

13. hét

Óvodás, iskolás alap étlap

03.24. - 03.28.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Barackos tea Sárgarépás sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Kifli	Barackos tea Magyaros vajkrém Korpás kenyér	Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Tej Túró rudi krém Korpás kenyér
Leves	Paradicsomleves Betűtészta	Tojásleves	Lencseleves	Póréhagymakrémleves Pirított kenyérkocka	Citromos almaleves
Főétel	Csikós tokány Párolt rizs	Zöldborsófőzelék Sült virsli Félbarna kenyér	Dejós tészta Alma	Párolt sertésszelet Fél adag Burgonyapüré fél adag Párolt zöldség	Tonhalas spagetti Reszelt sajt szórat
Uzsonna	Helyben sült vaníliakrémes táska Mandarin	Mátrai csemege szalámi Margarin Korpás kenyér Paprika	Helyben sült sajtkrémes rúd	Csirkemell sonka Margarin Zsemle	Kockasajt Kifli

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783403-5-15
 Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2025.03.24. - 2025.03.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Barackos tea Sárgarépas sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Kifli	Barackos tea Magyaros vajkrém Korpás kenyér	Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborkával	Tej Túrós rudi krém Korpás kenyér
		Energia: 292.88 Kcal / 1,224.24 KJ	Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ	Energia: 288.71 Kcal / 1,206.81 KJ	Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ	Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.12 g 7.52 g 3.32 g	10.75 g 3.30 g 1.74 g	4.96 g 8.46 g 3.87 g	6.52 g 10.41 g 4.07 g	12.52 g 4.65 g 2.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		48.75 g 19.98 g 0.34 g	43.40 g 9.99 g 0.68 g	47.77 g 19.98 g 0.70 g	49.63 g 20.49 g 0.60 g	41.32 g 2.83 g 0.98 g
		1,7	1,7	1,7	1,3,7,10,(12)	1,7,(5),(8)
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Paradicsomleves Betűtészta Csikós tokány Párolt rizszel	Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi virslivel Félbarna kenyérral	Lencseleves Dejós tészta Alma	Póréhagyma-krémleves Pírtott kenyérkockával Párolt sertésszelet Burgonyapürével Párolt zöldséggel	Citromos almaleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal
		Energia: 587.33 Kcal / 2,455.04 KJ	Energia: 365.78 Kcal / 1,528.96 KJ	Energia: 605.59 Kcal / 2,531.37 KJ	Energia: 410.66 Kcal / 1,716.56 KJ	Energia: 626.70 Kcal / 2,619.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17.57 g 28.44 g 7.39 g	20.90 g 23.66 g 6.34 g	23.56 g 16.03 g 2.52 g	20.36 g 14.10 g 3.88 g	26.50 g 26.75 g 9.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		64.53 g 3.00 g 2.10 g	52.24 g 12.00 g 0.69 g	90.50 g 10.49 g 5.06 g	40.45 g 0.04 g 4.62 g	73.04 g 16.40 g 6.24 g
		1,3,7,9	1,3,7	1,3,7,8,10,(5),(12)	1,7,(3),(6),(10),(12)	1,3,4,7,(6),(12)
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Helyben sült vaníliakrém táska Mandarin	Mátrai diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal Kaliforniai paprikával	Helyben sült sajtkrém rúd	Csirkemell sonkás Zsemle Margarinnal	Kifli Kockasajttal
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 167.28 Kcal / 699.23 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 176.01 Kcal / 735.72 KJ	Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.71 g 26.46 g 10.07 g	6.36 g 3.26 g 1.19 g	7.99 g 2.31 g 3.61 g	8.10 g 2.91 g 1.21 g	7.94 g 6.53 g 3.82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		19.66 g 0.00 g 1.38 g	28.13 g 0.00 g 1.09 g	33.28 g 0.00 g 1.69 g	29.34 g 0.00 g 0.55 g	23.30 g 0.00 g 1.11 g
		1,7,(3),(6),(12)	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	

Jó étvágyat kívánunk!
eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirózsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783408-5-13
 Adószám: 26215833-4-13
 Élelmézszer-üzemeltető

Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/24/2025	Laktóz (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	19,98	0,00		
			Sárgarépás sajtvazázkrem	280,80	67,18	1,04	6,69	3,28	0,61	0,00	0,26	7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E Paradicsomleves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9	
			Betűtésztával	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
			Csikós tokány	1 080,23	258,43	10,15	21,81	6,61	5,07	0,00	1,15	1,7	
			Párolt rizzsel	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
			U Vaníliakrémés rúd*	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(12)	
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
			Összesen:	5 402,32	1 292,43	37,10	62,72	20,78	142,74	22,98	3,82		
3/25/2025	Laktóz (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	
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
			E Tojásleves	146,19	34,97	1,74	2,02	0,41	2,45	0,01	0,33	1,3	
			Zöldborsó főzelék	1 038,62	244,83	8,72	8,41	1,14	33,98	11,99	0,36	1,7	
			Sült bécsi virsli	616,70	8,39	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	0,00		
			Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
			U Mátrai diákcsomagés	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33		
			Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
Kaliforniai Paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00					
Összesen:	3 916,46	794,16	39,53	30,57	9,32	125,00	21,99	1,84					
3/26/2025	Laktóz (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6											
			T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	19,98	0,00		
			Magyaros vajkrémés	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E Lencseleves	940,03	224,89	10,89	8,44	1,78	26,06	0,00	0,69	1,7,10,(12)	
			Dejő szórat	340,90	81,55	1,87	2,69	0,05	12,37	10,49	0,00	1,8,(5)	
			Fodors metélt tésztával	1 012,22	242,16	9,00	3,34	0,52	43,74	0,00	4,30	1,3	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			U Sajtkrémés rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7	
			Összesen:	4 326,87	1 035,13	36,57	25,85	9,87	168,19	30,47	6,77		
3/27/2025	Laktóz (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		
			Padlizsánkrémés	391,70	93,71	0,58	9,62	3,84	1,08	0,40	0,51	3,7,10,(1),(12)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Kigyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	0,11	0,01		
			E Póréhagyma-krémleves	346,62	82,92	1,85	4,12	0,99	9,51	0,00	1,86	1,7,(3),(6),(12)	
			Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Párolt sertésszelet	369,22	88,33	10,51	4,99	1,55	0,27	0,03	1,58	(1),(10)	
			Burgonyapürével	481,21	115,12	2,85	2,89	0,83	18,94	0,00	0,76	7	
			Párolt zöldséggel	411,45	98,43	4,17	2,00	0,48	6,50	0,01	0,42	(7)	
U Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43					
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:	3 789,87	906,66	34,98	27,42	9,16	119,42	20,53	5,77					
3/28/2025	Laktóz (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6											
			T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
			Csokis túrókrém	135,22	32,35	1,78	1,29	0,72	3,36	2,83	0,01	7,(1),(5),(8)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E Citromos almaleves	495,87	102,97	1,91	1,87	0,95	23,26	11,49	0,62	1,7	
			Tonhalas bolognai	858,14	205,30	9,40	15,09	4,64	7,77	4,91	0,86	4,9,(1),(3),(6),(7),(1	
			Spagetti	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 Kockasajttal	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7	
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
Összesen:	4 591,16	1 082,71	48,58	38,30	15,56	138,43	19,23	7,71					