

9. hét



## Óvodás, iskolás alap étlap

02.24. - 02.28.

|         | Hétfő                                     | Kedd                                                            | Szerda                                             | Csütörtök                                                           | Péntek                                                       |
|---------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Tízórai | Tej<br>Méz<br>Margarin<br>Félbarna kenyér | Csipkebogyó tea<br>Magyaros vajkrém<br>Rozskenyér<br>Lilahagyma | Kakaó<br>Kifli                                     | Citromos tea<br>Tonhalkrém<br>Rozskenyér<br>Kígyóuborka<br>Zabrudai | Meggyes tea<br>Főtt tojáskarika<br>Margarin<br>Korpás kenyér |
| Leves   | Almás-zellerkrémleves<br>Levesgyöngy      | Erőleves                                                        | Tojásleves                                         | Sajtgaluscaleves                                                    | Lencseleves                                                  |
| Főétel  | Bolognai spagetti<br>Reszelt sajt szórat  | Zöldborsófőzelék<br>Panírozott dínó<br>Félbarna kenyér          | Sajtos-tejszínes sertésragu<br>Párolt rizs<br>Alma | Vadas sertésragu<br>Szarvacska tészta                               | Farsangi fánk<br>Barack lekvár<br>Porcukor szórat            |
| Uzsonna | Kenőmájas<br>Korpás kifli<br>Kígyóuborka  | Olasz felvágott<br>Margarin<br>Zsemle                           | Sajt szelet<br>Margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér  | Helybensült ráncos túrós<br>táska<br>Mandarin                       | Diákcsemege<br>Margarin<br>Zsemle<br>Kaliforniai paprika     |

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

Heti étlap 2025.02.24. - 2025.02.28.

