

29. hét

Óvodás, iskolás alap étlap

07.14.-07.18.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Fonott kalács	Epres tea Tonhalkrém Félbarna kenyér Lilahagyma	Citromos limonádé Szendvicssonka Margarin Teljeskiőrlésű kenyér	Kakaó Kifli	Erdei gyümölcsös limonádé Majonézes tojáskrém Graham kenyér
Leves	Csurgatott tojásleves	Bakonyi betyárleves	Daragaluska leves	Magyaros zöldbableves	Fokhagymakrémleves Levesgyöngy
Főétel	Párolt csirkemell Zöldborsós sajtmártás Párolt rizs	Sárgabarackos gombóc Porcukor Görögdinnye	Hortobágyi rakott tészta (orsó tésztával)	Vagdalt Tejfölös burgonyafőzelék Félbarna kenyér	Bolognai spagetti Reszelt sajt
Uzsonna	Mátra diákcsemege Margarin Rozskenyér	Helyben sült sajtos pogácsa	Gyümölcsjoghurt Kifli Zabrudi	Olasz felvágott Margarin Korpás zsemle	Helyben sült gesztenyés rúd Alma

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

Heti étlap 2025.07.14. - 2025.07.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej[7] Kalács[1,3,7]			Epres tea Tonhalkrém[3,4,7,10,(1)] Félbarna kenyér[1] Lilahagymával			Limonádé Szendvics sonkás Teljes kiőrlésű kenyér[1] Margarinnal(7)			Kakaó[7] Kifli[1,(7)]			Erdei gyümölcsös limonádé Majonézes tojáskrém[3,7,10,(1,12)] Graham kenyér[1]		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 289.39 Kcal / 1,209.65 KJ			Energia: 211.78 Kcal / 885.24 KJ			Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ			Energia: 283.39 Kcal / 1,184.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	6.98 g	9.40 g	3.58 g	10.03 g	3.05 g	1.05 g	10.75 g	3.30 g	1.74 g	7.78 g	10.26 g	2.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.58 g	0.90 g	43.76 g	10.39 g	0.02 g	35.75 g	5.99 g	0.60 g	43.40 g	9.99 g	0.68 g	40.03 g	5.99 g	1.57 g		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tojásleves[1,3] Párolt csirkemell(10) Zöldborsós sajtmártás[1,7] Párolt rizssel			Bakonyi betyárgulyás[1,7] Ízes gombóc[1,7,(3,6,12)] Porcukorral Görögdinnye			Daragaluska leves[1,3,9] Hortobágyi rakott tészta[1,3,7]			Magyaros zöldbableves[1] Vagdalt[1,3] Burgonyafőzelékkel[1,7] Félbarna kenyérral[1]			Fokhagymakrémleves[1,7] Levesgönggyel[1,3,7] Bolognai (1,3,6,7,12) spagetti [1,3] Reszelt sajttal[7]		
		Energia: 603.51 Kcal / 2,522.67 KJ			Energia: 890.68 Kcal / 3,723.04 KJ			Energia: 488.23 Kcal / 2,040.80 KJ			Energia: 466.56 Kcal / 1,950.22 KJ			Energia: 643.74 Kcal / 2,690.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.05 g	28.10 g	9.87 g	23.56 g	41.08 g	11.95 g	19.34 g	23.61 g	6.00 g	18.70 g	17.59 g	5.41 g	26.90 g	30.33 g	10.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.97 g	0.14 g	2.18 g	105.20 g	36.48 g	3.34 g	49.17 g	0.01 g	3.25 g	57.46 g	0.01 g	1.99 g	65.20 g	1.82 g	5.64 g		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Szalámis Rozskenyér[1] Margarinnal(7)			Helyben sült sajtos pogácsa[1,3,7]			Gyümölcsjoghurt[7,(1)] Kifivel[1,(7)] Zabrudai[1,6,(5,7,8,11)]			Olasz felvágottas Korpás zsemle[1] Margarinnal(7)			Helyben sült gesztenyés rúd[6,(5,8)] Alma		
		Energia: 187.78 Kcal / 784.92 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 681.39 Kcal / 2,848.21 KJ			Energia: 190.60 Kcal / 796.71 KJ			Energia: 150.72 Kcal / 630.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.18 g	3.90 g	5.71 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	15.75 g	21.07 g	12.63 g	6.77 g	5.27 g	2.13 g	1.40 g	4.65 g	0.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.96 g	0.00 g	1.09 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	102.25 g	44.45 g	1.09 g	28.97 g	0.00 g	0.94 g	25.55 g	17.55 g	0.05 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: 17783408-5-11
Adószám: 26215833-4-13
