

25. hét




## Óvodás, iskolás alap étlap

06.17. - 06.21.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Kalács	Mentás limonádé Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér paradicsom	Karamellás tej Tejes kifli	Barackos tea Majonézes tonhalkrém Korpás zsemle	Narancsos limonádé Fokhagymás felvágott Margarin Korpás kenyér, paprika
Leves	Zöldségleves vajgaluskával	Tejfölös burgonyaleves	Csontleves Levesbetét	Citromos almaleves	Minestrone leves
Főétel	Eszterházy sertésragu Párolt rizs	Vagdalt Lencsefőzelék Félbarna kenyér	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér	Rántott sajt Kukoricás rizs Görögdinnye	Bolognai spagetti Reszelt sajt szórat
Uzsonna	Pulykamellsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Zöldfűszeres kockasajt Korpás Kifli	Soproni felvágott Margarin Rozskenyér Salátalevél	Poharas gyümölcsjoghurt Kifli	Helyben sült sajtkrémés rúd Alma

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

Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda</b> <b>4-6 éves</b>	Tej Kalács			Mentás limonádé Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Karamellás tej Kifli			Barackos tea Tonhalkrémes Korpás zsemle			Narancsos limonádé Fokhagymás felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 252.80 Kcal / 1,056.70 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 334.62 Kcal / 1,398.71 KJ			Energia: 244.87 Kcal / 1,023.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	8.07 g	7.26 g	0.91 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	6.13 g	12.43 g	3.72 g	6.97 g	8.59 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.90 g	38.44 g	5.99 g	1.26 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	49.05 g	9.99 g	0.54 g	34.73 g	6.10 g	1.60 g		
1,3,7			1,(7)			1,7			1,3,4,7,10			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda</b> <b>4-6 éves</b>	Vajgaluskaleves Eszterházy sertésragu Párolt rizszel			Tefjölös burgonyaleves Lencsefőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Citromos almaleves Rántott sajt Kukoricás rizszel Görögdinnye			Minestrone leves Bolognai spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 563.90 Kcal / 2,357.10 KJ			Energia: 595.21 Kcal / 2,487.98 KJ			Energia: 478.35 Kcal / 1,999.50 KJ			Energia: 549.00 Kcal / 2,294.82 KJ			Energia: 589.64 Kcal / 2,464.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.60 g	26.19 g	5.31 g	26.36 g	25.47 g	2.42 g	16.72 g	18.15 g	2.91 g	19.69 g	19.44 g	3.59 g	25.29 g	21.80 g	5.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.68 g	3.01 g	2.18 g	64.63 g	1.23 g	2.01 g	61.28 g	8.01 g	2.14 g	75.86 g	11.49 g	3.02 g	72.25 g	1.50 g	4.74 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,9			1,7,(3)			1,7,9,(3),(6),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda</b> <b>4-6 éves</b>	Pulykamell sonkás Teljes kiörlésű kenyér Margarinnal Uborkával			Zöldfűszeres kockasajt Korpás kiflivel			Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal Salátalevéllal			Gyümölcsjoghurt Kiflivel			Sajtkrémes rúd Alma		
		Energia: 183.77 Kcal / 768.16 KJ			Energia: 163.41 Kcal / 683.05 KJ			Energia: 239.13 Kcal / 999.56 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.16 g	3.31 g	1.12 g	8.51 g	2.92 g	1.24 g	8.84 g	9.25 g	7.71 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.31 g	0.00 g	1.08 g	25.48 g	0.00 g	0.75 g	30.05 g	0.00 g	1.60 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g		
1,(7)			1,7			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-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**  
**eatrend Danubia Kft.**  
 2730 Albertirsa, Pesti út 65.  
 Csoportos adószám: 17783403-5-10  
 Adószám: 26215833-4-13  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár			
6/17/2024	Egészséges (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	
				Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,20	0,63	1,3,7	
			E	Vajgaluskaleves	230,66	55,18	1,31	2,43	0,64	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	
				Eszterházy sertésragu	1 005,00	240,43	11,70	17,68	4,51	8,31	3,00	0,75	1,7,10,(12)	
				Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,10	42,63	0,00	0,30		
			U	Pulykamell sonka	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)	
				Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
				Összesen:	4 532,26	1 084,27	41,43	38,79	10,66	141,16	7,21	4,15		
			6/18/2024	Egészséges (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Mentás limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	5,99
	Paprikás szalámi	206,56				49,42	1,96	4,58	0,00	0,03	0,00	0,00		
	Margarin	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	0,00	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	Tejfőlés burgonyaleves	398,81				94,32	2,17	3,17	0,53	14,34	0,03	1,26	1,7,9	
	Fasírt	832,23				199,10	10,69	13,11	0,00	9,34	0,00	0,00	1,3	
	Lencsefőzelék	937,15				224,20	10,56	8,89	1,89	25,26	1,20	0,15	1,7,10,(12)	
	Félbarna kenyér	324,32				77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
U	Zöldfűszeres kockasajt	156,26				37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7	
	Korpás kifli	526,81				126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)	
	Összesen:	4 232,26	1 011,42	42,94	35,65	4,57	128,55	7,22	4,02					
6/19/2024	Egészséges (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27	7	
				Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
			E	Sontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	0,69	9,(1)	
				Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
				Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9	
				Hüsgombóc	639,63	153,02	8,04	9,79	2,02	8,01	0,00	0,38	3	
				Főtt burgonya 1/2 adag	244,96	58,60	1,56	0,12	0,01	12,50	0,00	0,00		
				Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
				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					
	Összesen:	4 154,61	993,93	36,76	30,76	12,35	141,27	20,50	4,42					
6/20/2024	Egészséges (00442)	Eattrend 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)	
				Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
			E	Citromos almaleves	495,87	102,97	1,91	1,87	0,95	23,26	11,49	0,62	1,7	
				Rántott sajt	815,34	195,06	12,00	15,85	2,38	0,15	0,00	1,88	7,(1),(3)	
				Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,26	44,65	0,00	0,51		
				Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01		
			U	Gyümölcs joghurt poharas kicsi	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	7,(1)	
				Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
				Összesen:	4 900,27	1 156,66	34,97	37,92	10,54	169,82	34,47	4,45		
			6/21/2024	Egészséges (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10
	Fokhagymás felvágott	279,89				66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
	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	Minestrone Fehér	428,58				102,53	4,36	3,16	0,00	14,34	0,00	0,00	1,9	
	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	Sajtkrémes rúd	685,52				164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7	
	Alma	218,12				52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	Összesen:	4 235,76	1 013,34	40,25	33,06	12,16	142,96	7,60	8,04					