|                                                                                                     |                           | hétfő                                                                           | kedd                                                                      | szerda                                                               | csütörtök                                                               | péntek                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>Óvoda<br/>4-6 éves</b> | Tej<br>Mézes<br>Félbarna kenyér<br>Margarinnal                                  | Csipkebogyós tea<br>Magyaros vajkrémes<br>Rozskenyér<br>Lilahagymával     | Kakaó<br>Kifli                                                       | Citromos tea<br>Tonhalkrémes<br>Rozskenyér<br>Kígyóborkával<br>Zabrudai | Meggyes tea<br>Főtt tojáskarikás<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal |
|                                                                                                     |                           | Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ                                              | Energia: 319.93 Kcal / 1,337.31 KJ                                        | Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ                                   | Energia: 324.23 Kcal / 1,355.28 KJ                                      | Energia: 220.19 Kcal / 920.39 KJ                                 |
|                                                                                                     |                           | Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav                                               | Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav                                         | Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav                                    | Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav                                       | Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav                                |
|                                                                                                     |                           | 12.72 g      5.60 g      2.71 g                                                 | 6.96 g      9.13 g      8.39 g                                            | 10.75 g      3.30 g      1.74 g                                      | 7.23 g      9.91 g      8.11 g                                          | 6.71 g      4.77 g      1.52 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                                                 | 52.00 g      19.99 g      0.70 g                                          | 43.40 g      9.99 g      0.68 g                                      | 51.08 g      23.13 g      0.73 g                                        | 37.48 g      9.99 g      0.83 g                                  |
|                                                                                                     |                           | 1,7                                                                             | 1,7                                                                       | 1,7                                                                  | 1,3,4,7,10                                                              | 1,3,(7)                                                          |
| <b>Ebéd</b>                                                                                         | <b>Óvoda<br/>4-6 éves</b> | Almás zellerkrémleves<br>Levesgyönggyel<br>Bolognai spagetti<br>Reszelt sajttal | Erőleves<br>Zöldborsó főzelék<br>Panírozott dínóval<br>Félbarna kenyérral | Tojásleves<br>Sajtos-tejszínes sertésragu<br>Párolt rizsszel<br>Alma | Sajtgaluskaleves<br>Vadas sertésragu<br>Szarvacska tésztával            | Lencseleves<br>Farsangi fánk<br>Baracklekvárral<br>Porcukorral   |
|                                                                                                     |                           | Energia: 582.39 Kcal / 2,434.39 KJ                                              | Energia: 399.20 Kcal / 1,668.66 KJ                                        | Energia: 612.02 Kcal / 2,558.24 KJ                                   | Energia: 545.09 Kcal / 2,278.48 KJ                                      | Energia: 764.29 Kcal / 3,194.73 KJ                               |
|                                                                                                     |                           | Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav                                               | Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav                                         | Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav                                    | Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav                                       | Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav                                |
|                                                                                                     |                           | 25.55 g      25.51 g      9.50 g                                                | 14.60 g      11.32 g      1.54 g                                          | 19.96 g      26.08 g      7.77 g                                     | 23.37 g      23.94 g      6.84 g                                        | 20.60 g      35.71 g      6.45 g                                 |
|                                                                                                     |                           | Szénhidrát      Cukor      Só                                                   | Szénhidrát      Cukor      Só                                             | Szénhidrát      Cukor      Só                                        | Szénhidrát      Cukor      Só                                           | Szénhidrát      Cukor      Só                                    |
|                                                                                                     |                           | 62.37 g      1.81 g      5.88 g                                                 | 59.86 g      12.05 g      0.87 g                                          | 73.20 g      0.02 g      1.11 g                                      | 58.83 g      0.54 g      6.22 g                                         | 89.48 g      16.82 g      1.45 g                                 |
|                                                                                                     |                           | 1,3,7,9,(6),(12)                                                                | 1,3,7,9                                                                   | 1,7,9                                                                | 1,3,7,9,10,(12)                                                         | 1,3,7,10,(12)                                                    |
| <b>Uzsonna</b>                                                                                      | <b>Óvoda<br/>4-6 éves</b> | Kenőmájjasos<br>Korpás kifli<br>Kígyóborkával                                   | Olasz felvágottas<br>Zsemle<br>Margarinnal                                | Sajt szeletes<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Margarinnal               | Helyben sült rácsos túrós<br>táska<br>Mandarin                          | Diákcsemegés<br>Zsemle<br>Margarinnal<br>Kaliforniai paprikával  |
|                                                                                                     |                           | Energia: 198.35 Kcal / 829.10 KJ                                                | Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ                                          | Energia: 229.85 Kcal / 960.77 KJ                                     | Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ                                      | Energia: 187.82 Kcal / 785.09 KJ                                 |
|                                                                                                     |                           | Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav                                               | Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav                                         | Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav                                    | Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav                                       | Fehérje      Zsír      T.Zsír-sav                                |
|                                                                                                     |                           | 8.25 g      6.22 g      2.28 g                                                  | 7.44 g      8.51 g      3.32 g                                            | 10.80 g      8.05 g      4.32 g                                      | 8.97 g      18.46 g      5.70 g                                         | 6.52 g      4.95 g      1.94 g                                   |
|                                                                                                     |                           | Szénhidrát      Cukor      Só                                                   | Szénhidrát      Cukor      Só                                             | Szénhidrát      Cukor      Só                                        | Szénhidrát      Cukor      Só                                           | Szénhidrát      Cukor      Só                                    |
|                                                                                                     |                           | 27.13 g      2.75 g      0.79 g                                                 | 28.56 g      0.00 g      0.96 g                                           | 28.47 g      0.00 g      0.54 g                                      | 26.37 g      0.00 g      1.46 g                                         | 29.28 g      0.00 g      0.44 g                                  |
|                                                                                                     |                           | 1,(6),(7),(10)                                                                  | 1,(7)                                                                     | 1,7                                                                  | 1,3,6,7,(8),(11),(12)                                                   | 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-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.  
 Cseportos adószám: 17783408-5-13  
 Adószám: 26215833-4-13  
**Élelmezésvezető**

