

4. hét

Óvodás, iskolás alap étlap

01.20. - 01.24.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Erdei gyümölcsös tea Sárgarépas sajtvarázskrém Rozskenyér	Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyó tea Tavaszi felvágott Margarin Korpás kenyér Salátalevél	Barackos tea Kőrözött Korpás zsemle Kígyóuborka
Leves	Kerti zöldségleves	Reszelt tésztaleves	Zselici húsos leves Félbarna kenyér	Francia hagymakrémleves Pírtott kenyérkocka	Csontleves Cérnametélt
Főétel	Carbonara spagetti Reszelt sajt szórat	Sertés pörkölt Burgonyafőzelék Félbarna kenyér	Tejbegríz Kakaó szórat Alma	Mediterrán sertésragu Spanyol rizs	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya/Félbarna kenyér
Felnőtt	Székelykáposzta Félbarna kenyér	Csirkemáj rizottó sajt szórat	Burgonyás tészta Vegyes vágott savanyúság Alma	"Chilis" bab	Bakonyi sertésragu Masni tészta
Uzsonna	Paprikás szalámi Margarin Korpás zsemle Paprika	Helyben sült meggyes táska	Sertés párizsi Margarin Zsemle	Helyben sült sajtkrémcsúszda Mandarin	Csoki puding Kifli

Heti étlap 2025.01.20. - 2025.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvodás 4-6 éves	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal	Erdei gyümölcsös tea Sárgarépás sajtvarázskrém Rozskenyér	Citromos tea Padlizsánkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Csipkebogyós tea Tavaszi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllal	Barackos tea Körözött Korpás zsemle Kígyóborkával
		Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ	Energia: 262.79 Kcal / 1,098.46 KJ	Energia: 317.05 Kcal / 1,325.27 KJ	Energia: 265.06 Kcal / 1,107.95 KJ	Energia: 252.61 Kcal / 1,055.91 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		12.72 g 5.60 g 2.71 g	7.20 g 7.79 g 7.80 g	6.27 g 10.38 g 3.88 g	6.21 g 5.32 g 2.00 g	8.10 g 2.10 g 1.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		50.08 g 8.10 g 0.33 g	40.56 g 10.00 g 0.96 g	49.20 g 20.38 g 0.59 g	47.88 g 19.99 g 1.13 g	49.97 g 22.73 g 0.93 g
		1,7	1,7	1,3,7,10,(12)	1,(7)	1,7
Ebéd	Óvodás 4-6 éves	Kerti zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal	Reszelt tészta leves Burgonyafőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral	Zselici húsos leves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma	Francia hagymakrémleves Pirított kenyérkockával Mediterrán sertésragu Spanyol rizszel	Csontleves Cérnametéllel Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral
		Energia: 484.79 Kcal / 2,026.42 KJ	Energia: 452.09 Kcal / 1,889.74 KJ	Energia: 496.81 Kcal / 2,076.67 KJ	Energia: 565.57 Kcal / 2,364.08 KJ	Energia: 520.55 Kcal / 2,175.90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		27.47 g 18.83 g 7.02 g	18.31 g 15.50 g 5.29 g	18.93 g 6.80 g 2.58 g	17.38 g 26.30 g 7.47 g	17.85 g 18.24 g 4.45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		51.15 g 0.01 g 7.61 g	58.74 g 0.00 g 1.21 g	89.47 g 34.47 g 0.96 g	64.55 g 0.07 g 1.10 g	70.28 g 8.01 g 1.94 g
		1,3,7,9,(6),(10),(11),(12)	1,3,7	1,7,9	1,7,9,(10)	1,3,9
Uzsonna	Óvodás 4-6 éves	Paprikás szalámis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával	Meggyes táska	Sertés párizsis Zsemle Margarinnal	Sajtkrémcsúszda Mandarin	Kifli Pudinggal
		Energia: 208.22 Kcal / 870.36 KJ	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ	Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		6.96 g 7.01 g 2.64 g	3.78 g 18.27 g 4.87 g	7.08 g 5.99 g 2.41 g	7.99 g 2.31 g 3.61 g	3.76 g 0.28 g 0.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29.28 g 0.00 g 0.97 g	39.98 g 18.16 g 0.67 g	28.54 g 0.00 g 0.58 g	33.28 g 0.00 g 1.69 g	22.80 g 0.00 g 0.41 g
		1,(7)	1,7,(3),(6),(12)	1,(7)	1,7	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-csillagfürt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék

