

## Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Kakaó Kifli	Csipkebogyós tea Eatrend Tepertőkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával	Almás-fahéjas tea Csicseriborsó krémes Rozskenyér Alma	Tej Barackleváros Korpás kenyér Margarinnal	Citromos tea Majonézos tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ	Energia: 300.77 Kcal / 1,257.22 KJ	Energia: 388.80 Kcal / 1,625.18 KJ	Energia: 272.33 Kcal / 1,138.34 KJ	Energia: 308.84 Kcal / 1,290.95 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
		10.75 g    3.30 g    1.74 g	5.79 g    9.11 g    3.59 g	8.24 g    7.52 g    7.23 g	10.79 g    5.36 g    2.53 g	6.48 g    9.53 g    3.44 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
		43.40 g    9.99 g    0.68 g	48.50 g    19.99 g    0.92 g	70.93 g    27.98 g    0.93 g	45.09 g    6.23 g    1.03 g	48.84 g    20.38 g    0.10 g
1,7	1,3,7,10,(12)	1,7,10,(12)	1,7,(12)	1,3,4,7,10		
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel	Csontleves	Palóc gulyásleves	Zöldborsóleves	Brokkolikrémléves Pírtott kenyérkockával
		Paprikás burgonya Céklasalátával Félbarna kenyérral	Toscan csirkeragu Penne tésztaival	Tejberizs Gyümölcsraguval	Paradicsomos húsoskáposzta Félbarna kenyérral	Pásztortarhonya Káposztasalátával
		Energia: 441.05 Kcal / 1,843.59 KJ	Energia: 351.84 Kcal / 1,470.69 KJ	Energia: 447.26 Kcal / 1,869.55 KJ	Energia: 492.91 Kcal / 2,060.36 KJ	Energia: 589.99 Kcal / 2,466.16 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
		17.23 g    22.25 g    7.36 g	14.09 g    7.75 g    1.77 g	14.78 g    10.78 g    2.17 g	19.61 g    24.50 g    5.79 g	22.25 g    23.13 g    5.77 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
64.98 g    3.49 g    2.99 g	56.12 g    2.54 g    6.29 g	72.02 g    0.01 g    1.44 g	47.96 g    0.04 g    2.33 g	72.22 g    8.01 g    3.12 g		
1,3,7,15,(6),(10),(11),(12)	1,3,9	1,3,7	1,3,9	1,3,7		
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal	Csokoládékrémes rúd	Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal	Margarinos Zsemle Sajt szelettel Salátalevéllal	Kajsziarackos háromszög
		Energia: 197.76 Kcal / 826.64 KJ	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 221.90 Kcal / 927.54 KJ	Energia: 224.85 Kcal / 939.87 KJ	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 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
		10.50 g    3.36 g    5.53 g	11.71 g    26.46 g    10.07 g	7.84 g    7.18 g    2.69 g	9.98 g    7.68 g    4.41 g	3.78 g    18.27 g    4.87 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
		31.34 g    0.00 g    1.22 g	19.66 g    0.00 g    1.38 g	31.41 g    0.00 g    0.46 g	28.89 g    0.00 g    0.52 g	39.98 g    18.16 g    0.67 g
1,(7)	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,(7)	1,7	1,7,(3),(6),(12)		

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!**



**Élmezésvezető**