| Tételes étlap 2025.02.24. - 2025.03.02. |                |                             |              |                |             |          |                 |                |           |        |                       |          |
|-----------------------------------------|----------------|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|-----------------|----------------|-----------|--------|-----------------------|----------|
|                                         | Diéta          | Étlap tétel                 | Energia (KJ) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T. Zsír sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének            | Fogy. ár |
| 2/24/2025                               | 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   |                       |          |
|                                         |                | 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 Almás zellerkrémleves     | 271,06       | 61,37          | 1,71        | 2,37     | 0,80            | 8,85           | 0,02      | 0,58   | 1,7,9                 |          |
|                                         |                | Levesgyönggyel              | 210,50       | 50,36          | 0,81        | 2,64     | 1,37            | 5,64           | 0,26      | 0,09   | 1,3,7                 |          |
|                                         |                | Bolognai szósz              | 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 sajttal             | 298,70       | 71,46          | 4,99        | 5,49     | 3,07            | 0,44           | 0,00      | 0,41   | 7                     |          |
|                                         |                | U Kenőmájjasos              | 290,00       | 69,38          | 2,66        | 5,42     | 2,02            | 2,42           | 0,00      | 0,22   | (1),(6),(7),(10)      |          |
|                                         |                | Korpás kifli                | 526,81       | 126,03         | 5,34        | 0,77     | 0,07            | 24,28          | 0,00      | 0,56   | 1,(7)                 |          |
|                                         |                | Kigyóborkával               | 12,29        | 2,94           | 0,25        | 0,03     | 0,19            | 0,43           | 2,75      | 0,01   |                       |          |
|                                         |                | Összesen:                   | 4 541,43     | 1 083,00       | 46,52       | 37,33    | 14,49           | 139,58         | 12,66     | 7,00   |                       |          |
| 2/25/2025                               | 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   |                       |          |
|                                         |                | Magyaros vajkrém            | 317,52       | 75,96          | 0,50        | 8,00     | 3,87            | 0,40           | 0,00      | 0,00   | 7                     |          |
|                                         |                | Rozskenyér                  | 645,62       | 154,46         | 6,06        | 1,08     | 4,52            | 29,94          | 0,00      | 0,70   | 1                     |          |
|                                         |                | Lilahagymával               | 33,09        | 7,92           | 0,24        | 0,02     | 0,00            | 1,66           | 0,00      | 0,00   |                       |          |
|                                         |                | E Erőleves                  | 112,08       | 26,81          | 1,19        | 0,67     | 0,01            | 3,96           | 0,00      | 0,38   | 9                     |          |
|                                         |                | Zöldborsó főzelék           | 1 038,62     | 244,83         | 8,72        | 8,41     | 1,14            | 33,98          | 11,99     | 0,36   | 1,7                   |          |
|                                         |                | Panírozott dinó             | 94,18        | 22,53          | 0,56        | 1,59     | 0,24            | 1,38           | 0,06      | 0,08   |                       |          |
|                                         |                | 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   |                       |          |
|                                         |                | 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)                   |          |
|                                         |                | Összesen:                   | 3 829,66     | 912,55         | 27,81       | 28,61    | 13,19           | 135,57         | 32,04     | 2,48   |                       |          |
| 2/26/2025                               | Laktóz (00442) | Eatrend 3-as Óvoda 4-6      |              |                |             |          |                 |                |           |        |                       |          |
|                                         |                | 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 Tojásleves                | 146,19       | 34,97          | 1,74        | 2,02     | 0,41            | 2,45           | 0,01      | 0,33   | 1,3,9                 |          |
|                                         |                | Tejszínes-sajtos sertésragu | 1 092,80     | 261,43         | 13,21       | 18,54    | 6,93            | 10,12          | 0,00      | 0,30   | 1,7                   |          |
|                                         |                | Párolt rizszel              | 1 006,76     | 240,85         | 4,40        | 5,73     | 0,66            | 42,63          | 0,00      | 0,30   |                       |          |
