

1. hét



Óvodás, iskolás alap étlap

01.06. - 01.10.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Barackos tea Diákcsemege Margarin Korpás kenyér	Citromos tea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	Karamellás tej Kifli	Csipkebogyó tea Póréhagymás sonkakrém Korpás kenyér	Tej Sertéspárizsi Margarin Félbarna kenyér
Leves	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyér	Grízgaluska leves	Zellerkrémleves Pírtott kenyérkocka	Magyaros gombaleves	Pandúr leves Félbarna kenyér
Főétel	Grízes tészta Porcukor szórat Baracklekvár	Fasírt Tört burgonya Házi káposztasaláta	Húsos rakott karfiol Zabrudai	Sertéspörkölt Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér	Kókuszos piskóta Csoki öntettel Alma
Uzsonna	Helyben sült sajtos pogácsa	Zala felvágott Margarin Graham kenyér Paprika	Kenőmájas Zsemle Kígyóuborka	Helyben sült kajsziparackos háromszög Alma	Kockasajt Korpás kifli

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783408-5-15
 Adószám: 26215833-4-13
 3

Heti étlap 2025.01.06. - 2025.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Barackos tea Diákcsemegés Korpás kenyér Margarinnal			Citromos tea Petrezselymes tojáskrémes Teljes kiőrlésű kenyér			Karamellás tej Kifli			Csipkebogyós tea Póréhagymás sonkakrémes Korpás kenyér			Tej Sertés párizsis Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 259.07 Kcal / 1,082.91 KJ			Energia: 291.60 Kcal / 1,218.89 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 273.80 Kcal / 1,144.48 KJ			Energia: 312.18 Kcal / 1,304.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.98 g	4.98 g	1.81 g	7.10 g	7.41 g	2.47 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	5.75 g	6.49 g	0.00 g	15.06 g	9.24 g	4.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		47.40 g	19.98 g	1.08 g	48.90 g	19.98 g	0.30 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	47.72 g	19.99 g	0.70 g	42.02 g	0.00 g	0.79 g
1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrel Grízes tészta Porcukorral Baracklékvárral			Daragaluska leves Fasírt Tört burgonyával Káposztasalátával			Zellerkrémleves Píritott kenyérkockával Rakott karfiol rizzsel Zabrudai			Gombaleves Sárgaborsófőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérrel			Pandúrleves Félbarna kenyérrel Kókuszos piskótakocka Csokoládé öntettel Alma		
		Energia: 566.85 Kcal / 2,369.43 KJ			Energia: 552.37 Kcal / 2,308.91 KJ			Energia: 393.31 Kcal / 1,644.04 KJ			Energia: 489.78 Kcal / 2,047.28 KJ			Energia: 709.97 Kcal / 2,967.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.71 g	10.51 g	1.93 g	19.58 g	20.39 g	5.71 g	17.08 g	16.06 g	4.71 g	24.01 g	21.98 g	5.53 g	18.40 g	22.72 g	5.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		97.72 g	22.45 g	10.83 g	71.46 g	8.00 g	3.37 g	44.39 g	0.02 g	2.66 g	48.75 g	0.01 g	1.23 g	107.71 g	42.48 g	1.76 g
1,3,(12)			1,3,9,(7)			1,7,9			1,9			1,3,7,9,15				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Sajtos pogácsa			Zala felvágottas Graham kenyér Margarinnal Paprikával			Kenőmájasos Zsemle Kígyóborkával			Kajszibarackos háromszög Alma			Kockasajt Korpás kiflivel		
		Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 222.96 Kcal / 931.97 KJ			Energia: 208.92 Kcal / 873.29 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.46 g	13.10 g	3.58 g	9.09 g	5.87 g	2.07 g	7.61 g	5.80 g	2.34 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	9.52 g	7.02 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		13.48 g	0.00 g	0.79 g	33.38 g	0.00 g	1.49 g	31.35 g	2.75 g	0.29 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	24.78 g	0.00 g	1.26 g
1,3,7			1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(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 Albertirózsa, Pesti út 65.
Csoportos adószám: 17783408-5-10
Adószám: 26215833-4-13
Élelmezésvezető