11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfid

15-élesztőszója

Oldalak

Quadro Byte Zrt

Jó étvágyat kívánunk!
Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirózsa, Pesti út 65.

Csoportos adózás: 17783408-5-13

Adószám: 26215633-4-43

Élelmézszevezető

2024.12.31. 10:19:11 | QB - Élelem



Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrá t (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/20/2025	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	
				Mézes	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00		
				Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
				Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	0,01	
			E	Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9	
				Carbonara szósz	570,43	134,95	11,29	7,48	3,08	5,83	0,00	2,30	1,7,(3),(6),(10),(11)	
				Spagetti tésztával	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	Paprikás szalámis	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40		
				Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
				Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
				Paprikával	20,48	4,90	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00		
				Összesen:	4 166,65	995,27	47,15	31,44	12,37	130,51	8,11	8,91		
1/21/2025	Laktóz (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6												
			T	Erdei gyümölcsös tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00		
				Sárgarépás sajtvárászkrem	280,80	67,18	1,04	6,69	0,00	0,61	0,00	0,00	7	
				Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
			E	Reszelt tészta leves	337,03	80,63	2,55	1,14	0,34	14,78	0,00	0,41	1,3	
				Sertéspörkölttel	673,83	161,20	9,31	12,42	4,30	2,83	0,00	0,68		
				Burgonyafőzelék	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	Meggyes táska	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)	
				Összesen:	4 414,35	1 056,07	29,29	41,56	14,68	139,28	28,16	2,58		
1/22/2025	Laktóz (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		
				Padlizsánkrém	391,70	93,71	0,58	9,62	3,84	1,08	0,40	0,51	3,7,10,(1),(12)	
				Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Zselici húsos leves	333,41	78,67	7,12	2,97	0,99	6,02	0,01	0,42	1,7,9	
				Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
				Tejbedara	907,65	217,14	7,81	2,88	1,47	39,74	16,98	0,54	1,7	
				Kakaó szórát	297,76	71,23	0,46	0,05	0,03	17,52	17,48	0,00		
				Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			U	Sertés párizsis	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
				Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
				Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
				Összesen:	4 097,21	979,09	31,92	22,81	8,87	160,91	54,85	2,14		
1/23/2025	Laktóz (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		
				Tavaszi felvágott	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37		
				Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
				Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1	
				Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
			E	Francia hagymaleves	377,56	89,41	1,66	6,04	1,92	7,19	0,00	0,55	1,7	
				Pirított kenyérkockával	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
				Mediterrán sertésragu	953,99	228,23	10,22	16,91	0,00	8,63	0,00	0,00	1,9,(10)	
				Spanyol rizzsel	1 008,35	241,23	4,41	5,74	0,00	42,69	0,00	0,00		
			U	Sajtkrém rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7	
				Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
				Összesen:	4 437,46	1 060,68	32,17	36,72	7,56	154,70	19,99	3,37		
1/24/2025	Laktóz (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		
				Körözött	122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41	7	
				Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
				Kígyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	2,75	0,01		
			E	Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)	
				Cérametéllel	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
				Húsgombóc	639,63	153,02	8,04	9,79	3,46	8,01	0,00	0,37	3	
				Paradicsomos	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9	
				Főtt burgonyával	176,38	42,20	1,13	0,09	0,01	9,00	0,00	0,01		
				Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
			U	Puding vanília vagy csoki	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
				Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
	Összesen:	3 512,24	840,25	28,59	20,53	5,74	134,05	30,74	3,28					