

21. hét

Óvodás, iskolás étlap

05.19. - 05.23.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Baracklevár Margarin Félbarna kenyér	Citromos limonádé Kolbászkрем Rozskenyér	Csipkebogyó tea Csirkemell sonka Margarin Rozskenyér Uborka	Vaniliás tej kifli	Almás fahéjas tea Petrezselymes tojáskrém Graham kenyér
Leves	Lebbencsleves	Trópusi gyümölcsleves	Babgulyás Félbarna kenyér	Daragaluska	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Pirított kenyérkocka
Főétel	Sertéspörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Félbarna kenyér	Halrúd Kukoricás rizs Vitamin saláta	Túrós csusza(besütve) Tejföllel, porcukorral Körte	Paprikás burgonya Csemege uborka Félbarna kenyér	Édes savanyú csirkeragu Párolt rizs
Uzsonna	Bécsi felvágott margarin Korpás zsemle Paprika	Sajt szelet Margarin Zsemle	Helyben sült sajtkrémés rúd	Mátrai diákcsemege Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kaliforniai paprika	Helyben sült rácsos túrós táska Alma

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

Heti étlap 2025.05.19. - 2025.05.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej(7) Baracklekváros Félbarna kenyér(1) Margarinnal	Limonádé Kolbászkrém(7) Rozskenyér(1)	Csipkebogyós tea Csirkemellsonkás Rozskenyér(1) Margarinnal Kígyóborkával	Vaníliás tej(7) Kifli(1)	Almás-fahéjas tea Petrezselymes tojáskrém(10,3,7) Graham kenyér(1)
		Energia: 298.45 Kcal / 1,247.52 KJ	Energia: 253.43 Kcal / 1,059.34 KJ	Energia: 278.40 Kcal / 1,163.71 KJ	Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ	Energia: 343.51 Kcal / 1,435.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.73 g 5.60 g 2.71 g	7.11 g 8.54 g 8.00 g	9.87 g 3.70 g 5.79 g	10.57 g 3.28 g 1.73 g	7.86 g 7.33 g 2.43 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Lebbencsleves(3,1) Sertéspörkölt Paradicsomos káposztával(1) Félbarna kenyérral(1)	Trópusi gyümölcsleves (1,7) Rántott halrúd(4,3,1) Kukoricás rizzsel Vitaminsalátával	Babgulyás (9,1) Félbarna kenyérral(1) Túrós csusza besütve (3,1,7) Tejföllel(7) Porcukorral Körte	Daragaluska leves(3,9,1) Paprikás burgonya Csemege uborkával(15) Félbarna kenyérral(1)	Füstölt sajtos karfiolkremleves(1,7) Pírtott kenyérral(1) Édes-savanyú csirkeragu(6,1) Párolt rizzsel
		Energia: 466.79 Kcal / 1,951.18 KJ	Energia: 427.93 Kcal / 1,788.75 KJ	Energia: 711.01 Kcal / 2,972.02 KJ	Energia: 345.18 Kcal / 1,442.85 KJ	Energia: 476.94 Kcal / 1,993.61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17.78 g 18.71 g 5.21 g	25.61 g 5.35 g 1.65 g	30.16 g 22.38 g 8.14 g	14.79 g 15.10 g 4.00 g	20.24 g 16.31 g 3.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Bécsi felvágottas Korpás zsemle(1) Margarinnal Paprikával	Zsemle(1) Sajt szelettel(7) Margarinnal	Helyben sült sajtkrém rúd(1,7)	Diákcsemegés Teljes kiőrlésű kenyér(1) Margarinnal Kaliforniai paprikával	Helyben sült rácsos túrós táskák(6,3,1,7) Alma
		Energia: 225.76 Kcal / 943.68 KJ	Energia: 228.27 Kcal / 954.17 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 180.23 Kcal / 753.36 KJ	Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.74 g 8.59 g 3.32 g	10.24 g 7.97 g 4.60 g	7.99 g 2.31 g 3.61 g	7.98 g 3.63 g 1.23 g	8.97 g 18.46 g 5.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.31 g 0.00 g 1.41 g	28.82 g 0.00 g 0.61 g	33.28 g 0.00 g 1.69 g	28.90 g 0.00 g 0.47 g	26.37 g 0.00 g 1.46 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 Alberti út 65.
 Csoportos adószám: 17783403-5-13
 Adószám: 26215833-4-13
Élelmezésvezető



Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/19/2025	Laktóz (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	
				Baracklekvárral	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	7,13	0,00	(12)	
				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	Lebbencsleves	432,04	103,36	3,68	1,20	0,28	19,18	0,01	0,51	1,3	
				Sertéspörkölt	673,83	161,20	9,31	12,42	4,30	2,83	0,00	0,68		
				Paradicsomos káposztával	520,99	124,64	1,85	4,79	0,54	18,39	8,99	1,45	1	
				Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
			U	Bécsi felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
				Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	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:	4 142,36	991,00	38,25	32,90	11,24	134,51	16,13	4,38		
5/20/2025	Laktóz (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		
				Kolbászkrémes	303,04	72,50	1,02	7,42	3,48	0,33	0,00	0,11	7	
				Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
			E	Trópusi gyümölcsleves	333,71	79,83	1,38	1,20	0,63	15,40	8,27	0,03	1,7	
				Rántott halrúd	395,08	94,52	18,07	2,46	0,80	0,00	14,40	0,12	1,3,4,(7)	
				Kukoricás rizzsel	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50		
				Vitaminsalátával	167,05	39,96	0,98	0,21	0,03	8,39	4,00	0,53		
			U	Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
				Sajt szelettel	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49	7	
				Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
				Összesen:	3 802,24	909,63	42,96	21,86	14,25	133,75	32,66	2,60		
			5/21/2025	Savós (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves									
T	Csipkebogyós tea	341,04				81,59	0,16	0,03	0,00	20,00	19,99	0,00		
	Csirke-mellsonkás	92,40				22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
	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)	
	Kígyóborkával	12,29				2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	0,11	0,01		
E	Babgulyás	717,23				171,59	9,56	6,54	1,33	18,34	0,01	1,32	1,9	
	Félbarna kenyérral	324,32				77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
	Túrós csusza (Besütve)	1 487,10				355,77	18,60	9,89	3,72	47,67	0,00	1,49	1,3,7	
	Tejföl	267,54				64,01	1,40	5,50	3,09	2,15	0,00	0,07	7	
	Porcukorral	167,83				40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
	Körte	132,91				31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00		
U	Helyben sült sajtkrémes rúd	685,52				164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7	
	Összesen:	4 946,11	1 183,31	50,60	28,42	17,63	185,53	30,10	5,77					
5/22/2025	Savós (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves												
			T	Vanília-s tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	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	Daragaluska 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	
				Paprikás burgonya	1 199,03	194,09	8,93	13,96	3,75	30,53	0,01	1,49		
				Csemege uborkával	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
				Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
			U	Diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32		
				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)	
				Kaliforniai Paprika	30,96	7,41	0,24	0,07	0,01	1,45	0,00	0,00		
				Összesen:	3 808,47	817,45	33,87	24,05	7,65	138,34	10,01	4,99		
5/23/2025	Savós (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6												
			T	Almás-fahéjas tea	481,74	115,25	0,39	0,08	0,00	28,00	27,98	0,00		
				Petrezselymes tojáskrémes	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	Füstölt sajtos karfiolkrémleves	394,36	93,61	4,03	5,31	2,15	7,56	0,02	0,92	1,7,(3),(6),(10),(11)	
				Édes-savanyú csirkeragu	487,47	116,62	10,83	5,17	0,66	6,49	0,91	0,91	1,6	
				Párolt rizzsel	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
			U	Helyben sült rácsos túrós táska	1 287,44	308,00	8,97	18,46	5,70	26,37	0,00	1,46	1,3,6,7,(8),(11),(12)	
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
				Összesen:	4 755,09	1 136,78	36,19	42,73	11,64	150,46	28,91	3,91		