

14. hét



Óvodás, iskolás alap étlap

04.01. - 04.05.	Hétfő - HÚSVÉT	Kedd - TAVASZI SZÜNET	Szerda - TAVASZI SZÜNET	Csütörtök - TAVASZI SZÜNET	Péntek - TAVASZI SZÜNET
Reggeli					
Tízórai		Vaníliás tej Vajas molnárka	Erdei gyümölcsös tea Póréhagymás vajkrém Félbarna kenyér	Barackos tea Zala felvágott Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Tej Gabonagolyó
Leves		Kerti zöldségleves	Babgulyás Félbarna kenyér	Daragaluskaleves	Brokkolikrémleves Levesgyöngy
Főétel		Sertéspörkölt Kelkáposzta főzelék Félbarna kenyér	Szilvatöltelékes gombóc Porcukor szórat Alma	Mézes-mustáros csirkecomb Petrezselymes burgonya	Bolognai spagetti Reszelt sajt szórat
Uzsonna		Sertéspárizsi Graham kenyér Margarin Uborka	Csirkemell sonka Margarin Korpás Zsemle Paprika	Helyben sült meggyes párna Mandarin	Toast sonka Margarin Korpás kenyér Paprika

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirózsa, Pesti út 65.
 Céges adószám: 17783408-5-13
 Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2024.04.01 - 2024.04.05

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	ÜNNEPNAP	Vanília tej Vajas molnárka	Erdei gyümölcsös tea Póréhagymás vajkrém Félbarna kenyér	Barackos tea Zala felvágottas Margarinos Rozskenyér Jégcsapretekkel	Tej Gabonagolyó							
		Energia: 327.15 Kcal / 1,367.49 Kj	Energia: 272.66 Kcal / 1,139.72 Kj	Energia: 299.03 Kcal / 1,249.95 Kj	Energia: 208.05 Kcal / 869.65 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.40 g	7.99 g	3.69 g	6.50 g	8.62 g	4.05 g	9.53 g	6.39 g	6.60 g	9.11 g	3.18 g	1.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.01 g	12.39 g	0.89 g	41.85 g	10.00 g	0.00 g	50.71 g	23.10 g	1.17 g	35.50 g	0.00 g	0.95 g		
1,3,7			1,7			1,(7)			7,(1),(3),(5)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kerti zöldségleves Kelkáposzta főzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral	Babgulyás Félbarna kenyérral Szilvatöltelékes gombóc Porcukorral Alma	Daragaluska leves Mézes-mustáros csirkecomb Petrezselymes burgonyával	BrokkolikréMLEVES Levesgyönggyel Bolognai spagetti Reszelt sajttal								
		Energia: 431.78 Kcal / 1,804.84 Kj	Energia: 959.12 Kcal / 4,009.12 Kj	Energia: 514.04 Kcal / 2,148.69 Kj	Energia: 586.28 Kcal / 2,450.65 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.36 g	21.27 g	5.40 g	28.19 g	39.44 g	11.29 g	36.95 g	17.05 g	3.02 g	24.32 g	24.51 g	8.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.02 g	0.01 g	2.20 g	121.63 g	34.98 g	7.68 g	53.12 g	2.15 g	4.50 g	66.20 g	1.81 g	5.87 g		
1,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,9,10,(12)			1,3,7,9,(6),(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Sertés párizsis Margarinos Graham kenyér Uborkával	Csirkemell sonkás Margarinos Korpás zsemle Paprikával	Meggyes táska	Toast felvágottas Margarinos Korpás kenyér Paprikával								
		Energia: 222.29 Kcal / 929.17 Kj	Energia: 179.93 Kcal / 752.11 Kj	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 Kj	Energia: 181.61 Kcal / 759.13 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.64 g	6.26 g	2.43 g	8.34 g	2.97 g	1.21 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.70 g	3.84 g	1.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.78 g	2.20 g	1.56 g	29.94 g	0.00 g	1.00 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.04 g	0.00 g	0.98 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			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!

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertfalva, Pesti út 65.

Csoportos adószám: 17783408-6-15

Adószám: 26215833-4-13

Élelmészvezető

Tételes étlap 2024.04.01. - 2024.04.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
4/2/2024	Egészséges (00442) Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Vanília tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7
		Molnárka	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,40	0,62	1,3,7
		E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
		Sertéspörkölt	673,83	161,20	9,31	12,42	5,15	2,83	0,00	0,70	
		Kelkáposzta főzelék	675,39	161,58	5,12	6,99	0,83	19,19	0,00	0,97	1
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
	Összesen:	4 101,68	981,22	39,40	35,52	12,13	124,81	12,40	5,27		
4/3/2024	Egészséges (00442) Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Erdei gyümölcsös tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00	
		Póréhagymás vajkrém	319,06	76,33	0,52	8,00	0,00	0,46	0,00	0,00	7
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
		E Babgulyás	717,23	171,59	9,56	6,54	2,46	18,34	0,01	1,31	1,9
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		Szilvás gombóc	2 799,74	669,79	15,69	32,60	7,90	77,61	21,98	6,13	1,7,(3),(6),(12)
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
		U Csirkemellsonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Összesen:	5 988,19	1 432,58	43,27	51,27	11,57	197,62	41,98	10,25		
4/4/2024	Egészséges (00442) Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00	
		Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
		E Daragaluska leves	287,99	67,99	2,68	0,80	0,16	12,60	0,01	0,76	1,3,9
		Mézes-mustáros csirkecomb	532,33	127,35	16,98	4,64	0,00	4,27	0,00	0,00	10,(12)
		Petrezselymes burgonya	967,30	227,77	4,77	6,90	0,68	36,60	0,00	0,61	(7)
		U Meggyes táska	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
	Összesen:	4 659,71	1 110,22	38,44	37,30	12,31	153,96	31,28	3,21		
4/5/2024	Egészséges (00442) Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Gabonagolyó	463,93	110,99	2,31	0,18	0,02	24,90	0,00	0,46	(1),(3),(5),(7)
		E BrokkolikréMLEVES	360,17	86,16	3,18	3,47	0,73	10,45	0,02	0,93	1,7,9
		Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7
		Bolognai szósz	636,32	152,23	7,84	10,71	2,08	5,87	1,50	0,33	(1),(3),(6),(7),(12)
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
		Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7
		U Toast felvágott	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
		Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Összesen:	4 079,45	975,94	42,13	31,53	10,50	129,74	1,78	7,46		