

18. hét

## Óvodás, iskolás közép étlap

| 04.28. - 05.02. | Hétfő                                            | Kedd                                                                            | Szerda                                                            | Csütörtök | Péntek |
|-----------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|--------|
| Tízórai         | Kakaó<br>Kifli                                   | Citromos limonádé<br>Füstölt mozzarella sajtkrém<br>Korpás kenyér<br>Paradicsom | Citromos tea<br>Magyaros vajkrém<br>Félbarna kenyér<br>Póréhagyma |           |        |
| Leves           | Csontleves                                       | Fokhagymakrémleves<br>Pirított kenyérkockával                                   | Erdei gyümölcsleves                                               |           |        |
| Főétel          | Lenmagvas fasírt<br>Zöldbabfőzelék               | Bolognai spagetti<br>Reszelt sajttal                                            | Rántott sajt<br>Párolt rizs<br>Tartármártás<br>Alma               |           |        |
| Uzsonna         | Majorannás kenőmájas<br>Korpás kenyár<br>Paprika | Helyben sült sonkás pizzaszelet<br>Mandarin                                     | Kockasajt<br>Korpás kifli                                         |           |        |

**Eatrend Danubia Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 17783403-5-13  
 Adószám: 26215833-4-13  
 3

Heti étlap 2025.04.28. - 2025.05.02.

| <br><b>eatrend</b><br><b>Tízórai</b> |                   | hétfő                                                                        |         |        | kedd                                                                                                   |         |        | szerda                                                                                            |         |        | csütörtök |  |  | péntek    |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|--|--|-----------|--|--|
|                                                                                                                       | Óvoda<br>4-6 éves | Kakaó(7)<br>Kifli(1)                                                         |         |        | Citromos limonádé<br>Füstölt mozzarella<br>sajtkrém(7)<br>Korpás kenyér(1)<br>Paradicsommal            |         |        | Citromos tea<br>Magyaros vajkrém(7)<br>Félbarna kenyér(1)<br>Póréhagymakarikával                  |         |        | ÜNNEPNAP  |  |  | PIHENŐNAP |  |  |
|                                                                                                                       |                   | Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ                                           |         |        | Energia: 229.80 Kcal / 960.56 KJ                                                                       |         |        | Energia: 337.64 Kcal / 1,411.34 KJ                                                                |         |        |           |  |  |           |  |  |
|                                                                                                                       |                   | Fehérje                                                                      | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                                | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                           | Zsír    | T.Zsír |           |  |  |           |  |  |
|                                                                                                                       |                   | 10.75 g                                                                      | 3.30 g  | 1.74 g | 5.52 g                                                                                                 | 7.41 g  | 4.17 g | 7.01 g                                                                                            | 8.91 g  | 4.05 g |           |  |  |           |  |  |
| Ebéd                                                                                                                  | Óvoda<br>4-6 éves | Csontleves (9)<br>Tejfölös<br>zöldbabfőzelék(1,7)<br>Lenmagos fasírttal(3,1) |         |        | Fokhagymakrémleves(1,7)<br>Pirított kenyérkockával(1)<br>Bolognai spagetti (3,1)<br>Reszelt sajttal(7) |         |        | Erdei gyümölcsleves(1,7)<br>Rántott sajt(7)<br>Párolt rizsszel<br>Tartármártással(10,3,7)<br>Alma |         |        |           |  |  |           |  |  |
|                                                                                                                       |                   | Energia: 352.92 Kcal / 1,475.21 KJ                                           |         |        | Energia: 619.24 Kcal / 2,588.42 KJ                                                                     |         |        | Energia: 829.68 Kcal / 3,468.06 KJ                                                                |         |        |           |  |  |           |  |  |
|                                                                                                                       |                   | Fehérje                                                                      | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                                | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                           | Zsír    | T.Zsír |           |  |  |           |  |  |
|                                                                                                                       |                   | 15.90 g                                                                      | 21.26 g | 6.11 g | 27.07 g                                                                                                | 27.79 g | 9.10 g | 18.93 g                                                                                           | 53.76 g | 7.51 g |           |  |  |           |  |  |
|                                                                                                                       |                   | Szénhidrát                                                                   | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                             | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                        | Cukor   | Só     |           |  |  |           |  |  |
| Uzsonna                                                                                                               | Óvoda<br>4-6 éves | Majoránnás kenőmájas<br>Korpás kenyér(1)<br>Paprikával                       |         |        | Helyben sült sonkás<br>pizzaszelet (3,1,7)<br>Mandarin                                                 |         |        | Korpás kifli(1)<br>Kockasajttal(7)                                                                |         |        |           |  |  |           |  |  |
|                                                                                                                       |                   | Energia: 204.05 Kcal / 852.93 KJ                                             |         |        | Energia: 274.22 Kcal / 1,146.24 KJ                                                                     |         |        | Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ                                                                  |         |        |           |  |  |           |  |  |
|                                                                                                                       |                   | Fehérje                                                                      | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                                | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                                                           | Zsír    | T.Zsír |           |  |  |           |  |  |
|                                                                                                                       |                   | 6.93 g                                                                       | 5.87 g  | 2.02 g | 15.36 g                                                                                                | 10.92 g | 4.81 g | 9.52 g                                                                                            | 7.02 g  | 3.79 g |           |  |  |           |  |  |
|                                                                                                                       |                   | Szénhidrát                                                                   | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                             | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                                                        | Cukor   | Só     |           |  |  |           |  |  |
|                                                                                                                       |                   | 30.65 g                                                                      | 0.00 g  | 0.93 g | 28.48 g                                                                                                | 4.48 g  | 1.79 g | 24.78 g                                                                                           | 0.00 g  | 1.26 g |           |  |  |           |  |  |

