

48. hét

## Óvodás, iskolás alap étlap

| 11.25. - 11.29. | Hétfő                      | Kedd                                                           | Szerda                                                          | Csütörtök                                                 | Péntek                                                              |
|-----------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Tízórai         | Kakaó<br>Korpás Kifli      | Erdei gyümölcsös tea<br>Tojáskrém<br>Rozskenyér                | Csipkebogyó tea<br>Tavaszi felvágott, margarin<br>Korpás zsemle | Gyümölcsjoghurt<br>Korpás kifli                           | Almás-fahéjas tea<br>Csicseriborsókrém<br>Rozskenyér<br>Kígyóuborka |
| Leves           | Tejfölös karfiolleves      | Szatmári szilvakrémleves<br>Müzli szórat                       | Májgaluska leves                                                | Gölgődin leves                                            | Pandúr leves                                                        |
| Főétel          | Sertés pörkölt<br>Tarhonya | Szezámagvas sajtos vagdalt<br>Hagymás törtburgonya<br>Mandarin | Rántott sajt<br>Párolt rizs<br>Tartár mártás                    | Kelkáposzta főzelék<br>Sertés aprósült<br>Félbarna kenyér | Barackos piskóta kocka<br>Citrom mártás                             |
| Uzsonna         | Sonkás kockasajt<br>Kifli  | Helyben sült vaníliás táská                                    | Magyaros vajkrém<br>Félbarna kenyér<br>Paprika                  | Helyben sült sajtos rúd<br>Alma                           | Toast sonka<br>Zsemle<br>Margarin                                   |

