


Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Barackos tea Sárgarépás sajtkrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó Kifli			Barackos tea Magyaros vajkrémes Korpás kenyér			Citromos tea Padlizsánkrémes Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával			Tej Túró rudi krémes Korpás kenyér		
		Energia: 292.88 Kcal / 1,224.24 KJ			Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ			Energia: 288.71 Kcal / 1,206.81 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.12 g	7.52 g	3.32 g	10.75 g	3.30 g	1.74 g	4.96 g	8.46 g	3.87 g	6.52 g	10.41 g	4.07 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	0.34 g	43.40 g	9.99 g	0.68 g	47.77 g	19.98 g	0.70 g	49.63 g	20.49 g	0.60 g	41.32 g	2.83 g	0.98 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7,(5),(8)				
<b>Ébéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Lencseleves Dejós tészta Alma			Póréhagyma-krémleves Pírtott kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel			Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 587.33 Kcal / 2,455.04 KJ			Energia: 365.78 Kcal / 1,528.96 KJ			Energia: 605.59 Kcal / 2,531.37 KJ			Energia: 410.66 Kcal / 1,716.56 KJ			Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.57 g	28.44 g	7.39 g	20.90 g	23.66 g	6.34 g	23.56 g	16.03 g	2.52 g	20.36 g	14.10 g	3.88 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	90.50 g	10.49 g	5.06 g	40.45 g	0.04 g	4.62 g	73.04 g	16.40 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>	Helybensült vanília krémes táska			Mátrai diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Helybensült sajtkrémes rúd			Csirkemellsonkás Zsemle Margarinnal			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 176.01 Kcal / 735.72 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	6.36 g	3.26 g	1.19 g	7.99 g	2.31 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	33.28 g	0.00 g	1.69 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)			1,7			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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

Eatrend Kft.  
2707 Ábrahám, 2025. 03. 05.  
Csaléti utca 13. sz. épület 13.  
sz. emelet 13. sz. szoba

Élelmezésvezető