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: 17783403-5-13  
 Adószám: 26215833-4-13  
 Élelmezésvezető

| Tételes étlap 2025.04.28. - 2025.05.04. |                |                                |              |                |             |          |                |                |           |        |                       |          |
|-----------------------------------------|----------------|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|-----------------------|----------|
|                                         | Diéta          | Étlap tétel                    | Energia (KJ) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T. Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének            | Fogy. ár |
| 4/28/2025                               | László (00442) | Eatrend 3-as Óvoda 4-6         |              |                |             |          |                |                |           |        |                       |          |
|                                         |                | 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 Csontleves                   | 115,77       | 27,64          | 1,17        | 0,75     | 0,03           | 4,12           | 0,02      | 1,09   | 9,(1)                 |          |
|                                         |                | Tejfölös Zöldbabfőzelék        | 523,87       | 125,33         | 3,43        | 6,67     | 1,50           | 12,66          | 0,00      | 0,51   | 1,7                   |          |
|                                         |                | Lenmagos fasírt                | 721,07       | 172,51         | 10,11       | 13,49    | 4,52           | 2,46           | 0,00      | 0,73   | 1,3                   |          |
|                                         |                | U Majorannás kenőmájassal      | 292,99       | 70,09          | 2,69        | 5,43     | 2,02           | 2,54           | 0,00      | 0,23   | (1),(6),(7),(10)      |          |
|                                         |                | Teljes kiőrlésű kenyér         | 593,61       | 142,01         | 5,56        | 0,73     | 0,04           | 28,13          | 0,00      | 0,08   | 1                     |          |
|                                         |                | Paprikával                     | 20,48        | 4,90           | 0,30        | 0,08     | 0,00           | 0,75           | 0,00      | 0,00   |                       |          |
|                                         |                | Összesen:                      | 3 299,75     | 789,36         | 34,01       | 30,45    | 9,85           | 94,06          | 10,01     | 3,32   |                       |          |
| 4/29/2025                               | László (00442) | Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves    |              |                |             |          |                |                |           |        |                       |          |
|                                         |                | T Limonádé                     | 110,63       | 26,47          | 0,03        | 0,04     | 0,00           | 6,22           | 5,99      | 0,00   |                       |          |
|                                         |                | Mozzarellás füstölt sajtkrémes | 270,48       | 64,71          | 0,96        | 6,56     | 3,90           | 0,38           | 0,00      | 0,40   | 7,(1),(3),(6),(10),(1 |          |
|                                         |                | 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 Fokhagymakrémleves           | 520,56       | 122,72         | 3,06        | 7,19     | 1,74           | 11,68          | 0,01      | 0,34   | 1,7                   |          |
|                                         |                | Pirított kenyérkockával        | 108,11       | 25,86          | 0,98        | 0,10     | 0,03           | 5,23           | 0,00      | 0,00   | 1                     |          |
|                                         |                | Bolognai                       | 636,32       | 152,23         | 7,84        | 10,71    | 3,57           | 5,87           | 1,73      | 0,45   | (1),(3),(6),(7),(12)  |          |
|                                         |                | 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 Sonkás-kukoricás pizsaszelet | 1 146,24     | 274,22         | 15,36       | 10,92    | 4,81           | 28,48          | 4,48      | 1,79   | 1,3,7                 |          |
|                                         |                | Mandarin                       | 195,98       | 46,89          | 0,70        | 0,30     | 0,00           | 9,80           | 0,00      | 0,00   |                       |          |
|                                         |                | Összesen:                      | 4 931,26     | 1 177,92       | 49,88       | 46,38    | 17,86          | 138,60         | 12,21     | 7,82   |                       |          |
| 4/30/2025                               | Óvoda (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   |                       |          |
|                                         |                | Magyaros vajkrémes             | 317,52       | 75,96          | 0,50        | 8,00     | 3,87           | 0,40           | 0,00      | 0,00   | 7                     |          |
|                                         |                | Félbarna kenyér                | 648,65       | 155,18         | 5,88        | 0,60     | 0,18           | 31,38          | 0,00      | 0,00   | 1                     |          |
|                                         |                | Póréhagymakarikával            | 17,98        | 4,30           | 0,26        | 0,04     | 0,00           | 0,74           | 0,00      | 0,00   |                       |          |
|                                         |                | E Erdei gyümölcsleves          | 480,94       | 109,84         | 1,53        | 1,99     | 1,07           | 22,39          | 12,99     | 0,27   | 1,7                   |          |
|                                         |                | Rántott sajt                   | 815,34       | 195,06         | 12,00       | 15,85    | 0,95           | 0,15           | 0,00      | 1,88   | 7,(1),(3)             |          |
|                                         |                | Párolt rizzsel                 | 1 006,76     | 240,85         | 4,40        | 5,73     | 0,66           | 42,63          | 0,00      | 0,30   |                       |          |
|                                         |                | Tartármártással                | 1 186,82     | 283,93         | 1,00        | 30,19    | 4,83           | 1,70           | 0,60      | 0,16   | 3,7,10,(1),(12)       |          |
|                                         |                | U Korpás kifli                 | 526,81       | 126,03         | 5,34        | 0,77     | 0,07           | 24,28          | 0,00      | 0,56   | 1,(7)                 |          |
|                                         |                | Kockasajttal                   | 314,79       | 75,31          | 4,18        | 6,25     | 3,72           | 0,50           | 0,00      | 0,70   | 7                     |          |
|                                         |                | Összesen:                      | 5 655,57     | 1 347,79       | 35,22       | 69,45    | 15,35          | 144,16         | 33,57     | 3,87   |                       |          |