**Eatrend Danubia Kft.**

2730 Albertirsa, Pesti út 65.

Csoportos adószám: 17783408-5-13

Adószám: 26215833-4-13

# Heti étlap 2024.11.25. - 2024.11.29.

| <div>  <br/> <b>eatrend</b> </div><br><b>Tízórai</b> | hétfő                                                 |         |        | kedd                                                                                                          |         |         | szerda                                                                  |         |        | csütörtök                                                                         |         |        | péntek                                                                 |         |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
|                                                                                                                                       | Kakaó<br>Korpás kifli                                 |         |        | Erdei gyümölcsös tea<br>Tojáskrém<br>Rozskenyér                                                               |         |         | Csipkebogyós tea<br>Tavaszi felvágottas<br>Korpás zsemle<br>Margarinnal |         |        | Gyümölcsjoghurt<br>Korpás kiflivel                                                |         |        | Almás-fahéjas tea<br>Csicseriborsó krém<br>Rozskenyér<br>Kígyóborkával |         |        |
|                                                                                                                                       | Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ                    |         |        | Energia: 238.81 Kcal / 998.23 KJ                                                                              |         |         | Energia: 272.19 Kcal / 1,137.75 KJ                                      |         |        | Energia: 261.39 Kcal / 1,092.61 KJ                                                |         |        | Energia: 338.97 Kcal / 1,416.89 KJ                                     |         |        |
|                                                                                                                                       | Fehérje                                               | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                                       | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                 | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                           | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                | Zsír    | T.Zsír |
|                                                                                                                                       | 12.33 g                                               | 3.79 g  | 1.71 g | 7.09 g                                                                                                        | 5.16 g  | 5.20 g  | 6.93 g                                                                  | 5.30 g  | 2.13 g | 9.52 g                                                                            | 5.09 g  | 2.41 g | 7.84 g                                                                 | 6.94 g  | 7.38 g |
| <b>Ebéd</b>                                                                                                                           | Szénhidrát                                            | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                                    | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                              | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                        | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                             | Cukor   | Só     |
|                                                                                                                                       | 44.88 g                                               | 9.99 g  | 0.83 g | 40.92 g                                                                                                       | 10.00 g | 0.90 g  | 48.97 g                                                                 | 19.99 g | 0.94 g | 44.03 g                                                                           | 12.79 g | 0.92 g | 60.77 g                                                                | 30.18 g | 0.92 g |
|                                                                                                                                       | 1,7                                                   |         |        | 1,3,7,10,(12)                                                                                                 |         |         | 1,(7)                                                                   |         |        | 1,7                                                                               |         |        | 1,7,10,(12)                                                            |         |        |
|                                                                                                                                       | Tejfölös karfiollevés<br>Sertéspörkölt<br>Tarhonyával |         |        | Szatmári szilvakrémleves<br>Müzliszóráttal<br>Szezámos sajtos vagdalt<br>Hagymás tört burgonyával<br>Mandarin |         |         | Májgaluskaleves<br>Rántott sajt<br>Párolt rizsszel<br>Tartármártással   |         |        | Gölgödin leves<br>Kelkáposzta főzelék<br>Sertés aprósülttel<br>Félbarna kenyérral |         |        | Pandúrleves<br>Vaníliás piskóta<br>Barackos citrom mártással           |         |        |
|                                                                                                                                       | Energia: 579.79 Kcal / 2,423.52 KJ                    |         |        | Energia: 540.78 Kcal / 2,260.46 KJ                                                                            |         |         | Energia: 758.96 Kcal / 3,172.45 KJ                                      |         |        | Energia: 520.68 Kcal / 2,176.44 KJ                                                |         |        | Energia: 679.36 Kcal / 2,839.72 KJ                                     |         |        |
| <b>Uzsonna</b>                                                                                                                        | Fehérje                                               | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                                       | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                 | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                           | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                | Zsír    | T.Zsír |
|                                                                                                                                       | 23.16 g                                               | 26.99 g | 7.23 g | 18.23 g                                                                                                       | 17.42 g | 5.94 g  | 20.69 g                                                                 | 52.62 g | 6.69 g | 21.54 g                                                                           | 29.41 g | 7.54 g | 16.13 g                                                                | 23.53 g | 5.29 g |
|                                                                                                                                       | Szénhidrát                                            | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                                    | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                              | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                        | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                             | Cukor   | Só     |
|                                                                                                                                       | 60.65 g                                               | 0.04 g  | 2.59 g | 84.60 g                                                                                                       | 18.51 g | 3.67 g  | 49.93 g                                                                 | 0.63 g  | 2.84 g | 41.89 g                                                                           | 0.16 g  | 2.63 g | 100.26 g                                                               | 44.88 g | 1.76 g |
|                                                                                                                                       | 1,3,7,9                                               |         |        | 1,3,7,11,(5),(6),(8),(12)                                                                                     |         |         | 1,3,7,9,10,(12)                                                         |         |        | 1,9,(10)                                                                          |         |        | 1,3,7,9,(12)                                                           |         |        |
| <b>Uzsonna</b>                                                                                                                        | Kifli<br>Sonkás kockasajttal                          |         |        | Vaníliás táskák                                                                                               |         |         | Magyaros vajkrém<br>Félbarna kenyér<br>Paprikával                       |         |        | Sajtos rúd<br>Alma                                                                |         |        | Toast felvágottas<br>Zsemle<br>Margarinnal                             |         |        |
|                                                                                                                                       | Energia: 169.53 Kcal / 708.64 KJ                      |         |        | Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ                                                                            |         |         | Energia: 235.06 Kcal / 982.55 KJ                                        |         |        | Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ                                                   |         |        | Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ                                       |         |        |
|                                                                                                                                       | Fehérje                                               | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                                       | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                 | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                           | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                | Zsír    | T.Zsír |
|                                                                                                                                       | 7.10 g                                                | 5.28 g  | 3.07 g | 11.71 g                                                                                                       | 26.46 g | 10.07 g | 6.62 g                                                                  | 8.66 g  | 4.05 g | 4.84 g                                                                            | 1.40 g  | 2.19 g | 9.22 g                                                                 | 3.77 g  | 1.52 g |
|                                                                                                                                       | Szénhidrát                                            | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                                    | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                              | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                        | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                             | Cukor   | Só     |
|                                                                                                                                       | 23.20 g                                               | 0.00 g  | 0.97 g | 19.66 g                                                                                                       | 0.00 g  | 1.38 g  | 32.38 g                                                                 | 0.00 g  | 0.00 g | 17.00 g                                                                           | 0.00 g  | 1.02 g | 28.58 g                                                                | 0.00 g  | 0.34 g |
|                                                                                                                                       | 1,7                                                   |         |        | 1,7,(3),(6),(12)                                                                                              |         |         | 1,7                                                                     |         |        | 1,7,(3),(6),(8),(11),(12)                                                         |         |        | 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: 17783403-5-11  
 Adószám: 26215833-4-13  
**Elelmészvezető**

