                              |                              | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök  | péntek   |
|------------------------------|------------------------------|---|--|---|--|--|
| <br><b>Tízórai</b>           | <b>Óvoda 4-6 éves</b>        | Barackos tea<br>Sárgarépás<br>sajtvarázskrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér    | Kakaó<br>Kifli   | Barackos tea<br>Magyaros vajkrém<br>Korpás kenyér<br>Alma | Citromos tea<br>Padlizsánkrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Kígyóborkával   | Tej<br>Túró rudi krém<br>Korpás kenyér                         |
|                              |                              | Energia: 292.88 Kcal / 1,224.24 KJ  | Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ   | Energia: 340.89 Kcal / 1,424.92 KJ                        | Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ   | Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ                             |
|                              |                              | Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav   | Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav  | Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav                             | Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav  | Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav                                  |
|                              |                              | 7.12 g    7.52 g    0.04 g  | 10.75 g    3.30 g    1.74 g  | 5.56 g    9.06 g    3.87 g                                | 6.52 g    10.41 g    4.03 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    0.08 g | 43.40 g    9.99 g    0.68 g  | 58.27 g    19.98 g    0.72 g  | 49.63 g    22.58 g    0.60 g   | 41.32 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>Óvoda 4-6 éves</b>        | Paradicsomleves<br>Betűtésztaival<br><br>Csikós tokány<br>Párolt rizsszel | Tojásleves<br><br>Zöldborsófőzelék<br>Sült bécsi virslivel<br>Félbarna kenyérral | Lencseleves<br><br>Dejős tészta                           | Póréhagymakrémleves<br>Pírtott kenyérkockával<br><br>Párolt sertésszelet<br>Burgonyapürével<br>Párolt zöldséggel | Citromos almaleves<br><br>Tonhalas spagetti<br>Reszelt sajttal |
|                              |                              | Energia: 587.33 Kcal / 2,455.04 KJ  | Energia: 365.78 Kcal / 1,528.96 KJ   | Energia: 580.85 Kcal / 2,427.95 KJ                        | Energia: 410.66 Kcal / 1,716.56 KJ   | Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ                             |
|                              |                              | Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav   | Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav  | Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav                             | Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav  | Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav                                  |
|                              |                              | 17.57 g    28.44 g    7.39 g  | 20.90 g    23.66 g    6.34 g   | 24.15 g    15.78 g    2.58 g                              | 20.36 g    14.10 g    3.01 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 | 84.85 g    10.49 g    5.09 g  | 40.45 g    0.02 g    3.19 g  | 73.04 g    16.30 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)  |  |  |
| <b>Uzsonna</b>               | <b>Óvoda 4-6 éves</b>        | Vaníliakrém táska   | Diákcsemegés<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal<br>Paprikával                       | Sajtos pogácsa  | Csirkemellsonkás<br>Zsemle<br>Margarinnal  | Kifli<br>Kockasajttal  |
|                              |                              | Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ  | Energia: 180.28 Kcal / 753.57 KJ   | Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ                          | Energia: 176.01 Kcal / 735.72 KJ   | Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ                               |
|                              |                              | Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav   | Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav  | Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav                             | Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav  | Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav                                  |
|                              |                              | 11.71 g    26.46 g    10.07 g   | 5.76 g    4.96 g    1.81 g   | 2.46 g    13.10 g    3.58 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  | 28.14 g    0.00 g    1.08 g  | 13.48 g    0.00 g    0.79 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)                        | 1,3,7   | 1,(7)  | 1,7   |  |  |

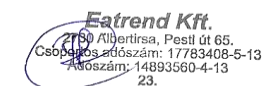
Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

**Allergén lista (kód-allergén)**

- |          |                |                    |                      |                            |               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfűrt             | 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!**



**Élelmezésvezető**