

16. hét




## Óvodás, iskolás alap étlap

04.15. - 04.19.	eatrend étfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Puncsos tej Kifli	Meggyes tea Csicseriborsókrém Félbarna kenyér	Erdei gyümölcsös tea Körözött Korpás kenyér	Barackos tea Amerikai hot-dog	Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér Narancs
Leves	Tárkonyos szárnyasraguleves	Tojásleves	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyér	Amerikai kukoricaleves	Kertészleves
Főétel	Burgonyás tészta Csemegeuborka	Rakott brokkoli Bulgurral	Tejbegríz Kakaó szórat Alma	Hawaii csirkemell (szelet) Párolt rizs	Stroganoff sertésragu Orsó tészta
Uzsonna	Soproni felvágott Margarin Graham kenyér Paprika	Poharas puding (Csokoládés) Korpás kifli	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Uborka	Snidlinges sajtkrém Rozskenyér Paprika	Zala felvágott Margarin Korpás zsemle Jégcsapretek

**Eatrend Danubia Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 17783408-5-1-  
 Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 Éves</b>	Puncsos tej Kíflivel	Meggyes tea Csicseriborsó krémes Félbarna kenyér	Erdei gyümölcsös tea Körözöttes Korpás kenyér	Barackos tea Amerikai Hot-dog	Tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér Narancs
		Energia: 253.99 Kcal / 1,061.68 KJ	Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ	Energia: 199.59 Kcal / 834.29 KJ	Energia: 206.86 Kcal / 864.67 KJ	Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.57 g 3.28 g 1.73 g	7.14 g 6.37 g 2.89 g	6.67 g 2.00 g 0.88 g	11.55 g 11.72 g 4.31 g	13.98 g 9.80 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45.24 g 10.03 g 0.68 g	43.87 g 9.99 g 0.21 g	38.40 g 10.00 g 1.11 g	45.22 g 20.68 g 0.83 g	53.38 g 9.60 g 0.27 g		
1,7	1,7,10,(12)	1,7	1,7	1,5,6,7,8		
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 Éves</b>	Tárkonyos csirkeraguleves Burgonyás tészta Csemege uborkával	Tojásleves Rakott brokkoli bulgurral	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrrel Tejbedara Kakaó szóráttal Alma	Amerikai kukoricaleves Hawaii csirkemell szelet Párolt rizszel	Kertészleves Stroganoff sertésragu Főtt tésztával
		Energia: 356.18 Kcal / 1,488.83 KJ	Energia: 383.88 Kcal / 1,604.62 KJ	Energia: 486.95 Kcal / 2,035.45 KJ	Energia: 677.77 Kcal / 2,833.08 KJ	Energia: 412.72 Kcal / 1,725.17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		15.33 g 9.32 g 1.56 g	19.08 g 19.49 g 5.97 g	18.45 g 10.16 g 3.20 g	24.96 g 34.88 g 5.50 g	17.69 g 14.33 g 4.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
52.29 g 0.01 g 3.29 g	34.23 g 0.01 g 2.51 g	79.73 g 34.46 g 1.23 g	65.08 g 3.18 g 2.35 g	52.71 g 0.01 g 5.66 g		
1,7,9,15,(3),(12)	1,3,7,9	1,7	1,7,9	1,7,9,10,15,(3),(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 Éves</b>	Soproni felvágott Margarinos Graham kenyérrrel Paprikával	Puding Korpás kiflivel	Paprikás szalámi Margarinos Zsemlével Uborkával	Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér Paprikával	Zala felvágott Margarinos Korpás zsemlével Jégcsapretekkel
		Energia: 248.18 Kcal / 1,037.39 KJ	Energia: 126.03 Kcal / 526.81 KJ	Energia: 205.67 Kcal / 859.70 KJ	Energia: 234.04 Kcal / 978.29 KJ	Energia: 197.48 Kcal / 825.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.04 g 8.82 g 3.19 g	5.34 g 0.77 g 0.07 g	6.86 g 6.95 g 2.79 g	7.40 g 8.84 g 9.10 g	7.65 g 5.56 g 2.21 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.06 g 0.00 g 1.93 g	24.28 g 0.00 g 0.56 g	28.87 g 2.20 g 0.53 g	30.94 g 0.00 g 0.94 g	29.26 g 3.12 g 0.98 g		
1,(7)	1,(7)	1,(7)	1,7	1,(7)		