| Tételes étlap 2024.11.25. - 2024.12.01. |                |                                  |              |                |             |          |                |                |           |        |                        |          |
|-----------------------------------------|----------------|----------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------------------|----------|
|                                         | Diéta          | Étlap tétel                      | Energia (KJ) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T. Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének             | Fogy. ár |
| 11/25/2024                              | bárány (00442) | Eatrend 3-as Óvoda 4-            |              |                |             |          |                |                |           |        |                        |          |
|                                         |                | T Kakaó                          | 575,17       | 137,60         | 6,99        | 3,02     | 1,64           | 20,60          | 9,99      | 0,27   | 7                      |          |
|                                         |                | Korpás kifli                     | 526,81       | 126,03         | 5,34        | 0,77     | 0,07           | 24,28          | 0,00      | 0,56   | 1,(7)                  |          |
|                                         |                | E Tejfölös karfiolleves          | 210,10       | 49,54          | 1,65        | 2,28     | 0,77           | 5,77           | 0,02      | 0,64   | 1,7,9                  |          |
|                                         |                | Sertéspörkölt                    | 1 044,49     | 249,88         | 11,72       | 19,25    | 5,69           | 7,21           | 0,02      | 0,17   | 1,9                    |          |
|                                         |                | Tarhonya köret                   | 1 171,95     | 280,37         | 9,79        | 5,46     | 0,77           | 47,67          | 0,00      | 1,78   | 1,3                    |          |
|                                         |                | U Sonkás kockasajt               | 251,83       | 60,25          | 3,34        | 5,00     | 2,97           | 0,40           | 0,00      | 0,56   | 7                      |          |
|                                         |                | Kifli                            | 456,79       | 109,28         | 3,76        | 0,28     | 0,10           | 22,80          | 0,00      | 0,41   | 1,(7)                  |          |
|                                         |                | Összesen:                        | 4 237,14     | 1 012,95       | 42,59       | 36,06    | 12,01          | 128,73         | 10,03     | 4,39   |                        |          |
|                                         |                |                                  |              |                |             |          |                |                |           |        |                        |          |
| 11/26/2024                              | bárány (00442) | Eatrend 3-as Óvoda 4-6           |              |                |             |          |                |                |           |        |                        |          |
|                                         |                | T Erdei gyümölcsös tea           | 172,03       | 41,15          | 0,10        | 0,02     | 0,00           | 10,01          | 10,00     | 0,00   |                        |          |
|                                         |                | Tojáskrém                        | 180,56       | 43,20          | 0,93        | 4,06     | 0,68           | 0,97           | 0,00      | 0,20   | 3,7,10,(12)            |          |
|                                         |                | Rozskenyér                       | 645,62       | 154,46         | 6,06        | 1,08     | 4,52           | 29,94          | 0,00      | 0,70   | 1                      |          |
|                                         |                | E Szatmári Szilvakrémleves       | 524,64       | 125,51         | 1,08        | 1,68     | 0,99           | 26,06          | 17,08     | 0,27   | 1,7,(12)               |          |
|                                         |                | Műzliszórát                      | 147,42       | 0,00           | 0,90        | 0,70     | 0,19           | 6,30           | 1,20      | 0,01   | 1,(5),(6),(7),(8),(11) |          |
|                                         |                | Szezámós sajtos vagdalt          | 860,13       | 205,77         | 11,20       | 13,56    | 4,80           | 9,48           | 0,03      | 0,92   | 1,3,7,11               |          |
|                                         |                | Hagymás tört burgonya            | 758,11       | 181,37         | 4,63        | 1,30     | 0,15           | 36,88          | 0,00      | 2,48   |                        |          |
|                                         |                | Mandarin                         | 117,59       | 28,13          | 0,42        | 0,18     | 0,00           | 5,88           | 0,00      | 0,00   |                        |          |
|                                         |                | U Vaníliás táska                 | 1 527,08     | 365,33         | 11,71       | 26,46    | 10,07          | 19,66          | 0,00      | 1,38   | 1,7,(3),(6),(12)       |          |
|                                         |                | Összesen:                        | 4 933,18     | 1 144,92       | 37,03       | 49,04    | 21,40          | 145,18         | 28,31     | 5,96   |                        |          |
| 11/27/2024                              | bárány (00442) | Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves      |              |                |             |          |                |                |           |        |                        |          |
|                                         |                | T Csipkebogyós tea               | 341,04       | 81,59          | 0,16        | 0,03     | 0,00           | 20,00          | 19,99     | 0,00   |                        |          |
|                                         |                | Tavaszi felvágott                | 153,39       | 36,70          | 2,07        | 2,92     | 1,10           | 0,47           | 0,00      | 0,37   |                        |          |