Tételek étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
1/6/2025	hátfő (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Barackos tea	349.82	83.69	0.52	0.10	0.00	20.01	19.98	0.00		
			Diákcsemegés	121.30	29.02	1.52	2.52	0.91	0.03	0.00	0.32		
			Korpás kenyér	539.48	129.06	3.94	0.36	0.00	27.36	0.00	0.70	1	
			Margarinnal	72.31	17.30	0.00	2.00	0.90	0.00	0.00	0.06	(7)	
			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	
			Grízes tészta	1 158.52	277.16	9.38	3.76	0.52	51.13	0.00	10.14	1,3	
			Porcukorral	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		
			Baracklékvárral	241.66	57.81	0.10	0.00	0.00	14.26	12.46	0.00	(12)	
			U Sajtos pogácsa PP	762.94	182.52	2.46	13.10	3.58	13.48	0.00	0.79	1,3,7	
			Összesen:	4 217.83	1 008.44	28.15	28.59	7.32	158.60	42.43	12.70		
1/7/2025	kedd (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		
			Petrezselymes tojáskrém	285.59	68.26	1.41	6.65	2.43	0.78	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	
			E Daragluska leves	287.99	67.99	2.68	0.80	0.16	12.60	0.01	1.35	1,3,9	
			Levesbetét	114.71	27.44	1.19	0.35	0.06	4.85	0.00	0.05	1,3	
			Fasírttal	832.23	199.10	10.69	13.11	4.46	9.34	0.00	0.83	1,3	
			Tört burgonya	877.88	210.02	4.25	5.98	1.02	34.00	0.00	0.34	(7)	
			Káposztasalátával	199.88	47.82	0.77	0.15	0.01	10.67	7.99	0.80		
			U Zala felvágottas	170.39	40.76	2.73	3.19	1.17	0.23	0.00	0.40		
			Graham kenyér	668.81	160.00	6.06	0.60	0.00	32.40	0.00	1.03	1	
			Margarinnal	72.31	17.30	0.00	2.00	0.90	0.00	0.00	0.06	(7)	
			Paprikával	20.48	4.90	0.30	0.08	0.00	0.75	0.00	0.00		
			Összesen:	4 463.84	1 066.93	35.77	33.67	10.25	153.74	27.98	5.16		
1/8/2025	csütörtök (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T Karamellás tej	615.51	147.25	6.80	3.00	1.63	23.09	12.49	0.27	7	
			Kifli	456.79	109.28	3.76	0.28	0.10	22.80	0.00	0.41	1,(7)	
			E Zellerkrémleves	295.71	70.74	1.92	2.35	0.80	10.15	0.02	0.58	1,7,9	
			Pírtott kenyérkockával	108.11	25.86	0.98	0.10	0.03	5.23	0.00	0.00	1	
			Rakott karfiol rizzsel	1 240.26	296.71	14.18	13.61	3.88	29.01	0.00	2.08	1,7	
			Zabrudival	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			U Kenőmájasos	290.00	69.38	2.66	5.42	2.02	2.42	0.00	0.22	(1),(6),(7),(10)	
			Zsemle	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.06	1	
			Kígyóborkával	12.29	2.94	0.25	0.03	0.19	0.43	2.75	0.01		
			Összesen:	3 589.66	858.76	35.25	25.14	8.78	121.63	15.26	3.63		
1/9/2025	péntek (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		
			Póréhagymás sonkakrém	264.04	63.15	1.65	6.10	0.00	0.36	0.00	0.00	7	
			Korpás kenyér	539.48	129.06	3.94	0.36	0.00	27.36	0.00	0.70	1	
			E Gombaleves	258.56	60.34	3.13	2.99	0.36	5.54	0.01	0.54	1,9	
			Sárgaborsófőzelék	796.91	190.65	8.63	6.27	0.78	24.69	0.00	0.01	1	
			Sertéspörkölttel	673.83	161.20	9.31	12.42	4.30	2.83	0.00	0.68		
			Félbarna kenyérral	324.32	77.59	2.94	0.30	0.09	15.69	0.00	0.00	1	
			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)	
			Összesen:	4 624.35	1 104.77	33.54	46.74	10.40	136.45	38.16	2.60		
1/10/2025	szombat (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	
			Sertés párizsis	178.25	42.64	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
			Félbarna kenyér	648.65	155.18	5.88	0.60	0.18	31.38	0.00	0.00	1	
			Margarinnal	72.31	17.30	0.00	2.00	0.90	0.00	0.00	0.06	(7)	
			E Pandúrleves	529.98	124.97	5.70	8.27	1.72	7.21	0.02	1.10	1,7,9	
			Félbarna kenyérral	324.32	77.59	2.94	0.30	0.09	15.69	0.00	0.00	1	
			Kókuszos piskótakocka	1 746.04	417.71	7.68	12.18	2.96	68.85	34.97	0.59	1,3,7	
			Csokoládé öntettel	287.72	68.83	1.84	1.73	0.51	11.76	7.49	0.06	7,15	
			Alma	87.25	20.87	0.24	0.24	0.00	4.20	0.00	0.01		
			U Kockasajttal	314.79	75.31	4.18	6.25	3.72	0.50	0.00	0.70	7	
			Korpás kifli	526.81	126.03	5.34	0.77	0.07	24.28	0.00	0.56	1,(7)	
			Összesen:	5 121.84	1 223.49	42.98	38.98	13.16	174.51	42.48	3.81		