

11. hét

Óvodás, iskolás alap étlap

03.10. - 03.14.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Vajas molnárka	Csipkebogyó tea Tepertőkrém Eatrend módra Korpás kenyér Póréhagyma	Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrém Rozskenyér	Tej Baracklevár Margarin Korpás kenyér	Citromos tea Tonhalkrém Teljes kiőrlésű kenyér
Leves	Füstölt sajtos karfiolkremleves Levesgyöngy	Csontleves	Palócleves	Zöldborsóleves	Brokkolikremleves Pirított kenyérkocka
Főétel	Paprikás burgonya Céklasaláta Félbarna kenyér	Toszkán paradicsomos csirke Penne tészta Reszelt sajt	Tejberizs Gyümölcsragu Alma	Paradicsomos húsoskáposzta Félbarna kenyér	Pásztortarhonya Házi káposztasaláta
Uzsonna	Szendvicssonka Margarin Rozskenyér Zabrudli	Helyben sült csokoládékrémes rúd	Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Sajt szelet Margarin Zsemle Salátalevél	Helyben sült kajsziarackos háromszög Mandarin

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783403-5-10
 Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2025.03.10. - 2025.03.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 3-6 éves	Kakaó Vajas molnárrka	Csipkebogyós tea Eatrendes tepertőkrémes Korpás kenyér Póréhagymakarikával	Almás-fahéjas tea Csicseriborsókrémes Rozskenyér	Tej Baracklekváros Korpás kenyér Margarinnal	Citromos tea Tonhalkrémes Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 324.94 Kcal / 1,358.25 Kj	Energia: 300.77 Kcal / 1,257.22 Kj	Energia: 336.62 Kcal / 1,407.07 Kj	Energia: 272.33 Kcal / 1,138.34 Kj	Energia: 294.72 Kcal / 1,231.93 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		12.58 g8.01 g3.70 g	5.79 g9.11 g3.59 g	7.64 g6.92 g7.23 g	10.79 g5.36 g2.53 g	7.55 g7.65 g4.10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		50.39 g12.39 g0.89 g	48.50 g19.99 g0.92 g	60.43 g27.98 g0.91 g	45.09 g6.23 g1.03 g	48.50 g19.98 g0.33 g
		1,3,7	1,3,7,10,(12)	1,7,10,(12)	1,7,(12)	1,4,7
Ebéd	Óvoda 3-6 éves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyönggyel Paprikás burgonya Félbarna kenyérral Céklasalátával	Csontleves Toszkán paradicsomos csirke Penne tésztával Reszelt sajttal	Palócleves Tejberizs Gyümölcsraguval Alma	Zöldborsóleves Paradicsomos húsoskáposzta Félbarna kenyérral	Brokkolikrémleves Pirított kenyérkockával Pásztortarhonya Házi káposztasalátával
		Energia: 363.46 Kcal / 1,519.26 Kj	Energia: 351.84 Kcal / 1,470.69 Kj	Energia: 437.22 Kcal / 1,827.58 Kj	Energia: 466.03 Kcal / 1,948.01 Kj	Energia: 589.99 Kcal / 2,466.16 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		14.29 g21.95 g7.27 g	14.09 g7.75 g1.77 g	13.83 g10.66 g3.14 g	18.56 g24.26 g5.75 g	22.25 g23.13 g6.34 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		49.29 g3.49 g2.99 g	56.12 g2.54 g6.29 g	70.53 g17.00 g1.96 g	42.86 g0.04 g2.29 g	72.22 g8.01 g3.10 g
		1,3,7,9,15,(6),(10),(11),(12)	1,3,9	1,7,9	1,9	1,3,7,9
Uzsonna	Óvoda 3-6 éves	Szendvics sonkás Rozskenyér Margarinnal Zabrudí	Helyben sült csokoládékrémes rúd	Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal	Sajt szeletes Zsemle Margarinnal Salátalevéllal	Helyben sült kajszibarackos háromszög Mandarin
		Energia: 197.76 Kcal / 826.64 Kj	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 Kj	Energia: 203.32 Kcal / 849.88 Kj	Energia: 224.85 Kcal / 939.87 Kj	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		10.50 g3.36 g5.53 g	11.71 g26.46 g10.07 g	6.66 g6.93 g2.64 g	9.98 g7.68 g4.41 g	3.78 g18.27 g4.87 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		31.34 g0.00 g1.22 g	19.66 g0.00 g1.38 g	28.53 g0.00 g0.52 g	28.89 g0.00 g0.52 g	39.98 g18.16 g0.67 g
		1,(7)	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	1,(7)	1,7	1,7,(3),(6),(12)