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2025.07.14. - 2025.07.20.															
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
7/14/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves	T	Tej 1,5%*	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7		
				Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,58	0,63	1,3,7		
			E	Tojásleves	146,19	34,97	1,74	2,02	0,41	2,45	0,01	0,33	1,3		
				Párolt csirkemell	240,51	57,54	12,40	0,63	0,15	0,58	0,13	0,59	(10)		
				Zöldborsós sajt-mártás	1 129,22	270,15	6,51	19,72	8,65	16,31	0,00	0,96	1,7		
				Párolt rizzsel	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30			
			U	Diákcsomagolás	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32			
				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:	4 778,72	1 143,24	46,50	43,01	20,43	141,45	4,72	4,16			
7/15/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves													
			T	Epres tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00			
				Tonhalkrém	357,38	85,50	0,79	8,77	3,40	0,72	0,40	0,02	3,4,7,10,(1)		
				Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1		
				Lilahagymával	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
			E	Bakonyi betyárgulyás	599,51	143,42	7,27	8,26	2,08	9,76	0,01	1,39	1,7		
				Sárgabarackízes gombóc	1 367,61	327,18	8,28	0,78	0,01	68,99	9,99	1,77	1		
				Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
				Görögdiinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	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:	4 263,65	1 020,01	25,59	31,78	9,25	153,78	30,38	3,98						
7/16/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves													
			T	Citrom ízű limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00			
				Szendvics sonkás	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46			
				Teljes kiörlésű 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)		
			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		
				Hortobágyi rakott tészta	1 756,59	420,24	16,66	22,81	5,84	36,57	0,00	1,90	1,3,7		
			U	Tarka gyümölcsjoghurt eper 125g	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49	7,(1)		
				Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)		
	Cornexi ZabRudi Málnás 30g	1 697,08	406,00	6,40	15,00	9,40	57,00	22,00	0,19	(1),(5),(7),(8),(11)					
	Összesen:	5 892,73	1 408,84	46,31	48,08	19,74	192,02	50,45	4,99						
7/17/2025	bárány (00442)	Jászberény 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	Magyaros zöldbableves	240,35	57,20	1,56	2,54	0,30	6,99	0,01	1,04	1		
				Vagdalt	832,23	199,10	10,69	13,11	4,46	9,34	0,00	0,58	1,3		
				Burgonyafőzelékkel	554,55	132,67	3,51	1,64	0,56	25,44	0,00	0,12	1,7		
				Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1		
			U	Olasz 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)		
	Összesen:	3 906,60	934,30	36,89	29,40	10,47	129,42	10,00	3,83						
7/18/2025	bárány (00442)	Jászberény Óvoda 4-6 éves													
			T	Erdei gyümölcs ízű limonádé	120,99	28,95	0,16	0,00	0,00	6,98	5,99	0,00			
				Majonézes tojáskrém	402,37	94,44	1,56	9,66	2,78	0,65	0,00	0,54	3,7,10,(1),(12)		
				Teljes kiörlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
			E	Fokhagymakrémléves	520,56	122,72	3,06	7,19	1,74	11,68	0,01	0,34	1,7		
				Levesgyönggyel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,08	0,09	1,3,7		
				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	Helyben sült gesztenyés rúd	630,00	150,72	1,40	4,65	0,92	25,55	17,55	0,05	6,(5),(8)		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02						
	Összesen:	4 663,49	1 112,04	36,18	45,97	14,18	137,01	25,36	6,33						