

10. hét



Óvodás, iskolás alap étlap

03.03. - 03.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Varázsszívószál Kifli	Citromos tea Házi sajtkrém Rozskenyér Salátalevél	Csipkebogyó tea Kolbászkrem Rozskenyér Kígyóuborka	Poharas gyümölcsjoghurt Kifli	Erdei gyümölcstea Sült húskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
Leves	Sárgarépakrémleves Levesgyöngy	Tavaszi zöldségleves	Gulyásleves Félbarna kenyér	Vajgaluska leves	Vegyes gyümölcsleves
Főétel	Sertéspörkölt Párolt rizs	Burgonyafőzelék Pulykavagdalt Félbarna kenyér	Káposztás tészta Porcukor szórat Alma	Sertéstokány Eatrend módra Párolt bulgur	Spenótos-sonkás rakott tészta
Uzsonna	Sertéspárizsi Margarin Korpás kenyér Kígyóuborka	Zala felvágott Margarin Zsemle	Helybensült sajtos pogácsa	Tavaszi felvágott Margarin Korpás kenyér Kaliforniai paprika	Zöldfűszeres kockasajt Kifli Mandarin

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

Heti étlap 2025.03.03. - 2025.03.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Kifli	Citromos tea Házi sajtkrém Rozskenyér Salátalevéllal	Csipkebogyós tea Kolbászkrém Rozskenyér Kígyóborkával	Gyümölcs joghurt Kiflivel	Erdei gyümölcsös tea Sült húskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsommal
		Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ	Energia: 311.23 Kcal / 1,300.94 KJ	Energia: 311.49 Kcal / 1,302.03 KJ	Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ	Energia: 253.64 Kcal / 1,060.22 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		10.56 g3.28 g1.73 g	7.91 g8.49 g8.87 g	7.49 g8.56 g8.19 g	9.35 g6.07 g3.23 g	8.21 g6.88 g2.62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		33.40 g0.00 g0.68 g	50.39 g19.98 g0.96 g	50.70 g22.74 g0.82 g	45.25 g12.99 g0.90 g	39.33 g10.00 g0.31 g
		1,7	1,7	1,7	1,7	1,7,10,(12)
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Sárgarépa krémleves Levesgyönggyel Sertéspörkölt Párolt rizszel	Tavaszi zöldségleves Burgonyafőzelék Pulykavagdalt Félbarna kenyérral	Álföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Káposztás tészta Porcukorral Alma	Vajgaluskaleves Eatrend sertésragu Bulgurral	Vegyes gyümölcsleves Spenótos-sonkás rakott tészta
		Energia: 653.88 Kcal / 2,733.22 KJ	Energia: 357.22 Kcal / 1,493.18 KJ	Energia: 510.28 Kcal / 2,132.97 KJ	Energia: 546.28 Kcal / 2,283.45 KJ	Energia: 494.87 Kcal / 2,068.56 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		17.01 g32.67 g8.54 g	19.52 g5.89 g1.60 g	20.68 g11.11 g2.08 g	19.07 g28.59 g8.04 g	22.58 g17.57 g5.81 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		72.02 g6.29 g1.86 g	56.97 g0.01 g1.35 g	81.14 g12.99 g1.71 g	55.93 g0.02 g3.58 g	62.79 g12.99 g3.04 g
		1,3,7	1,3,7,9	1,3	1,3,7,9,(6)	1,3,7
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Kígyóborkával	Zala felvágottas Zsemle Margarinnal	Sajtos pogácsa	Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Kaliforniai Paprikával	Zöldfűszeres kockasajt Kiflivel Mandarin
		Energia: 204.89 Kcal / 856.44 KJ	Energia: 194.66 Kcal / 813.68 KJ	Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ	Energia: 202.18 Kcal / 845.11 KJ	Energia: 146.66 Kcal / 613.04 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		8.19 g6.40 g2.51 g	7.43 g5.54 g2.20 g	2.46 g13.10 g3.58 g	7.83 g5.71 g2.05 g	6.93 g2.43 g1.27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		28.60 g2.75 g0.61 g	28.73 g0.00 g0.52 g	13.48 g0.00 g0.79 g	29.81 g0.00 g0.51 g	24.00 g0.00 g0.60 g
		1,(7)	1,(7)	1,3,7	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	

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

Tételes étlap 2025.03.03. - 2025.03.09.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/3/2025	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	
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		E Sárgarépa-kréMLEVES	591,72	141,56	1,83	7,44	1,67	16,57	6,01	1,32	1,7	
		Levesgyönggyel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7	
		Sertéspörkölt	924,24	221,11	9,97	16,86	4,84	7,18	0,02	0,15	1	
		Párolt rizzzel	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
		U Sertés párizsis	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		Kígyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	2,75	0,01		
		Összesen:	4 452,19	1 065,11	35,76	42,35	12,78	134,02	9,04	3,15		
3/4/2025	bárány (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves										
		T Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	19,98	0,00		
		Házi sajtkrém	313,63	75,03	1,68	7,37	4,35	0,41	0,00	0,26	7	
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
		Salátalevéllal	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
		E Tavaszi zöldségleves	167,22	38,91	1,70	1,13	0,13	5,64	0,01	0,39	9	
		Burgonyafőzelék	554,55	132,67	3,51	1,64	0,56	25,44	0,00	0,12	1,7	
		Pulykavagdalt	451,63	108,05	11,37	2,82	0,82	10,20	0,00	0,84	1,3	
		Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
		U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
		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)	
		Összesen:	3 612,35	863,11	34,86	19,92	12,67	136,09	19,99	2,83		
3/5/2025	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		
		Kolbászkrém	303,04	72,50	1,02	7,42	3,48	0,33	0,00	0,11	7	
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
		Kígyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	2,75	0,01		
		E Alföldi gulyásleves	479,65	114,14	7,29	6,45	1,32	6,65	0,00	0,69		
		Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
		Káposztás tészta	1 076,49	257,53	10,21	4,12	0,67	44,61	3,00	1,01	1,3	
		Porcukorral	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 Sajtos pogácsa PP	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7	
		Összesen:	4 200,47	1 004,29	30,63	32,77	13,85	145,32	35,73	3,32		
3/6/2025	bárány (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves										
		T 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)	
		E Vajgaluskaleves	229,82	54,96	1,30	2,43	0,65	6,89	0,01	1,08	1,3,9,(7)	
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
		Eatrend sertésragu	958,29	228,65	9,94	19,52	6,57	3,22	0,01	1,25	7,(1),(6)	
		Bulgurral	983,24	235,23	6,64	6,29	0,76	40,97	0,00	1,20	1	
		U Tavaszi felvágottas	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		Kaliforniai Paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
		Összesen:	4 282,28	1 023,85	36,25	40,37	13,32	130,99	13,01	4,99		
3/7/2025	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		
		Sült húskrémes	276,31	66,10	2,35	6,09	2,57	0,39	0,00	0,23	7,10,(12)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E Vegyes gyümölcsleves	460,59	101,49	1,25	1,34	0,69	22,77	12,99	0,27	1,7	
		Spenótos-sonkás rakott tészta	1 644,33	393,38	21,33	16,23	5,12	40,02	0,00	2,77	1,3,7	
		U Zöldfűszeres kockasajttal	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7	
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		Összesen:	3 974,21	942,06	38,42	27,18	9,70	135,92	22,99	3,95		