

5. hét

Óvodás, iskolás alap étlap

01.27. - 01.31.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Meggyes tea Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Paprika	Kakaó Sokmagvas sajtkrém Kifli	Erdei gyümölcsös tea Sült zöldségkrém Korpás kenyér	Barackos tea Majonézes tonhalkrém Graham kenyér Póréhagyma	Tej Vajas molnárka
Leves	Tárkonyos sertésragu leves	Gyümölcsleves	Vajgaluska leves	Zöldséges lencseleves	Bakonyi betyárleves
Főétel	Mákos tészta Porcukor szórat	Borsos tokány Párolt rizs	Bolognai spagetti Reszelt sajt szórat	Pusztapörkölt Céklasaláta	Sóska Főtt tojás, Főtt burgonya Félbarna kenyér Alma
Uzsonna	Sonkás kockasajt Korpás kifli	Bécsi felvágott Margarin Rozskenyér Kígyóuborka	Helyben sült kakaós csiga Mandarin	Szendvicssonka Margarin Zsemle	Helyben sült SONGOKU Pizzaszelet sós karamellás zabrudi

Heti étlap 2025.01.27. - 2025.01.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvodás 4-6 éves	Meggyes tea Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Kakaó Sokmagvas sajtkrém Kifli			Erdei gyümölcsös tea Sült zöldségkrém Korpás kenyér			Barackos tea Majonézes tonhalkrém Graham kenyér Póréhagymakarikával			Tej Molnárka		
		Energia: 285.13 Kcal / 1,191.84 KJ			Energia: 320.51 Kcal / 1,339.73 KJ			Energia: 223.08 Kcal / 932.47 KJ			Energia: 333.49 Kcal / 1,393.99 KJ			Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.99 g	8.85 g	3.37 g	12.01 g	10.70 g	5.87 g	4.54 g	5.46 g	2.43 g	7.63 g	9.51 g	3.40 g	12.39 g	7.99 g	3.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.19 g	9.99 g	0.90 g	43.83 g	10.00 g	0.89 g	38.65 g	10.02 g	1.49 g	53.87 g	20.38 g	1.05 g	40.39 g	2.40 g	0.89 g
1,(7)			1,7,11			1,7,9			1,3,4,7,10			1,3,7				
Ebéd	Óvodás 4-6 éves	Tárkonyos sertésraguleves Mákos tészta			Vegyes gyümölcsleves Borsos tokány Párolt rizszel			Vajgaluskaleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Zöldséges lencseleves Pusztapörkölt Céklasalátával			Bakonyi betyárleves Sóskamártás Főtt tojással Főtt burgonyával Félbarna kenyérral Alma		
		Energia: 467.30 Kcal / 1,953.31 KJ			Energia: 509.05 Kcal / 2,127.83 KJ			Energia: 525.84 Kcal / 2,198.01 KJ			Energia: 554.87 Kcal / 2,319.36 KJ			Energia: 549.30 Kcal / 2,296.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.43 g	11.81 g	2.47 g	14.73 g	20.74 g	5.80 g	24.34 g	22.93 g	7.98 g	24.35 g	21.74 g	6.18 g	23.12 g	21.45 g	4.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.50 g	20.49 g	5.67 g	67.03 g	12.99 g	1.99 g	54.77 g	1.54 g	6.29 g	64.04 g	3.20 g	1.78 g	64.34 g	0.01 g	2.16 g
1,3,7,8,9,(5)			1,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,10,15,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvodás 4-6 éves	Korpás kifli Sonkás kockasajttal			Bécsi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Kígyóborkával			Kakaós csiga Mandarin			Szendvics sonkás Zsemle Margarinnal			Songoku pizzaszület Zabrudai		
		Energia: 186.28 Kcal / 778.65 KJ			Energia: 241.66 Kcal / 1,010.14 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ			Energia: 179.90 Kcal / 751.98 KJ			Energia: 278.10 Kcal / 1,162.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.68 g	5.77 g	3.04 g	9.05 g	9.27 g	7.90 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g	9.14 g	2.63 g	1.14 g	15.95 g	10.94 g	4.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.68 g	0.00 g	1.12 g	30.43 g	2.75 g	1.61 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g	29.90 g	0.00 g	0.58 g	28.81 g	3.03 g	1.79 g
1,7			1,(7)			1,7,(3)			1,(7)			1,3,7				

