

37. hét

Óvodás, iskolás alap étlap

09.09. - 09.13.



	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Kalács	Mentás limonádé Majonézes tonhalkrém Rozskenyér Paprika	Karamellás tej Tejes kifli	Barackos tea Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Narancsos limonádé Fokhagymás felvágott Margarin Rozskenyér Paprika
Leves	Tárkonyos zöldségleves	Magyaros burgonyaleves	Csontleves Cérnametélttel	Brokkolikrémleves Pirított kenyérkocka	Minestrone leves
Főétel	Sertéspaprikás Szarvacska tészta	Bécsi virsli Lencsefőzelék Félbarna kenyér	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér	Csikós tokány Párolt rizs Alma	Carbonara spagetti Reszelt sajt szórat
Uzsonna	Pulykamellsonka Margarin Korpás kenyér Kígyóuborka	Helyben sült sajtkrémés rúd Körte	Bécsi felvágott Margarin Korpás kenyér Paprika	Zöldfűszeres kockasajt Korpás Kifli	Helyben készült sonkás- kukoricás pizza szelet

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirsa, Pesti út 65.

Cé csoportos adószám: 17783403-5-13

Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2024.09.09. - 2024.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Kalács			Mentás limonádé Tonhalkrém Rozskenyér Paprikával			Karamellás tej Kifli			Tea barackos Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Narancsos limonádé Fokhagymás felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 296.88 Kcal / 1,240.96 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 278.10 Kcal / 1,162.46 KJ			Energia: 270.27 Kcal / 1,129.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.04 g	13.14 g	7.48 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	8.13 g	7.22 g	2.84 g	9.09 g	9.31 g	7.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.51 g	4.20 g	0.90 g	36.97 g	5.99 g	0.73 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	44.95 g	15.39 g	0.47 g	37.31 g	6.10 g	1.60 g
1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(7)			1,(7)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tárkonyos zöldségleves Sertéspaprikás Főtt tésztával			Magyaros burgonyaleves Lencsefőzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Brokkolikrémleves Píritott kenyérkockával Csikós tokány Párolt rizszel Alma			Minestrone leves Carbonara spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 556.07 Kcal / 2,324.37 KJ			Energia: 365.98 Kcal / 1,529.80 KJ			Energia: 478.36 Kcal / 1,999.54 KJ			Energia: 632.17 Kcal / 2,642.47 KJ			Energia: 559.09 Kcal / 2,337.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.36 g	27.20 g	6.95 g	22.31 g	23.70 g	6.86 g	16.73 g	18.15 g	4.44 g	18.95 g	31.35 g	7.92 g	30.76 g	22.77 g	8.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.01 g	0.01 g	4.87 g	49.96 g	1.21 g	1.38 g	61.28 g	8.01 g	1.94 g	67.58 g	0.02 g	2.39 g	57.70 g	0.01 g	8.62 g
1,3,7,9			1,7,9,10,(12)			1,3,9			1,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Pulykamell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Uborka			Sajtkrémös rúd Körte			Bécsi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paprika			Zöldfűszeres kockasajt Korpás kiflivel			Pizzaszelet		
		Energia: 170.82 Kcal / 714.03 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 217.24 Kcal / 908.06 KJ			Energia: 163.41 Kcal / 683.05 KJ			Energia: 308.27 Kcal / 1,288.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.54 g	2.94 g	1.23 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	6.92 g	8.58 g	3.19 g	8.51 g	2.92 g	1.24 g	12.63 g	9.88 g	2.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.54 g	2.20 g	1.20 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	28.02 g	0.00 g	1.60 g	25.48 g	0.00 g	0.75 g	42.02 g	0.10 g	1.09 g
1,(7)			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	



Tételes étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
9/9/2024	Laktóz (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	
				Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,20	0,63	1,3,7	
			E	Tárkonyos zöldségleves	204,17	47,75	2,27	0,78	0,35	8,09	0,01	0,36	1,7,9	
				Sertéspaprikás	1 092,44	261,35	9,89	22,12	5,91	5,35	0,00	0,16	1,7	
				Szarvacska tészta	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	4,35	1,3	
			U	Pulykamell sonka	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 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	0,15	0,34	2,20	0,01		
				Összesen:	4 459,76	1 065,84	43,77	39,45	12,41	133,06	6,41	6,97		
9/10/2024	Laktóz (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves												
			T	Mentás limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	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)	
				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		
			E	Magyaros burgonyaleves	233,25	55,80	1,31	1,58	0,18	8,89	0,01	1,23	9	
				Sült bécsi virsli	616,70	8,39	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	0,00		
				Lencsefőzelék	937,15	224,20	10,56	8,89	1,89	25,26	1,20	0,15	1,7,10,(12)	
				Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
			U	Sajtkrémcsúszda	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7	
	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00					
	Összesen:	4 370,15	906,35	37,94	39,60	17,95	138,21	7,20	3,80					
9/11/2024	Laktóz (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves												
			T	Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27	7	
				Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
			E	Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)	
				Cérametélt	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
				Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9	
				Húsgombóc	639,63	153,02	8,04	9,79	3,46	8,01	0,00	0,37	3	
				Főtt burgonya 1/2 adag	176,38	42,20	1,13	0,09	0,01	9,00	0,00	0,01		
				Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
			U	Bécsi felv	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)				
	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:	3 979,89	952,13	34,21	30,01	9,36	135,19	20,50	4,22					
9/12/2024	Laktóz (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves												
			T	Tea barackos	225,09	53,85	0,09	0,02	0,00	13,20	13,19	0,00		
				Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40		
				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	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
				Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01		
			E	Brokkolikrémleves	360,17	86,16	3,18	3,47	0,62	10,45	0,02	0,93	1,7,9	
				Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
				Csikós tokány	1 080,23	258,43	10,15	21,81	6,61	5,07	0,00	1,15	1,7	
				Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
	Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01					
	U	Zöldfűszeres kockasajt	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7			
		Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)			
	Összesen:	4 488,03	1 073,68	35,59	41,49	12,00	138,01	15,41	3,61					
9/13/2024	Laktóz (00442)	Eatrend 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		
				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	
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Minestrone leves	446,44	105,71	4,28	5,50	1,85	9,86	0,01	1,56	1,3,7,9	
				Carbonara szósz	570,43	134,95	11,29	7,48	3,08	5,83	0,00	2,30	1,7,(3),(6),(10),(11)	
				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	Pizzaszelet	1 288,55	308,27	12,63	9,88	2,98	42,02	0,10	1,09	1,7			
	Összesen:	4 766,12	1 137,63	52,48	41,96	19,38	137,03	6,21	11,31					