|                                         |                | Alma                        | 218,12       | 52,18          | 0,60        | 0,60     | 0,00            | 10,50          | 0,00      | 0,02   |                       |          |
|                                         |                | U Sajt szelet               | 294,84       | 70,54          | 5,24        | 5,32     | 3,38            | 0,34           | 0,00      | 0,40   | 7                     |          |
|                                         |                | 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)                   |          |
|                                         |                | Összesen:                   | 4 456,59     | 1 066,16       | 41,50       | 38,24    | 14,06           | 137,57         | 10,00     | 2,17   |                       |          |
| 2/27/2025                               | 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   |                       |          |
|                                         |                | Majonézes tonhalkrém        | 357,38       | 85,50          | 0,79        | 8,77     | 3,40            | 0,72           | 0,40      | 0,02   | 3,4,7,10,(1)          |          |
|                                         |                | 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   |                       |          |
|                                         |                | Zabrud                      | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00            | 0,00           | 0,00      | 0,00   |                       |          |
|                                         |                | E Sajtgaluskaleves          | 440,07       | 103,46         | 3,50        | 4,88     | 1,33            | 11,75          | 0,04      | 1,10   | 1,3,7,9               |          |
|                                         |                | Levesbetét                  | 114,71       | 27,44          | 1,19        | 0,35     | 0,06            | 4,85           | 0,00      | 0,05   | 1,3                   |          |
|                                         |                | Vadás sertésragu            | 813,70       | 194,66         | 9,67        | 14,76    | 4,82            | 5,51           | 0,50      | 0,77   | 1,7,10,(12)           |          |
|                                         |                | Szarvacska tésztával        | 1 032,32     | 246,97         | 10,20       | 4,30     | 0,69            | 41,57          | 0,00      | 4,35   | 1,3                   |          |
|                                         |                | U 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) |          |
|                                         |                | Mandarin                    | 195,98       | 46,89          | 0,70        | 0,30     | 0,00            | 9,80           | 0,00      | 0,00   |                       |          |
|                                         |                | Összesen:                   | 5 239,47     | 1 251,65       | 41,46       | 52,96    | 20,71           | 150,93         | 23,67     | 8,46   |                       |          |
| 2/28/2025                               | Laktóz (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   |                       |          |
|                                         |                | Főtt tojáskarikák           | 138,10       | 33,04          | 2,70        | 2,40     | 0,62            | 0,12           | 0,00      | 0,07   | 3                     |          |
|                                         |                | Margarinnal                 | 72,31        | 17,30          | 0,00        | 2,00     | 0,90            | 0,00           | 0,00      | 0,06   | (7)                   |          |
|                                         |                | Teljes kiőrlésű kenyér      | 593,61       | 142,01         | 5,56        | 0,73     | 0,04            | 28,13          | 0,00      | 0,08   | 1                     |          |
|                                         |                | E Lencseleves               | 940,03       | 224,89         | 10,89       | 8,44     | 1,78            | 26,06          | 0,00      | 0,69   | 1,7,10,(12)           |          |
|                                         |                | Fánk                        | 1 966,01     | 470,34         | 9,66        | 27,27    | 4,67            | 46,30          | 0,60      | 0,76   | 1,3,7                 |          |
|                                         |                | Baracklekváros              | 120,83       | 28,91          | 0,05        | 0,00     | 0,00            | 7,13           | 6,23      | 0,00   | (12)                  |          |
|                                         |                | Porcukorral                 | 167,83       | 40,15          | 0,00        | 0,00     | 0,00            | 9,99           | 9,99      | 0,00   |                       |          |
|                                         |                | U Diákcsemegés              | 121,30       | 29,02          | 1,52        | 2,52     | 0,91            | 0,03           | 0,00      | 0,32   |                       |          |
|                                         |                | 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)                   |          |
|                                         |                | Kaliforniai Paprika         | 25,80        | 6,17           | 0,20        | 0,06     | 0,01            | 1,21           | 0,00      | 0,00   |                       |          |
|                                         |                | Összesen:                   | 4 959,64     | 1 186,52       | 35,35       | 45,78    | 9,96            | 157,47         | 26,81     | 2,10   |                       |          |