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 2025.03.10. - 2025.03.16.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/10/2025	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	
		Molnárka	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,40	0,62	1,3,7	
		E Füstölt sajtos karfiolkrémes	394,36	93,61	4,03	5,31	2,15	7,56	0,02	0,92	1,7,(3),(6),(10),(11)	
		Levesgyönggyel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7	
		Paprikás burgonya	1 199,03	194,09	8,93	13,96	3,75	30,53	0,01	1,49		
		Céklasalátával	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
		Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
		U Szendvics sonkás	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46		
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
		Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		Zabrudí	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Összesen:	4 419,24	963,75	40,31	33,62	16,59	146,71	15,88	5,10		
3/11/2025	bárány (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6										
		T Csipkebogyós tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00	19,99	0,00		
		Eatrend Tepertőkrémes	358,72	85,82	1,43	8,68	3,59	0,40	0,00	0,22	3,7,10,(12)	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Pöréghagymakarikával	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00		
		E Csontleves	115,77	27,64	1,17	0,75	0,03	4,12	0,02	1,09	9,(1)	
		Toscan csirkeragu	208,12	49,79	1,53	2,35	0,99	5,58	2,52	0,80		
		Penne tésztával	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	4,35	1,3	
		Reszelt sajttal	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7	
		U Csokoládékrémes rúd	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	
		Összesen:	4 493,34	1 074,91	37,01	48,83	18,48	120,64	22,53	8,33		
3/12/2025	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		
		Csicskeborsó 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	
		E Palóc gulyásleves	593,24	141,92	6,41	8,35	2,11	10,02	0,01	1,39	1,7	
		Tejberizs vaníliás	1 010,09	241,65	6,97	1,98	1,03	48,70	11,99	0,56	1,7	
		Gyümölcsraguval	151,54	36,25	0,21	0,10	0,01	8,45	5,00	0,00		
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U Paprikás szalámis	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	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:	4 099,01	980,63	28,13	24,52	13,02	160,33	44,98	3,39		
3/13/2025	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	
		Baracklevél	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)	
		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)	
		E Zöldborsóleves	345,83	81,52	3,36	3,14	0,37	10,14	0,04	1,83	1,9	
		Paradicsomos húsoskáposzta	1 282,92	306,92	12,26	20,82	5,29	17,03	0,00	0,46	1	
		Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
		U Sajt szelet	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7	
		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)	
		Salátalevéllal	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
		Összesen:	4 101,45	979,99	41,25	37,97	12,92	117,59	6,27	3,31		
3/14/2025	bárány (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6										
		T Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	19,98	0,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Majonéz tonhalkrémes	357,38	85,50	0,79	8,77	3,40	0,72	0,40	0,02	3,4,7,10,(1)	
		E Brokkolikrémes	361,65	86,52	2,68	4,39	1,19	8,98	0,02	0,91	1,7	
		Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
		Páztortarhonya	1 796,54	429,79	17,82	18,49	5,11	47,34	0,00	1,39	1,3	
		Káposztasalátával	199,88	47,82	0,77	0,15	0,01	10,67	7,99	0,80		
		U Kajsziarackos háromszög	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)	
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		Összesen:	5 379,28	1 286,91	33,21	51,23	14,65	170,84	46,55	3,87		