


21. hét

Óvodás, iskolás étlap

05.20 - 05.24	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Citromos tea Sertés párizsi Korpás kenyér Margarin Paprika	Kakaó Kifli	Erdei gyümölcsös limonádé Hot-dog Ketchup
Leves		Daragaluskaleves	Magyaros csipetkeleves	Tárkonyos zöldségleves	Babgulyás Félbarna kenyér
Főétel		Csikós tokány Párolt rizs	Fasírt Burgonyapüré	Bolognai spagetti Reszelt sajt	Palacsinta Csokoládé öntet
Uzsonna		Zala felvágott Margarin Korpás zsemle Jégcsapretek	Helyben sült rácsos túrós párna Alma	Tavaszi felvágott Margarin Rozs kenyér Kígyóuborka	Alma Zöldfűszeres kockasajt Kifli

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

Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	MUNKASZÜNETI NAP	Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Kakaó Kifli			Erdei gyümölcsös limonádé Hot-dog Ketchuppal		
			Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 274.25 Kcal / 1,146.37 KJ			Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ			Energia: 164.24 Kcal / 686.52 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			12.72 g	5.60 g	2.71 g	6.69 g	6.09 g	2.28 g	10.75 g	3.30 g	1.74 g	11.99 g	12.36 g	4.70 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.08 g	8.10 g	0.33 g	47.99 g	19.98 g	1.22 g	43.40 g	9.99 g	0.68 g	35.60 g	8.79 g	1.06 g			
1,7			1,(7)			1,7			1,7					
Ebéd	Óvoda 4-6 éves		Daragaluska leves Csikós tokány Párolt rizszel			Magyaros csipetkeleves Fasírt Burgonyapürével			Tárkonyos zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Babgulyás Félbarna kenyérral Palacsinta Csokoládéöntetttel Alma		
			Energia: 567.27 Kcal / 2,371.19 KJ			Energia: 562.04 Kcal / 2,349.33 KJ			Energia: 497.51 Kcal / 2,079.59 KJ			Energia: 338.88 Kcal / 1,416.52 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			17.23 g	28.34 g	7.43 g	19.63 g	24.43 g	7.36 g	22.60 g	19.18 g	7.20 g	14.58 g	8.81 g	1.93 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.30 g	0.01 g	2.80 g	64.43 g	0.01 g	5.52 g	58.20 g	1.54 g	5.21 g	49.99 g	7.50 g	1.39 g			
1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,7,9,15					
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves		Zala felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Rácsos túrós táska Alma			Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Kifli Zöldfűszeres kockasajttal		
			Energia: 193.42 Kcal / 808.50 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 214.87 Kcal / 898.16 KJ			Energia: 146.66 Kcal / 613.04 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			6.99 g	5.29 g	2.14 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	8.99 g	6.29 g	6.74 g	6.93 g	2.43 g	1.27 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.50 g	3.12 g	0.95 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	30.51 g	2.20 g	1.17 g	24.00 g	0.00 g	0.60 g			
1,(7)			1,3,6,7,(8),(11),(12)			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-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirózsa, Fehérvári út 65.

Csapatos adószám: 17783408-5-13

..... szám: 26215833-4-13

Élelmezésvetető

Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár					
5/21/2024	Egészséges étrend (00442)	Eattrend 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			
			Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00					
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,06	(7)			
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1				
			E	Daragaluska leves	287,99	67,99	2,68	0,80	0,16	12,60	0,01	0,76	1,3,9			
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3				
			Csikós tokány	1 080,23	258,43	10,15	21,81	7,89	5,07	0,00	1,17	1,7				
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,10	42,63	0,00	0,30					
			U	Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40				
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	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				
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01					
			Összesen:	4 578,61	1 094,45	38,79	39,85	12,95	144,49	11,23	4,79					
			5/22/2024	Egészséges étrend (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	11,99	0,00	
Sertés párizsi	178,25	42,64				2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46					
Margarin	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				
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00					
E	Magyaros csipetkeleves	554,66				132,69	3,24	5,53	1,19	17,21	0,01	3,12	1,3,9			
Fasírt	832,23	199,10				10,69	13,11	0,00	9,34	0,00	0,00	1,3				
Burgonyapüré	962,43	230,25				5,70	5,79	1,39	37,88	0,00	1,32	7				
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)			
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02					
Összesen:	5 001,26	1 196,47				35,89	49,58	10,56	149,29	12,00	7,14					
5/23/2024	Egészséges étrend (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves				T	Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	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	Tárkonyos zöldségleves	204,17	47,75	2,27	0,78	0,02	8,09	0,01	0,37	1,7,9
			Bolognai szósz	636,32	152,23	7,84	10,71	2,08	5,87	1,50	0,33	(1),(3),(6),(7),(12)				
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)				
			Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7				
			U	Tavaszi felvágott	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37				
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)				
			Rozskenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1				
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01					
			Összesen:	3 956,73	945,49	41,18	28,35	9,28	130,64	11,50	6,80					
			5/24/2024	Egészséges étrend (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Erdei gyümölcsös limonádé	120,99	28,95	0,16	0,00	0,00	6,98	5,99	0,00	
						Hot-dog	1 038,41	109,28	11,26	12,28	4,70	22,92	0,00	2,13	1,7	
						Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
E	Babgulyás	717,23				171,59	9,56	6,54	2,46	18,34	0,01	1,31	1,9			
Félbarna kenyér	324,32	77,59				2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1				
Palacsinta	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Csokoládéöntet	287,72	68,83				1,84	1,73	0,00	11,76	0,00	0,00	7,15				
Alma	87,25	20,87				0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01					
U	Zöldfűszeres kockasajt	156,26				37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7			
Kifli	456,79	109,28				3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)				
Összesen:	3 279,69	645,47				33,35	23,60	8,43	108,69	8,80	5,08					