

20. hét



Óvodás, iskolás étlap

05.13. - 05.17.

eatrend Péntek

	csütörtök	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé Kifli	Narancsos limonádé Sajt szelet Zsemle Margarin Paradicsom	Tej Baracklevár Félbarna kenyér Margarin	Citromos tea Sülthúskrém Korpás kenyér Uborka	Csipkebogyó tea Körözött Félbarna kenyér Paprika
Leves	Paradicsomleves betűtésza	Májgaluska leves	Meggyes almaleves	Frankfurti leves	Kerti zöldségleves
Főétel	Carbonara spagetti	Spenót Főtt tojás Főtt burgonya	Roston csirkemell Vegyes köret (Párolt zöldség, Párolt rizs)	Lekváros derelye Porcukor szórat Alma	Sertéspörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Félbarna kenyér
Uzsonna	Olasz felvágott Graham kenyér Margarin	Turista felvágott Korpás zsemle Margarin Jégcsapretek	Paprikás szalámi Rozskenyér Margarin Paprika	Helyben sült sajttal szórt pogácsa	Kockasajt Korpás kifli Körte


Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.

Csoportos adószám: 17783403-5-10

Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Tejeskávé Kíflivel			Narancsos limonádé Margarinos Zsemle Sajt szelettel Paradicsommal			Tej Barackleváros Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Sült húskrémes Korpás kenyér Uborkával			Csipkebogyós tea Körözöttes Félbarna kenyér Paprikával		
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 Kj			Energia: 256.45 Kcal / 1,071.96 Kj			Energia: 298.45 Kcal / 1,247.52 Kj			Energia: 278.84 Kcal / 1,165.55 Kj			Energia: 270.07 Kcal / 1,128.89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	10.19 g	7.72 g	4.42 g	12.73 g	5.60 g	2.71 g	6.62 g	6.50 g	2.72 g	8.91 g	2.31 g	1.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.45 g	15.98 g	0.68 g	36.35 g	6.10 g	0.52 g	49.11 g	6.23 g	0.33 g	48.08 g	22.18 g	0.94 g	53.01 g	19.99 g	0.41 g
		1,7			1,7			1,7,(12)			1,7,10,(12)			1,7		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Energia: 519.12 Kcal / 2,169.92 Kj			Energia: 408.11 Kcal / 1,705.90 Kj			Energia: 403.11 Kcal / 1,685.00 Kj			Energia: 245.27 Kcal / 1,025.23 Kj			Energia: 410.94 Kcal / 1,717.73 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27.36 g	15.63 g	6.30 g	18.14 g	13.65 g	2.73 g	20.02 g	10.65 g	2.08 g	7.25 g	5.80 g	2.22 g	15.89 g	19.17 g	5.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66.98 g	3.00 g	6.49 g	52.95 g	0.03 g	1.58 g	49.16 g	12.17 g	2.25 g	48.50 g	22.91 g	7.28 g	43.07 g	9.00 g	2.69 g
		1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)			1,3,7,9			1,7,9,(10)			1,3,7,(6),(9),(12)			1,9		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 Kj			Energia: 214.76 Kcal / 897.70 Kj			Energia: 225.10 Kcal / 940.92 Kj			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 Kj			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.80 g	8.76 g	3.19 g	7.96 g	7.41 g	2.85 g	8.26 g	7.72 g	7.03 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	9.52 g	7.02 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32.46 g	0.00 g	1.93 g	29.09 g	3.12 g	1.21 g	30.57 g	0.00 g	1.16 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	24.78 g	0.00 g	1.26 g
		1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,3,7			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 Albertirózsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-11-11-11-11
Árnyékszám: 26215833-4-13
Élelmézszeveztő

Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/13/2024	László (00442)	Eätrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Tejeskávé	675,39	161,58	6,81	3,00	1,63	26,65	15,98	0,27 7
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41 1,(7)
			E Paradicsomleves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60 1,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05 1,3
			Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41 7
			Carbonara szósz	564,55	133,54	11,85	7,04	14,16	5,91	0,00	2,16 1,7,(3),(6),(10),(11),
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99 1,(3)
			U Olasz 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)
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03 1
			Összesen:	4 329,46	1 034,24	46,73	27,67	22,48	148,89	18,98	9,82
5/14/2024	László (00442)	Eätrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00
			Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40 7
			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
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00
			E Májgaluskaleves	200,55	44,34	3,52	0,85	0,25	6,54	0,03	0,52 1,3,9
			Paraj főzelék	538,89	128,92	4,72	7,64	1,19	10,17	0,00	0,59 1,7
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14 3
			Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01
			U Turista felvágott	242,59	58,04	3,04	5,04	0,91	0,06	0,00	0,32
			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:	3 338,00	794,93	34,04	28,60	9,07	100,39	9,25	3,13			
5/15/2024	László (00442)	Eätrend 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
			Baracklevár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00 (12)
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20 1
			E Meggyes almaleves	393,90	85,54	0,97	1,81	0,70	18,19	7,99	0,34 1,7
			Roston sült csirkemell	425,26	101,74	12,49	5,25	0,70	1,23	0,17	0,83 (10)
			Párolt zöldség 1/2 adag	345,05	82,55	4,16	0,25	0,00	6,49	0,00	0,00 9
			Párolt rizs 1/2 adag	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69
			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)
			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:	3 909,70	926,66	41,01	23,97	9,74	128,84	14,39	4,15			
5/16/2024	László (00442)	Eätrend 3-as Óvoda 4-6	T Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	11,99	0,00
			Sült húskrém	276,31	66,10	2,35	6,09	2,57	0,39	0,00	0,23 7,10,(12)
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70 1
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01
			E Frankfurti leves	421,96	54,57	4,55	5,42	2,21	8,28	0,03	1,46 1,7,(3),(6),(9),(12)
			Lekváros derelye	629,29	150,55	2,70	0,38	0,01	30,23	11,99	6,25 1,3,7
			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 Sajttal szórt pogácsa	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Összesen:	2 471,91	544,98	14,11	12,54	4,79	100,78	34,00	8,66
			5/17/2024	László (00442)	Eätrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Csipkebogyós tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00
Körözött	122,82	29,38				2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41 7
Félbarna kenyér	648,65	155,18				5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20 1
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
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
Paradicsomos káposzta	588,31	140,74				2,65	4,89	0,57	21,24	8,99	1,48 1
Félbarna kenyér	324,32	77,59				2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60 1
U Kockasajt	314,79	75,31				4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70 7
Korpás kifli	526,81	126,03				5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56 1,(7)
Körte	332,27	79,49				0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00
Összesen:	4 020,65	961,84	34,92	28,95	10,57	138,86	22,99	6,20			