|                                         |                | Margarinnal                      | 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                      |          |
|                                         |                | E Májgaluskaleves                | 178,75       | 39,12          | 3,29        | 0,85     | 0,25           | 5,45           | 0,03      | 0,50   | 1,3,9                  |          |
|                                         |                | Rántott sajt                     | 815,34       | 195,06         | 12,00       | 15,85    | 0,95           | 0,15           | 0,00      | 1,88   | 7,(1),(3)              |          |
|                                         |                | Párolt rizzzel                   | 1 006,76     | 240,85         | 4,40        | 5,73     | 0,66           | 42,63          | 0,00      | 0,30   |                        |          |
|                                         |                | Tartármártás                     | 1 186,82     | 283,93         | 1,00        | 30,19    | 4,83           | 1,70           | 0,60      | 0,16   | 3,7,10,(1),(12)        |          |
|                                         |                | U Magyaros vajkrémes             | 317,52       | 75,96          | 0,50        | 8,00     | 3,87           | 0,40           | 0,00      | 0,00   | 7                      |          |
| 11/28/2024                              | bárány (00442) | Eatrend 3-as Óvoda 4-6           |              |                |             |          |                |                |           |        |                        |          |
|                                         |                | T Gyümölcs joghurt poharas kicsi | 694,32       | 166,11         | 5,59        | 5,79     | 3,13           | 22,45          | 12,99     | 0,49   | 7,(1)                  |          |
|                                         |                | Korpás kifli                     | 526,81       | 126,03         | 5,34        | 0,77     | 0,07           | 24,28          | 0,00      | 0,56   | 1,(7)                  |          |
|                                         |                | E Góldin leves                   | 201,75       | 47,96          | 0,99        | 2,51     | 0,30           | 5,33           | 0,02      | 0,56   | 1,9                    |          |
|                                         |                | Levesbetét(burgonyagombóc)*      | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 0,00   |                        |          |
|                                         |                | Kelkáposzta főzelék              | 675,39       | 161,58         | 5,12        | 6,99     | 0,83           | 19,19          | 0,00      | 0,97   | 1                      |          |
|                                         |                | Sertés aprósült                  | 976,25       | 233,55         | 12,49       | 19,61    | 6,32           | 1,68           | 0,14      | 1,10   | (1),(10)               |          |
|                                         |                | Félbarna kenyérral               | 324,32       | 77,59          | 2,94        | 0,30     | 0,09           | 15,69          | 0,00      | 0,00   | 1                      |          |
|                                         |                | U Sajtos rúd                     | 416,80       | 99,71          | 4,84        | 1,40     | 2,19           | 17,00          | 0,00      | 1,02   | 1,7,(3),(6),(8),(11),( |          |
|                                         |                | Alma                             | 218,12       | 52,18          | 0,60        | 0,60     | 0,00           | 10,50          | 0,00      | 0,02   |                        |          |
| 11/29/2024                              | 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   |                        |          |
|                                         |                | Csicszeriborsó krém              | 279,67       | 66,91          | 1,19        | 5,76     | 2,71           | 2,49           | 0,00      | 0,21   | 7,10,(12)              |          |
|                                         |                | Rozskenyér                       | 645,62       | 154,46         | 6,06        | 1,08     | 4,52           | 29,94          | 0,00      | 0,70   | 1                      |          |
|                                         |                | Kígyóuborkával                   | 9,83         | 2,35           | 0,20        | 0,02     | 0,15           | 0,34           | 2,20      | 0,01   |                        |          |
|                                         |                | E Pandúrleves                    | 597,93       | 141,23         | 4,62        | 11,36    | 2,84           | 5,43           | 0,02      | 1,07   | 1,7,9                  |          |
|                                         |                | Vaníliás piskóta                 | 1 768,74     | 423,14         | 7,97        | 10,85    | 1,76           | 72,90          | 36,46     | 0,58   | 1,3,7                  |          |
|                                         |                | Citrom mártás barackkal          | 480,67       | 114,99         | 3,54        | 1,32     | 0,69           | 21,93          | 8,40      | 0,11   | 1,7,(12)               |          |
|                                         |                | U Toast felvágott                | 130,96       | 31,33          | 4,52        | 1,42     | 0,49           | 0,08           | 0,00      | 0,22   |                        |          |
|                                         |                | Zsemle                           | 570,99       | 136,60         | 4,70        | 0,35     | 0,13           | 28,50          | 0,00      | 0,06   | 1                      |          |
| 11/29/2024                              | bárány (00442) | Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves      |              |                |             |          |                |                |           |        |                        |          |
|                                         |                | Margarinnal                      | 72,31        | 17,30          | 0,00        | 2,00     | 0,90           | 0,00           | 0,00      | 0,06   | (7)                    |          |
|                                         |                | Összesen:                        | 5 038,46     | 1 203,56       | 33,19       | 34,24    | 14,19          | 189,61         | 75,06     | 3,02   |                        |          |