


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Reggeli	Bölcsőde	Barackos tea Sárgarépas sajtkrém Zsemle Paprikával			Kakaó Kifli			Barackos tea Áttört vöröslencsekrém Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Tej Főtt tojáskarikás Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Kígyóborkával			Tej Kifli Túró rudi krémmel		
		Energia: 214.37 Kcal / 896.07 KJ			Energia: 220.17 Kcal / 920.31 KJ			Energia: 190.10 Kcal / 794.62 KJ			Energia: 238.38 Kcal / 996.43 KJ			Energia: 231.19 Kcal / 966.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.49 g	7.08 g	4.02 g	9.05 g	4.50 g	2.39 g	6.80 g	6.44 g	3.57 g	11.75 g	9.12 g	4.02 g	10.63 g	5.92 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.85 g	1.00 g	0.27 g	35.76 g	5.00 g	0.58 g	26.11 g	1.00 g	0.19 g	27.25 g	0.11 g	0.37 g	33.57 g	2.33 g	0.59 g		
1,7			1,7			1,7,10,(12)			1,3,7			1,7,(5),(8)				
Tízórai	Bölcsőde	Alma			Banán			Körte			Narancs			Körte		
		Energia: 17.39 Kcal / 72.69 KJ			Energia: 52.48 Kcal / 219.37 KJ			Energia: 26.50 Kcal / 110.77 KJ			Energia: 20.71 Kcal / 86.57 KJ			Energia: 26.50 Kcal / 110.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.20 g	0.20 g	0.00 g	0.65 g	0.05 g	0.00 g	0.20 g	0.15 g	0.00 g	0.30 g	0.10 g	0.00 g	0.20 g	0.15 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
3.50 g	0.00 g	0.01 g	12.10 g	0.00 g	0.03 g	6.00 g	0.00 g	0.00 g	4.25 g	0.00 g	0.00 g	6.00 g	0.00 g	0.00 g		
Ebéd	Bölcsőde	Paradicsomleves Betűtésztaival Pulyka tokány Bulgurral			Tojásleves Finomfőzelék Májfasírttal			Hagymakrémleves Pírtott kenyérbarkával Párolt csirkemell Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Gyümölcsle Salátafőzelék Daráltlenmagos fasírttal Félbarna kenyérral Alma			Citromos almaleves Tonhalas penne Reszelt sajttal		
		Energia: 386.68 Kcal / 1,616.32 KJ			Energia: 414.91 Kcal / 1,734.32 KJ			Energia: 387.73 Kcal / 1,620.71 KJ			Energia: 411.03 Kcal / 1,718.11 KJ			Energia: 406.26 Kcal / 1,698.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.39 g	14.39 g	2.04 g	18.67 g	23.06 g	3.74 g	17.62 g	16.99 g	3.55 g	16.18 g	17.64 g	3.01 g	18.78 g	17.77 g	4.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.80 g	5.00 g	1.30 g	32.55 g	2.00 g	0.70 g	34.10 g	0.11 g	0.88 g	46.01 g	7.58 g	1.43 g	45.95 g	5.00 g	1.02 g		
1,3,9			1,3,7			1,7,(10)			1,3,7			1,3,4,7,9				
Uzsonna	Bölcsőde	Tej Fahéjas csiga			Epres tea Toast felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal			Tej Helyben sült sajtkrémes rúd			Meggyes tea Csirkemellsonkás Margarinnal Zsemle			Csipkebogyós tea Zsemle Kockasajttal Paprikával		
		Energia: 237.99 Kcal / 994.80 KJ			Energia: 204.31 Kcal / 854.02 KJ			Energia: 254.43 Kcal / 1,063.52 KJ			Energia: 178.82 Kcal / 747.47 KJ			Energia: 219.59 Kcal / 917.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.56 g	8.91 g	3.37 g	9.66 g	3.34 g	5.51 g	13.09 g	6.51 g	5.89 g	7.30 g	2.78 g	1.17 g	9.31 g	6.71 g	3.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.60 g	5.50 g	0.34 g	33.80 g	2.00 g	1.11 g	41.23 g	0.00 g	1.86 g	31.13 g	2.00 g	0.44 g	30.25 g	0.50 g	0.76 g		
1,7			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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	