

Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

|                                                                                                     |              | hétfő           | kedd                                                                                                                          | szerda                                                                                             | csütörtök                                                         | péntek                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>Óvoda</b> | <b>ÜNNEPNAP</b> | Tej(7)<br>Baracklekváros<br>Félbarna kenyér(1)<br>Margarinnal<br>Alma                                                         | Meggyes tea<br>Petrezselymes<br>tojáskrémes(10,3,7)<br>Teljes kiőrlésű kenyér(1)<br>Salátalevéllal | Limonádé<br>Hot-dog(1,7)                                          | Almás-fahéjas tea<br>Spenótos feta krémes(7)<br>Rozskenyér(1)<br>Paradicsommal |
|                                                                                                     |              |                 | Energia: 319.32 Kcal / 1,334.76 KJ                                                                                            | Energia: 251.47 Kcal / 1,051.14 KJ                                                                 | Energia: 135.75 Kcal / 567.44 KJ                                  | Energia: 338.46 Kcal / 1,414.76 KJ                                             |
|                                                                                                     |              |                 | Fehérje<br>12.97 g<br>Zsír<br>5.84 g<br>T.Zsír<br>2.71 g                                                                      | Fehérje<br>7.08 g<br>Zsír<br>7.40 g<br>T.Zsír<br>2.47 g                                            | Fehérje<br>11.29 g<br>Zsír<br>12.32 g<br>T.Zsír<br>4.70 g         | Fehérje<br>7.45 g<br>Zsír<br>7.74 g<br>T.Zsír<br>7.76 g                        |
|                                                                                                     |              |                 | Szénhidrát<br>53.31 g<br>Cukor<br>7.13 g<br>Só<br>0.34 g                                                                      | Szénhidrát<br>38.96 g<br>Cukor<br>9.99 g<br>Só<br>0.30 g                                           | Szénhidrát<br>29.14 g<br>Cukor<br>5.99 g<br>Só<br>0.63 g          | Szénhidrát<br>59.24 g<br>Cukor<br>27.98 g<br>Só<br>0.77 g                      |
| <b>Ebéd</b>                                                                                         | <b>Óvoda</b> |                 | Tavaszi zöldségkrémleves<br>*(9,1,7)<br>Levesgyönggyel(3,1,7)<br>Sertéspörkölt(1)<br>Párolt rizsszel<br>Csemege uborkával(15) | Csángógulyás(1,7)<br>Vaníliás Piskóta kocka<br>(3,1,7)<br>Csokoládé sodóval(15,7)                  | Magyaros karalábéleves(1)<br>Rakott kelkáposzta<br>bulgurral(1,7) | Paradicsomleves(9,1)<br>Betűtészta(3,1)<br>Görög rakott burgonya<br>(3,1,)     |
|                                                                                                     |              |                 | Energia: 604.91 Kcal / 2,528.52 KJ                                                                                            | Energia: 640.44 Kcal / 2,677.04 KJ                                                                 | Energia: 432.50 Kcal / 1,807.85 KJ                                | Energia: 405.55 Kcal / 1,695.20 KJ                                             |
|                                                                                                     |              |                 | Fehérje<br>17.53 g<br>Zsír<br>30.00 g<br>T.Zsír<br>7.73 g                                                                     | Fehérje<br>17.48 g<br>Zsír<br>26.26 g<br>T.Zsír<br>6.85 g                                          | Fehérje<br>19.48 g<br>Zsír<br>23.43 g<br>T.Zsír<br>6.68 g         | Fehérje<br>23.43 g<br>Zsír<br>5.57 g<br>T.Zsír<br>1.65 g                       |
|                                                                                                     |              |                 | Szénhidrát<br>65.61 g<br>Cukor<br>0.11 g<br>Só<br>2.75 g                                                                      | Szénhidrát<br>83.52 g<br>Cukor<br>39.26 g<br>Só<br>1.69 g                                          | Szénhidrát<br>37.37 g<br>Cukor<br>0.03 g<br>Só<br>3.90 g          | Szénhidrát<br>64.33 g<br>Cukor<br>3.14 g<br>Só<br>2.88 g                       |
| <b>Uzsonna</b>                                                                                      | <b>Óvoda</b> |                 | Helybensült sajtos rúd (1,7)                                                                                                  | Bécsi felvágottas<br>Korpás kenyér(1)<br>Margarinnal                                               | Diákcsemegés<br>Korpás zsemle(1)<br>Margarinnal<br>Kígyóborkával  | Kifli(1)<br>Gyümölcsös joghurt(7)                                              |
|                                                                                                     |              |                 | Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ                                                                                               | Energia: 213.32 Kcal / 891.68 KJ                                                                   | Energia: 185.86 Kcal / 776.89 KJ                                  | Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ                                             |
|                                                                                                     |              |                 | Fehérje<br>4.84 g<br>Zsír<br>1.40 g<br>T.Zsír<br>2.19 g                                                                       | Fehérje<br>6.68 g<br>Zsír<br>8.52 g<br>T.Zsír<br>3.19 g                                            | Fehérje<br>6.47 g<br>Zsír<br>4.90 g<br>T.Zsír<br>2.13 g           | Fehérje<br>9.35 g<br>Zsír<br>6.07 g<br>T.Zsír<br>3.23 g                        |
|                                                                                                     |              |                 | Szénhidrát<br>17.00 g<br>Cukor<br>0.00 g<br>Só<br>1.02 g                                                                      | Szénhidrát<br>27.42 g<br>Cukor<br>0.00 g<br>Só<br>1.60 g                                           | Szénhidrát<br>28.96 g<br>Cukor<br>0.11 g<br>Só<br>0.90 g          | Szénhidrát<br>45.25 g<br>Cukor<br>22.45 g<br>Só<br>0.90 g                      |

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 megrendezés: 17783408-5-13  
 Adószám: 14893560-4-13  
 Tgf.

**Élelmezésvezető**