Az étlanváltoztatás iozát 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 Danubia Kft.**  
 2730 Albertfalva, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 17763403-5-11-11-11-11  
 Adószám: 26215833-4-13-11-11-11  
**Élelmezésvezető**

## Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
4/15/2024	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T Puncsos tej	604,88	144,71	6,81	3,00	1,63	22,44	10,03	0,27	7		
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)		
		E Tárkonyos csirkeraguleves	368,91	87,04	8,18	2,94	1,07	7,11	0,01	1,31	1,7,9		
		Burgonyás tészta	1 101,96	263,63	6,91	6,34	0,71	44,14	0,00	1,05	1,(3)		
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
		U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,00	0,84		
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)		
		Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		Összesen:	3 592,95	858,35	34,94	21,42	6,70	130,59	10,04	5,93			
4/16/2024	Eatrend 3-as Óvoda 4-	T Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00			
		Csicszeriborsó krém	279,67	66,91	1,19	5,76	2,32	2,49	0,00	0,21	7,10,(12)		
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
		E Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9		
		Rakott brokkoli bulgarral	1 483,28	354,85	17,82	17,90	5,32	31,80	0,00	2,13	1,7		
		U Zott Szívecske Puding kakós/ vaníliás	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)		
		Összesen:	3 230,27	772,79	31,56	26,63	7,99	102,38	10,00	4,42			
		4/17/2024	Eatrend 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	
				Körözött	122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41	7
Korpás kenyér	539,48			129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1		
E Alföldi gulyásleves	477,11			114,14	7,24	6,44	1,68	6,55	0,00	0,77			
Félbarna kenyér	324,32			77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
Tejbedara	907,65			217,14	7,81	2,88	1,47	39,74	8,99	0,54	1,7		
Kakaó szórat	326,39			78,08	0,46	0,54	0,26	17,75	22,18	0,00			
Alma	87,25			20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
U Paprikás szalámi	206,56			49,42	1,96	4,58	0,00	0,03	0,00	0,00			
Margarin	72,31			17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)		
Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1				
Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01					
Összesen:	3 816,74	913,08	32,22	19,35	5,32	151,20	41,17	3,61					
4/18/2024	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00			
		Amerikai hot-dog	99 109,89	10 955,77	1 064,28	1 128,68	0,00	2 295,60	0,00	0,00	1,7,10,(12)		
		E Amerikai kukoricaleves	443,86	106,19	2,24	5,04	0,04	12,86	0,01	1,04	1,7,9		
		csirkemell szelet	935,46	223,80	12,37	19,08	0,00	0,41	0,00	0,00	(10)		
		Hawaii ragu	446,97	106,93	5,95	5,03	0,00	9,18	0,00	0,00	1,7,9,10,(12)		
		Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,10	42,63	0,00	0,30			
		U Snidlinges sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7		
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		Összesen:	#####	11 951,27	1 097,16	1 172,50	9,24	2 411,63	10,00	2,28			
4/19/2024	Eatrend 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		
		Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,13	11,40	9,60	0,00	5,6,7,8		
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
		Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00			
		E Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9		
		Stroganoff sertésragu	611,09	146,19	8,47	10,53	0,00	4,19	0,00	0,00	1,7,10,15,(12)		
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)		
		U 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)		
		Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01					
Összesen:	4 225,99	1 010,96	39,92	29,89	4,36	143,85	12,73	6,99					