

45. hét

Óvodás, iskolás alap étlap

11.04. - 11.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
 Tízórai	Karamellás tej Molnárka	Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér	Citromos tea Tepertőkrém Eatrend módra Félbarna kenyér	Tej Gabonagolyó	Almás-fahéjas tea Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér
Leves	Őszi zöldségleves	Magyaros burgonyaleves	Erőleves	Gyömbéres körtekrémleves Müzli szórat	Csurgatott tojásleves
Főétel	Bolognai spagetti Reszelt sajttal	Zöldborsófőzelék Panírozott dínó Félbarna kenyér	Roston csirkemell Párolt rizs Sajtmártás	Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva	Pusztapörkölt Csemege uborka Félbarna kenyér
Uzsonna	Kenőmájas Korpás kenyér Kígyóuborka	Sertés párizsi Zsemle Margarin Jégsaláta	Magyaros vajkrém Korpás zsemle Paprika	Kockasajt Korpás kifli	Helyben sült sajtkrémes rúd Alma

Eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-13
Adószám: 26215833-4-13
3

Heti étlap 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Karamellás tej Molnárika			Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Rozskenyér			Citromos tea Tepertőkrém Félbarna kenyér			Tej Gabonagolyó			Almás-fahéjas tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 334.59 Kcal / 1,398.59 KJ			Energia: 275.76 Kcal / 1,152.68 KJ			Energia: 333.05 Kcal / 1,392.15 KJ			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 352.12 Kcal / 1,471.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.39 g	7.99 g	3.69 g	7.00 g	9.39 g	8.57 g	7.80 g	10.47 g	3.82 g	9.11 g	3.18 g	1.66 g	6.71 g	10.65 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52.88 g	14.89 g	0.89 g	40.41 g	10.00 g	0.73 g	51.57 g	19.98 g	0.25 g	35.50 g	0.00 g	0.95 g	56.81 g	28.38 g	0.11 g
1,3,7			1,7			1,3,7,10,(12)			7,(1),(3),(5)			1,3,4,7,10				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Őszi zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Magyaros burgonyaleves Zöldborsó főzelék Panírozott dínóval			Erőleves Csigatésztával Roston sült csirkemell Párolt rizzsel Sajtmártással			Gyömbéres Körtekrémleves Műzliszórattal Rakott karfiol árpagyönggyel Szilva			Tojásleves Pusztapörkölt Csemege uborkával Félbarna kenyérral		
		Energia: 511.81 Kcal / 2,139.37 KJ			Energia: 400.75 Kcal / 1,675.14 KJ			Energia: 540.11 Kcal / 2,257.66 KJ			Energia: 477.66 Kcal / 1,996.62 KJ			Energia: 422.65 Kcal / 1,766.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.20 g	22.88 g	7.98 g	13.53 g	11.88 g	1.65 g	26.48 g	27.05 g	8.30 g	17.00 g	21.54 g	6.60 g	17.86 g	15.62 g	4.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.58 g	1.54 g	5.78 g	59.94 g	12.06 g	1.67 g	47.26 g	0.17 g	3.08 g	52.91 g	9.39 g	2.18 g	51.60 g	0.01 g	1.89 g
1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(10)			1,5,6,7,(8),(11),(12)			1,3,9,15,(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Kenőmájas Korpás kenyér Kígyóuborkával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Salátalevéllal			Magyaros vajkrém Korpás zsemle Paprikával			Korpás kifli Kockasajttal			Sajtkrém rúd Alma		
		Energia: 200.79 Kcal / 839.30 KJ			Energia: 196.95 Kcal / 823.25 KJ			Energia: 216.48 Kcal / 904.89 KJ			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.80 g	5.80 g	2.17 g	7.12 g	6.00 g	2.41 g	5.44 g	8.41 g	4.00 g	9.52 g	7.02 g	3.79 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.12 g	2.20 g	0.93 g	28.59 g	0.00 g	0.58 g	29.50 g	0.00 g	0.51 g	24.78 g	0.00 g	1.26 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g
1,(6),(7),(10)			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	

Óvodás JB 45. hét

Jó étvágyat kívánunk!
eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirsa, Pesti út 65.
Csepporlas adószám: 17783408-5-1-
Adószám: 26215833-4-13
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/4/2024	bárány (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27	7	
			Molnárka	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,40	0,62	1,3,7	
			E Őszi zöldségleves	172,13	41,15	1,17	2,38	0,65	3,70	0,01	0,57	7,9	
			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 Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)	
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1	
			Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01		
			Összesen:	4 377,37	1 047,19	43,39	36,67	13,84	134,58	18,63	7,60		
11/5/2024	bárány (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		
			Füstölt sajtos brokkolikrém	335,03	80,15	0,84	8,29	4,05	0,46	0,00	0,03	7	
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
			E Magyaros burgonyaleves	233,25	55,80	1,31	1,58	0,18	8,89	0,01	1,23	9	
			Panírozott dinó	94,18	22,53	0,56	1,59	0,24	1,38	0,06	0,08		
			Zöldborsó főzelék	1 038,62	244,83	8,72	8,41	1,14	33,98	11,99	0,36	1,7	
			Félbarna kenyérrel	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
11/6/2024	bárány (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
			Összesen:	3 666,33	873,46	27,65	27,27	12,63	128,94	22,06	2,98		
			T Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	19,98	0,00		
			Tepertőkrém Eatrend	403,53	96,54	1,79	9,84	3,64	0,20	0,00	0,25	3,7,10,(12)	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
			E Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9	
			Csigatészta	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
			Roston sült csirkemell	425,26	101,74	12,49	5,25	0,70	1,23	0,17	0,83	(10)	
			Párolt rizs 1/2 adag	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69		
			Sajtmártás	1 048,50	250,84	9,21	17,44	7,14	13,97	0,00	1,13	1,7	
11/7/2024	bárány (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	U Magyaros vajkrémes	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7	
			Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	4 554,69	1 089,64	39,72	45,93	16,12	128,33	20,15	3,84		
			T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
			Gabonagolyó	463,93	110,99	2,31	0,18	0,03	24,90	0,00	0,68	(1),(3),(5),(7)	
			E Gyömbéres Körtekrémleves	340,70	81,51	0,78	1,33	0,70	16,40	7,99	0,26	1,7	
			Műzliszórát	156,37	37,41	1,10	0,67	0,00	6,70	1,40	0,00	1,5,6,7,(8),(11),(12)	
			Rakott karfiol árpagyönggyel	1 402,40	335,50	14,64	18,94	5,90	26,21	0,00	1,92	1,7	
			Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00		
11/8/2024	bárány (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	U Kockasajttal	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)	
			Összesen:	3 707,88	887,05	35,63	31,74	12,05	113,19	9,39	4,39		
			T Almás-fahéjas tea	481,74	115,25	0,39	0,08	0,00	28,00	27,98	0,00		
			Tonhalkrémes	396,52	94,86	0,76	9,84	3,26	0,68	0,40	0,03	3,4,7,10,(1)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E Tojásleves	146,19	34,97	1,74	2,02	0,41	2,45	0,01	0,33	1,3,9	
			Pusztapörkölt	1 273,16	304,58	12,94	13,26	4,40	32,42	0,00	0,60		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			Félbarna kenyérrel	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
11/8/2024	bárány (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	U Sajtkrémes rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	4 142,20	990,95	33,16	29,18	11,81	152,19	28,39	3,71		