

20. hét

Óvodás, iskolás étlap

05.12. - 05.16.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat - Ledolgozós
Tízórai	Tejes kávé Vajas molnárka	Mentás limonádé Kenőmájas Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Vadmeggyes tea Sült zöldségkrém Korpás kenyér	Barackos tea Uzsonnasonka margarin Graham kenyér Paprika	Tej Fatörzskifli	Erdei gyümölcsös limonádé Csicseriborsókrém Rozskenyér Újhagyma
Leves	Zöldborsóleves	Erőleves Csigatészta	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyér	Paradicsomleves Betűtészta	Vegyes zöldségkrémleves Pirított kenyérkocka	Májgaluska leves
Főétel	Pásztor bulgur Cékla saláta Alma	Rántott csirkemell cornflakes bundában Párolt rizs Káposzta saláta	Sárgabarackos gombóc Porcukor szórat	BBQ csirkecomb Petrezselymes burgonya Vegyes vágott	Olaszos rakott tészta Alma	Főtt tojás Sóska Főtt burgonya 1/2
Uzsonna	Helyben sült sajttal szórt pogácsa	Kockasajt Kifli Mandarin	Zala felvágott Margarin Rozskenyér	Olasz felvágott margarin Zsemle Uborka	Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Kefír Kifli

Eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783408-5-11
 Adószám: 26215833-4-13
 3

Heti étlap 2025.05.12. - 2025.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tejeskávé[7] Molnárika[1,3,7]			Mentás limonádé Teljes kiőrlésű kenyér[1] Kenőmájassal(1,6,7,10) Paradicsommal			Meggyes tea Sült zöldségkrémes[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Barackos tea Szendvicssonkás Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7) Paprikával			Tej[7] Fatörzs kifli[1,3,7]			Erdei gyümölcsös limonádé Csicseriborsókrémes [7,10,(12)] Rozskenyér[1] Újhagymával		
		Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 242.29 Kcal / 1,012.77 KJ			Energia: 232.95 Kcal / 973.73 KJ			Energia: 270.01 Kcal / 1,128.64 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ			Energia: 258.39 Kcal / 1,080.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.40 g	7.99 g	3.69 g	8.45 g	6.23 g	2.07 g	6.06 g	5.76 g	2.46 g	9.78 g	3.47 g	1.12 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	7.87 g	6.89 g	7.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52.43 g	14.69 g	0.89 g	37.58 g	5.99 g	0.30 g	38.88 g	9.99 g	0.19 g	49.73 g	19.98 g	0.57 g	55.72 g	11.13 g	0.89 g	41.25 g	5.99 g	0.92 g
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zöldborsóleves[1,9] Pásztor bulgur[1] Céklasalátával[15,(12)] Alma			Erőleves[9] Csigatésztával[1,3] Rántott csirkemell corn flakes bundában[1,3,7] Párolt rizsszel Káposztasalátával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrel[1] Sárgabarackízes gombóc [1,7,(3,6,12)] Porcukorral			Paradicsomleves[1,9] Betűtésztával[1,3] BBQ Csirkecomb (1,3,6,7,10,11) Petrezselymes burgonyával(7) Vegyes vágottal[15,(10,12)]			Zöldségkrémleves[7,9] Pirított kenyérkockával[1] Olaszos rakott tészta[1,3,7] Alma			Májgaluskaleves[1,3,9] Sóskamártás[1,7] Főtt tojással[3] Főtt burgonyával		
		Energia: 448.32 Kcal / 1,873.98 KJ			Energia: 735.62 Kcal / 3,074.89 KJ			Energia: 919.78 Kcal / 3,844.68 KJ			Energia: 488.16 Kcal / 2,040.51 KJ			Energia: 635.72 Kcal / 2,657.31 KJ			Energia: 332.65 Kcal / 1,390.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.72 g	16.23 g	4.75 g	22.96 g	36.32 g	4.29 g	26.22 g	39.39 g	11.28 g	33.95 g	13.60 g	3.38 g	26.46 g	28.65 g	7.97 g	16.40 g	8.31 g	2.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.12 g	5.60 g	2.93 g	78.21 g	7.99 g	2.55 g	114.06 g	38.47 g	8.09 g	57.25 g	3.51 g	8.30 g	67.51 g	0.98 g	2.50 g	47.41 g	7.02 g	1.77 g
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Sajtos pogácsa [1,3,7]			Kifli[1,(7)] Kockasajjtal[7] Mandarin			Zala felvágottas Rozskenyér[1] Margarinnal(7)			Olasz felvágottas Zsemle[1] Margarinnal(7) Kígyóborkával			Zöldfűszeres sajtkrémes[7] Teljes kiőrlésű kenyér[1]			Kefír[7] Kiflivel[1,(7)]		
		Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ			Energia: 212.52 Kcal / 888.33 KJ			Energia: 223.80 Kcal / 935.48 KJ			Energia: 218.00 Kcal / 911.24 KJ			Energia: 175.39 Kcal / 733.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g	8.79 g	6.27 g	6.59 g	7.69 g	8.54 g	3.51 g	6.68 g	8.44 g	4.62 g	10.56 g	0.48 g	0.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		13.48 g	0.00 g	0.79 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g	30.17 g	0.00 g	1.16 g	28.99 g	0.11 g	0.97 g	28.59 g	0.00 g	0.32 g	32.00 g	0.00 g	1.01 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	

Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/12/2025	lakóköz (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-										
		T Tejeskávé	607,97	145,45	6,81	3,00	1,63	22,64	11,99	0,27	7	
		Molnárka	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,70	0,62	1,3,7	
		E Zöldborsóleves	345,83	81,52	3,36	3,14	0,37	10,14	0,04	1,83	1,9	
		Pásztor bulgur	1 339,82	320,53	14,60	12,81	4,38	38,22	0,00	0,60	1	
		Céklasalátával	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49	15,(12)	
		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:	4 033,04	963,63	33,58	37,32	12,02	124,03	20,29	4,61		
5/13/2025	lakóköz (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves										
		T Mentás limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	5,99	0,00		
		Kenőmájassal	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)	
		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 Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9	
		Csigatésztával	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
		Rántott csirkemell corn flakes	1 641,47	392,70	15,41	29,42	3,55	16,10	0,00	1,02	1,3	
		Párolt rizzzel	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
		Káposztasalátával	199,88	47,82	0,77	0,15	0,01	10,67	7,99	0,80		
		U Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		Kockasajttal	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7	
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		Összesen:	5 055,23	1 209,39	40,05	49,38	10,18	148,89	13,98	3,96		
5/14/2025	családi (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves										
		T Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00		
		Sült zöldségkrém	209,61	50,15	0,43	5,02	2,42	0,75	0,00	0,11	7	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		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	
		Sárgabarackíz gombóc	2 875,41	687,90	15,99	32,64	9,87	81,73	28,48	7,40	1,7,(3),(6),(12)	
		Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
		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)	
		Összesen:	5 709,27	1 365,25	41,07	51,42	20,33	183,11	48,46	9,44		
5/15/2025	családi (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		
		Uzsonna szelet	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
		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)	
		Paprikával	20,48	4,90	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00		
		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	
		BBQ Csirkecomb	721,24	172,54	25,71	6,64	1,69	2,44	0,51	5,42	(1),(3),(6),(7),(10),(12)	
		Petrezselymes burgonyával	933,21	219,61	4,78	5,98	1,57	36,62	0,00	1,87	(7)	
		Vegyes vágottal	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)	
		U Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		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)	
		Kígyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	0,11	0,01		
		Összesen:	4 119,85	981,97	51,42	25,61	8,01	135,97	23,60	9,84		
5/16/2025	lakóköz (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	
		Fatörzs kifli	1 111,75	265,97	7,00	6,25	2,57	45,12	11,13	0,62	1,3,7	
		E Zöldségleves / zöldségkrémleves	322,73	75,39	0,91	6,53	1,14	3,61	0,02	1,04	7,9	
		Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
		Olaszos rakott tészta	2 146,83	513,60	24,33	21,78	6,80	54,47	0,96	1,45	1,3,7	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U Zöldfűszeres sajtkrém	317,75	75,99	1,12	7,71	4,58	0,46	0,00	0,24	7	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Összesen:	5 093,75	1 216,75	46,94	46,34	16,79	151,82	12,11	3,71		
5/17/2025	családi (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves										
		T Erdei gyümölcsös limonádé	120,99	28,95	0,16	0,00	0,00	6,98	5,99	0,00		
		Csicskeborsókrém	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	
		Újhagyma	33,75	8,07	0,46	0,05	0,01	1,84	0,00	0,01		
		E Májgaluskaleves	178,75	39,12	3,29	0,85	0,25	5,45	0,03	0,50	1,3,9	
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
		Főtt tojással	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
		Sóskamártás	483,34	115,63	4,27	2,13	0,90	18,87	6,99	1,07	1,7	
		Főtt burgonyával	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01		
		U Poharas kefir	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60	7	
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		Összesen:	3 218,92	766,43	34,83	15,68	9,92	120,66	13,01	3,70		