

19. hét




## Óvodás, iskolás étlap

05.06. - 05.10.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos limonádé Fokhagymás felvágott Margarin Rozskenyér	Vaníliás tej Kifli	Barackos tea Sertéspárizsi Margarin Korpás kenyér	Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrém Korpás kenyér Paprika	Tej Briós
Leves	Tejfölös zöldborsóleves	BrokkolikréMLEVES Pirítot kenyérkocka	Legényfogó leves	Magyaros gombaleves	Erőleves Levesbetét
Főétel	Paprikás burgonya Csemegeuborka	Hentes sertésragu Párolt rizs	Mákos tészta Porcukor szórat Körte	Fasírt Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér	Marhapörkölt Tarhonya Cékla saláta
Felnőtt	Vagdalt Kelkáposztafőzelék Félbarna kenyér	Görögös rakott burgonya	Darafelfűjt Erdei gyümölcsöntet Körte	Majorannás csirkeragu Főtt tészta	Rántott sertés szelet szezám bundában Párolt rizs Házi káposztasaláta
Uzsonna	Vajas pogácsa Alma	Mátrai diákcsemege Margarin Rozskenyér Uborka	Helyben sült sajtkrémes rúd	Poharas puding Tejes kifli	Csirkemellsonka Margarin Rozskenyér Salátalevél

**Eatrend Danubia Kft.**

2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
Csoportos adószám: 17783408-5-11-  
Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Limonádé Fokhagymás felvágottas Margarinos Rozskenyér	Vaníliás tej Kiflivel	Barackos tea Sertés párizsis Margarinos Korpás kenyér	Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrémes Korpás kenyér Paprikával	Tej Brüssal										
		Energia: 265.19 Kcal / 1,108.49 KJ	Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ	Energia: 272.69 Kcal / 1,139.84 KJ	Energia: 286.11 Kcal / 1,195.94 KJ	Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.83 g	9.28 g	7.71 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.84 g	6.10 g	2.28 g	4.99 g	12.40 g	2.96 g	10.41 g	6.22 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.22 g	5.99 g	1.60 g	44.02 g	9.99 g	0.68 g	47.41 g	19.98 g	1.22 g	38.17 g	10.00 g	0.73 g	33.84 g	5.54 g	0.59 g		
1,(7)		1,7		1,(7)		1,3,4,7,10		1,3,7								
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tejfölös zöldborsóleves Paprikás burgonya Csemege uborkával	BrokkolikréMLEVES Pírtott kenyéRKOCKÁVAL Hentes tokány Párolt rizzsel	Legényfogó leves Mákos tészta Körte	Magyaros gombaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyéRRel	Erőleves Marhapörkölt Tarnonya körettel Céklasalátával										
		Energia: 291.79 Kcal / 1,219.68 KJ	Energia: 569.93 Kcal / 2,382.31 KJ	Energia: 423.14 Kcal / 1,768.73 KJ	Energia: 527.68 Kcal / 2,205.70 KJ	Energia: 527.19 Kcal / 2,203.65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.83 g	17.96 g	4.57 g	19.03 g	26.82 g	6.95 g	17.47 g	10.80 g	2.43 g	25.39 g	22.67 g	5.69 g	21.02 g	21.53 g	5.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.36 g	0.05 g	4.29 g	62.40 g	0.02 g	2.53 g	63.76 g	10.00 g	5.54 g	55.25 g	0.01 g	1.38 g	61.51 g	3.20 g	3.63 g		
1,7,9,15,(12)		1,7,9,15,(12)		1,7,9,(3)		1,3,9		1,3,9,15,(12)								
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Vajas pogácsa Alma	DiákCsemeGÉS Margarinos Rozskenyér Uborkával	Sajtkrémes rúd	Puding Kiflivel	Csirkemellsonkás Margarinos Rozskenyér Salátalevéllel										
		Energia: 182.50 Kcal / 762.85 KJ	Energia: 203.13 Kcal / 849.08 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ	Energia: 194.28 Kcal / 812.09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.78 g	5.62 g	6.48 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	9.50 g	3.65 g	5.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
13.48 g	0.00 g	0.79 g	30.31 g	2.20 g	1.09 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	30.83 g	0.00 g	1.19 g		
1,7,(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-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 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 17783408-5-1-1  
 Adószám: 26215833-4-13  
 Élelmészvezető

## Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/6/2024	László (00442) Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00	
		Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		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
		E Tejfölös zöldborsóleves	395,80	92,87	3,67	3,98	0,00	10,92	0,00	0,00	1,7,9
		Paprikás burgonya	1 196,19	193,41	8,92	13,94	3,74	30,40	0,01	2,33	9
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U Vajas pogácsa	762,85	182,50	2,46	13,10	0,00	13,48	0,00	0,00	1,7,(6),(12)
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	3 704,43	791,66	24,72	40,94	11,45	102,56	6,00	4,91	
5/7/2024	László (00442) Eatrend 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
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
		E Brokkolikrémleves	360,17	86,16	3,18	3,47	0,73	10,45	0,02	0,93	1,7,9
		Pírított kenyérboc	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Hentes tokány	907,31	217,06	10,47	17,52	0,00	4,09	0,00	0,00	1,15,(12)
		Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,10	42,63	0,00	0,30	
		U Diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
		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
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
Összesen:	4 272,63	1 022,15	37,38	35,72	8,89	136,73	10,01	3,20			
5/8/2024	László (00442) 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	
		Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		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
		E Legényfogó leves	441,49	104,53	7,92	4,78	0,85	7,58	0,01	1,31	1,7,9
		Mákszórat	386,82	92,54	2,05	3,82	1,00	12,38	9,99	0,00	
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
		U Sajtkrémes rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7
		Összesen:	3 766,50	899,98	32,30	19,21	7,95	154,44	29,98	8,21	
5/9/2024	László (00442) 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	
		Tonhalkrém	468,09	111,98	0,71	11,96	3,59	0,20	0,00	0,02	3,4,7,10,(1)
		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	
		E Gombaleves	258,56	60,34	3,13	2,99	0,00	5,53	0,00	0,00	1,9
		Fasírt	832,23	199,10	10,69	13,11	0,00	9,34	0,00	0,00	1,3
		Sárgaborsófőzelék	796,91	190,65	8,63	6,27	0,78	24,69	0,00	0,01	1
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		U Zott Szívcske Pud. vanília önt.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
Összesen:	3 864,79	923,07	34,14	35,35	4,47	116,22	10,00	1,74			
5/10/2024	László (00442) 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
		Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,54	0,32	1,3,7
		E Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,39	9
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
		Marhapörkölt	779,01	186,37	9,08	15,18	3,38	3,11	0,00	0,96	
		Tarhonya köret	1 091,69	261,17	9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	1,75	1,3
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		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)
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
Összesen:	3 994,14	955,54	40,93	31,40	12,74	126,18	8,74	5,42			