

23. hét




## Óvodás, iskolás alap étlap

06.03. - 06.07.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Baracklevár Margarin Félbarna kenyér	Citromos limonádé Snidlinges sajtkrém Zsemle Uborka	Barackos tea Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér Paradicsom	Narancsos limonádé Sajt szelet, Margarin Rozskenyér Paprika	Puncsos tej Kifli
Leves	Jókai bableves Félbarna kenyér	Grízgaluska leves Levesbetét	Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka	Tárkonyos zöldségleves	Csurgatott tojásleves
Főétel	Tejbegríz Kakaó szórat Alma	Fasírt Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér	Olaszos rakott tészta	Paprikás burgonya Csemege uborka Félbarna kenyér	Sajtos tejszínes sertésragu Petrezselymes rizs
Uzsonna	Toast felvágott Margarin Korpás zsemle Jégcsapretek	Diákcsemege Margarin Korpás kenyér	Csirkemellsonka Margarin Zsemle	Helyben sült sajtos pogácsa Körte	Turista felvágott Margarin Korpás kenyér Salátalevél

**Eatrend Danubia Kft.**  
 2730 Alberti utca, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 17783403-5-13  
 Adószám: 26215833-4-13

Heti étlap 2024.06.03. - 2024.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tej Baracklekváros Félbarna kenyér Margarinnal			Limonádé Snidlinges sajtkrém Zsemle Uborkával			Barackos tea Tonhalkrém Félbarna kenyér Paradicsommal			Narancsos limonádé Margarinos Rozskenyér Sajt szelettel Paprikával			Puncsos tej Kifli		
		Energia: 298.45 Kcal / 1,247.52 KJ			Energia: 241.08 Kcal / 1,007.71 KJ			Energia: 355.23 Kcal / 1,484.86 KJ			Energia: 270.34 Kcal / 1,130.02 KJ			Energia: 253.99 Kcal / 1,061.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.73 g	5.60 g	2.71 g	6.03 g	8.11 g	4.86 g	7.31 g	12.70 g	3.15 g	11.39 g	8.42 g	8.80 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.11 g	6.23 g	0.33 g	35.46 g	8.19 g	0.31 g	52.39 g	19.98 g	0.03 g	37.04 g	6.10 g	1.16 g	45.24 g	10.03 g	0.68 g		
1,7,(12)			1,7			1,3,4,7,10			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Jókai bableves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Daragaluska leves Zöldborsó főzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Zellerkrémleves Pírtott kenyérből Olaszos rakott tészta			Tárkonyos zöldségleves Paprikás burgonya Félbarna kenyérral Csemege uborkával			Tojásleves Sajtos-tejszínes sertésragu Petrezselyem rizzsel		
		Energia: 582.23 Kcal / 2,433.72 KJ			Energia: 589.51 Kcal / 2,464.15 KJ			Energia: 504.35 Kcal / 2,108.18 KJ			Energia: 247.35 Kcal / 1,033.92 KJ			Energia: 967.83 Kcal / 4,045.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.41 g	12.79 g	4.33 g	25.03 g	22.62 g	5.85 g	22.15 g	17.23 g	6.25 g	11.44 g	14.78 g	4.10 g	20.07 g	73.06 g	11.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.06 g	34.49 g	1.48 g	71.61 g	12.00 g	2.54 g	64.33 g	0.58 g	1.62 g	39.66 g	0.02 g	2.81 g	57.89 g	0.01 g	3.47 g		
1,7,9			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,7,9,15,(12)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Toast felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Diákcsomag Korpás kenyér Margarinnal			Csirkemell sonkás Zsemle Margarinnal			Sajtos pogácsa Nektarin			Turista felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéllal		
		Energia: 188.05 Kcal / 786.05 KJ			Energia: 175.38 Kcal / 733.09 KJ			Energia: 176.01 Kcal / 735.72 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 208.32 Kcal / 870.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.44 g	3.79 g	1.53 g	5.46 g	4.88 g	1.81 g	8.10 g	2.91 g	1.21 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.22 g	7.46 g	2.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.11 g	3.12 g	0.80 g	27.39 g	0.00 g	1.08 g	29.34 g	0.00 g	0.55 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	28.02 g	0.00 g	1.39 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,3,7			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-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: 17783408-5-10  
 Adószám: 26215833-4-13  
 Élelmezésvetető

## Tételes étlap 2024.06.03. - 2024.06.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár			
6/3/2024 Inak (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		
		Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)			
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,00	(7)			
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1			
		E	Jókai bableves	820,56	195,40	9,96	9,32	2,96	17,91	0,03	1,31	1,7,9		
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1			
		Tejbedara	907,65	217,14	7,81	2,88	1,47	39,74	8,99	0,54	1,7			
		Kakaó szórat	326,39	78,08	0,46	0,54	0,26	17,75	22,18	0,00				
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
		U	Toast felvágott	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22			
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,00	(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:		4 499,74	1 075,58	43,58	22,67	8,75	173,51	40,55	4,79					
6/4/2024 Inak (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00			
		Snidlinges sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7			
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
		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			
		Fasírt	832,23	199,10	10,69	13,11	0,00	9,34	0,00	0,00	1,3			
		Zöldborsó főzelék	1 038,62	244,83	8,72	8,41	0,36	33,98	5,99	0,36	1,7			
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1			
		U	Diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32			
		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			
		Összesen:		4 338,67	1 033,41	37,71	35,96	7,10	139,31	11,99	3,61			
6/5/2024 Inak (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00			
		Tonhalkrém	468,09	111,98	0,71	11,96	3,59	0,20	0,00	0,02	3,4,7,10,(1)			
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1			
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
		E	Zellerkrémleves	269,43	64,46	1,81	2,36	1,55	8,65	0,01	0,73	1,7,9		
		Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1			
		Olaszos rakott tészta	1 730,64	414,03	19,36	14,77	5,42	50,45	0,00	0,94	1,7,(3)			
		U	Csirkemellsonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
		Margarin	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	0,51	1			
		Összesen:		4 328,75	1 035,59	37,56	32,84	11,78	146,06	10,00	4,09			
		6/6/2024 Inak (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00	
				Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7	
Margarin	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			
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
E	Tárkonyos zöldségleves			204,17	47,75	2,27	0,78	0,02	8,09	0,01	0,37	1,7,9		
Paprikás burgonya	1 196,19			193,41	8,92	13,94	3,74	30,40	0,01	2,33	9			
Csemege uborka	23,02			5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
U	Sajtos pogácsa			762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7		
Körte	332,27			79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00				
Összesen:				3 663,22	782,53	26,08	36,78	16,14	108,60	6,12	5,61			
6/7/2024 Inak (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves			T	Puncsos tej	604,88	144,71	6,81	3,00	1,63	22,44	10,03	0,27	7
				Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		E	Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9		
		Sajtos-tejszínes mártás	377,45	88,48	2,80	6,87	0,00	4,20	0,00	0,00	1,7			
		Natúr szelet	508,27	121,60	10,50	8,69	2,85	0,20	0,00	1,64				
		Petrezselymes rizs	3 063,81	728,72	5,51	55,91	0,77	51,06	0,00	1,39				
		U	Turista felvágott	242,59	58,04	3,04	5,04	0,91	0,06	0,00	0,32			
		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			
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00				
		Összesen:		5 988,65	1 426,63	37,66	83,75	7,44	130,60	10,04	5,11			