

33. hét



Óvodás, iskolás étlap

08.12-08.16

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Almás fahéjas Tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Paradicsom	Kakaó Kifli	Citromos Limonádé Majonézes tonhalkrém Korpás kenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Erdei gyümölcsös limonádé Sertés párizsi margarin Graham kenyér
Leves	Magyaros csipetkeleves	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkocka	Csurgatott tojásleves	Citromos almaleves	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyér
Főétel	Borsos tokány Párolt rizs	Bolognai spagetti Reszelt sajt	Vagdalt Burgonyapüré Házi káposztasaláta	Rakott kelkáposzta	Vaníliás piskóta csokoládé öntet
					Görögdinnye
Uzsonna	Mátrai diákcsemege Margarin Korpás zsemle	Tavaszi felvágott Margarin Rozskenyér Saláta levél	Péksütemény Nektarin	Zala felvágott Margarin Korpás zsemle Uborka	Gyümölcsjoghurt Kifli

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirózsa, Pesti út 65.

Csoportos adószám: 17783408-5-13

Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2024.08.12. - 2024.08.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes Félbarna kenyér Paradicsommal			Kakaó Kifli			Citromos limonádé Tonhalkrémes Korpás kenyér			Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Erdei gyümölcsös limonádé Sertés párizsis Graham kenyér Margarinnal		
		Energia: 350.77 Kcal / 1,466.22 KJ			Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ			Energia: 267.51 Kcal / 1,118.19 KJ			Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 248.89 Kcal / 1,040.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.97 g	8.72 g	4.06 g	10.75 g	3.30 g	1.74 g	4.68 g	12.36 g	2.96 g	12.72 g	5.60 g	2.71 g	8.60 g	6.24 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		60.58 g	27.98 g	0.00 g	43.40 g	9.99 g	0.68 g	33.78 g	5.99 g	0.73 g	50.08 g	8.10 g	0.33 g	39.42 g	5.99 g	1.55 g
		1,7			1,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(7)		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Magyaros csipetkeleves Borsos tokány Párolt rizszel			Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Tojásleves Vagdalt Burgonyapürével Káposztasalátával			Citromos almaleves Rakott kelkáposzta			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Vaníliás piskóta kocka Csokoládé öntettel Görögdinnye		
		Energia: 540.25 Kcal / 2,258.22 KJ			Energia: 619.24 Kcal / 2,588.42 KJ			Energia: 512.14 Kcal / 2,140.75 KJ			Energia: 447.91 Kcal / 1,872.26 KJ			Energia: 704.55 Kcal / 2,945.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		16.72 g	24.93 g	6.35 g	27.07 g	27.79 g	9.10 g	18.90 g	21.07 g	6.54 g	18.49 g	16.40 g	5.85 g	21.55 g	19.05 g	3.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		61.47 g	0.01 g	4.90 g	64.79 g	1.54 g	5.55 g	60.34 g	8.00 g	3.47 g	59.80 g	11.49 g	1.20 g	110.60 g	38.26 g	1.39 g
		1,3,9			1,3,7,(6),(12)			1,3,7,9			1,7			1,3,7		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Diákcsemegés Korpás zsemle Margarinnal			Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllal			Péksütemény Nektarin			Zala felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Uborkával			Gyümölcsjoghurt Kiflivel		
		Energia: 182.92 Kcal / 764.61 KJ			Energia: 208.87 Kcal / 873.08 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 197.01 Kcal / 823.50 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.22 g	4.87 g	1.94 g	8.17 g	6.01 g	6.52 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	7.63 g	5.56 g	2.35 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.53 g	0.00 g	0.89 g	30.46 g	0.00 g	1.13 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	29.07 g	2.20 g	0.98 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g
		1,(7)			1,(7)			1,3,6,7,(8),(11),(12)			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 Albertirózsa, Pesti út 65.
Cseportos adószám: 17783408-5-12
Adószám: 26215833-4-13
Élelmézszevető

Tételes étlap 2024.08.12. - 2024.08.18.												
	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
8/12/2024	bárány (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves										
		T Almás-fahéjas tea	481,74	115,25	0,39	0,08	0,00	28,00	27,98	0,00		
		Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7	
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E Magyaros csipetkeleves	554,66	132,69	3,24	5,53	1,24	17,21	0,01	3,18	1,3,9	
		Borsos tokány	696,83	166,71	9,08	13,67	4,45	1,63	0,00	1,42	9,(1)	
		Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
		U Diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32		
		Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		Összesen:	4 489,07	1 073,94	29,91	38,52	12,35	150,58	27,99	5,79		
8/13/2024	bárány (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves										
		T Kakaó	575,17	137,60	6,99	3,02	1,64	20,60	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 Fokhagymakrémléves	520,56	122,72	3,06	7,19	1,74	11,68	0,01	0,34	1,7	
		Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
		Bolognai szósz	636,32	152,23	7,84	10,71	3,57	5,87	1,53	0,45	(1),(3),(6),(7),(12)	
		Spagetti tészta	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	4,35	1,3	
		Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7	
		U Tavaszi felvágott	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37		
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
		Összesen:	4 501,02	1 074,99	45,99	37,10	17,36	138,65	11,53	7,36		
8/14/2024	bárány (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves										
		T Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00		
		Tonhalkrém	468,09	111,98	0,71	11,96	2,96	0,20	0,00	0,03	3,4,7,10,(1)	
		Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1	
		E Tojásleves	146,19	34,97	1,74	2,02	0,41	2,45	0,01	0,33	1,3,9	
		Fasírt	832,23	199,10	10,69	13,11	4,46	9,34	0,00	0,83	1,3	
		Burgonyapüré	962,43	230,25	5,70	5,79	1,66	37,88	0,00	1,51	7	
		Káposztasaláta	199,88	47,82	0,77	0,15	0,01	10,67	7,99	0,80		
		U Rácsos túrós táská	1 287,44	308,00	8,97	18,46	5,70	26,37	0,00	1,46	1,3,6,7,(8),(11),(12)	
		Nektarin	346,63	82,92	1,41	0,69	0,08	17,67	0,00	0,00		
		Összesen:	4 893,00	1 170,57	33,96	52,58	15,28	138,16	13,99	5,66		
8/15/2024	bárány (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	
		Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00		
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		E Citromos almaleves	495,87	102,97	1,91	1,87	0,95	23,26	11,49	0,62	1,7	
		Rakott kelkáposzta	1 441,85	344,94	16,58	14,53	4,90	36,54	0,00	0,58	1,7	
		U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
		Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	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	0,15	0,34	2,20	0,01		
		Összesen:	4 024,67	947,18	38,84	27,56	10,91	138,95	21,79	2,51		
8/16/2024	bárány (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves										
		T Erdei gyümölcsös limonádé	120,99	28,95	0,16	0,00	0,00	6,98	5,99	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)	
		Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1	
		E Alföldi gulyásleves	479,65	114,14	7,29	6,45	1,32	6,65	0,00	0,69		
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
		Piskóta kocka vaníliás	1 768,74	423,14	7,97	10,85	1,76	72,90	34,97	0,58	1,3,7	
		Csokoládé sodó	218,76	52,33	2,75	1,21	0,66	7,56	1,80	0,11	7	
		Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01		
		U Gyümölcs joghurt poharas kicsi	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	7,(1)	
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		Összesen:	5 139,06	1 228,83	39,50	31,36	9,34	195,27	55,75	3,84		