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-fermentált élelmiszer	
Quadro Byte Zrt				11-14 Oldalak	

Jó étvágyat kívánunk!
eatrend Danubia Kft.
 2730 Albertirózsa, Pesti út 65.
 Csoportos adószám: 17783408-5-15
 Adószám: 26215633-4-43
 Élelmészvezető
 2024.12.31. 10:19:11 | QB - Élelem

Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
1/27/2025	bárány (00442)	Eattrend 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		
				Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
				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	1	
				Paprikával	20,48	4,90	0,30	0,08	0,00	0,75	0,00	0,00		
			E	Tárkonyos sertésraguleves	417,33	98,63	6,36	4,82	2,50	7,57	0,01	1,24	1,7,9	
				Mákszórat	386,82	92,54	2,05	3,82	1,00	12,38	9,99	0,00		
				Szélesmetélttel	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	4,35	1,3	
			U	Sonkás kockasajittal	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	7	
	Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)				
	Összesen:	3 806,96	909,55	36,28	27,56	10,60	128,39	19,99	7,61					
1/28/2025	bárány (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves												
			T	Kakaó	575,17	137,60	6,99	3,02	1,64	20,60	9,99	0,27	7	
				Sokmagvas sajtkrém	307,79	73,63	1,26	7,40	4,60	0,43	0,03	0,24	7,11	
				Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
			E	Vegyes gyümölcsleves	460,59	101,49	1,25	1,34	0,69	22,77	12,99	0,27	1,7	
				Borsos tokány	696,83	166,71	9,08	13,67	4,45	1,63	0,00	1,42	9,(1)	
				Párolt barna rizszel	914,37	218,75	2,68	8,55	1,00	32,52	0,00	1,97		
			U	Bécsi felv	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
				Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
				Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
	Kigyóborkával	12,29	2,94	0,25	0,03	0,19	0,43	2,75	0,01					
	Összesen:	4 421,65	1 049,12	34,07	43,53	20,38	131,18	25,76	6,19					
1/29/2025	bárány (00442)	Eattrend 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		
				Sült zöldségkrém	221,00	52,87	0,50	5,08	2,43	1,28	0,02	0,79	7	
				Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1	
			E	Vajgaluskaleves	230,66	55,18	1,31	2,43	0,65	6,89	0,01	1,08	1,3,9,(7)	
				Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
				Bolognai szós	636,32	152,23	7,84	10,71	3,57	5,87	1,53	0,45	(1),(3),(6),(7),(12)	
				Spagetti tésztával	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	4,35	1,3	
				Reszelt sajt sajtos tésztához	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7	
			U	Kakós csiga P&P	684,83	163,83	1,81	8,77	2,34	19,20	8,72	0,32	1,7,(3),(6),(12)	
	Összesen:	3 930,05	940,19	31,88	37,51	12,81	117,47	20,28	8,15					
1/30/2025	bárány (00442)	Eattrend 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		
				Majonézes tonhalkrémes	357,38	85,50	0,79	8,77	3,40	0,72	0,40	0,02	3,4,7,10,(1)	
				Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1	
				Póréhagymakarikával	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00		
			E	Lencseleves	940,03	224,89	10,89	8,44	1,78	26,06	0,00	0,69	1,7,10,(12)	
				Pusztapörkölt	1 273,16	304,58	12,94	13,26	4,40	32,42	0,00	0,60		
				Céklasalátával	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
			U	Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	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:	4 465,33	1 068,26	41,12	33,88	10,72	147,81	23,58	3,41					
1/31/2025	bárány (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6												
			T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
				Molnárka	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,40	0,62	1,3,7	
			E	Bakonyi betyárgulyás	585,83	140,15	7,21	7,93	0,00	9,74	0,00	0,00	1,9	
				Sóskamártás	524,16	125,40	4,33	3,21	1,38	18,81	6,99	1,10	1,7	
				Főtt tojással	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
				Főtt burgonyával	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01		
				Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
			U	Songoku pizzaszelet	1 162,45	278,10	15,95	10,94	0,00	28,81	0,00	0,00	1,3,7	
				Zabrudí	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	4 414,50	1 056,10	50,47	35,35	6,42	131,68	9,39	2,14					