

Tételes étlap 2021.05.31 - 2021.06.06

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/31/2021	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T Tejeskávé	675,39	161,58	6,81	3,00	1,63	26,65	15,98	0,27 7
			Molnárka	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,40	0,62 1,3,7
			E Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,30	2,43	0,01	0,32 1,3,9
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99 1,(3)
			Eszterházi sertésragu	752,65	180,06	8,10	12,81	4,51	7,84	3,00	0,75 1,7,10,(12)
			U Csirkemell 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)
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70 1
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01
			Összesen:	3 991,46	954,90	36,80	27,53	9,79	139,05	21,39	7,15
6/1/2021	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00
			Körözött	121,50	29,07	2,62	1,62	0,88	0,96	0,00	0,41 7
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20 1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			E Kukoricagaluska leves	246,42	57,74	1,50	2,82	0,36	6,77	0,01	1,07 3,9
			Húsgombóc	697,15	166,78	9,58	12,33	4,35	4,17	0,00	0,39 3
			Paradicsommártás	625,08	149,54	2,21	6,86	0,79	19,55	7,99	0,42 1,9
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31
			U Kakaós csiga	800,62	191,54	3,17	11,76	4,03	18,02	5,90	0,37 1,7,(3)
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
Összesen:	4 190,05	1 001,20	30,33	37,05	10,46	134,17	19,89	4,19			
6/2/2021	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Narancsos tea	208,09	49,78	0,09	0,02	0,00	12,17	11,99	0,00
			Tonhalkrém	301,75	72,19	0,82	7,44	3,59	0,37	0,00	0,02 4,7
			Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56 1,(7)
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00
			E Frankfurti leves	413,27	98,87	4,49	5,41	2,21	7,85	0,03	1,46 1,7,(3),(6),(9),(12)
			Mákszórat	386,82	92,54	2,05	3,82	1,00	12,38	9,99	0,00
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99 1,(3)
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01
			U 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)
Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20 1			
Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
Összesen:	3 912,91	936,10	32,05	27,88	11,37	137,91	22,01	7,71			
6/3/2021	Laktóz (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
			Varázs szívószál különféle	109,66	0,00	0,71	0,26	0,16	5,22	5,02	0,08 6,(7)
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03 1
			Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,67	0,40	0,00	0,00 7
			E Vegyes gyümölcsleves	482,72	106,79	1,35	1,66	0,88	23,31	12,99	0,27 1,7
			Pusztapörkölt burgonyával	1 273,16	304,58	12,94	13,26	4,40	32,42	0,00	0,60
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60 1
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	3,60	0,61
			U 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
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
Összesen:	4 528,72	1 048,48	39,60	32,72	12,96	155,59	24,73	4,44			
6/4/2021	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Citromos tea	204,09	48,82	0,07	0,01	0,00	12,00	11,99	0,00
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	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
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01
			Csemege szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40
			E Csontleves	115,62	27,66	1,17	0,74	0,03	4,04	0,02	0,69 9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05 1,3
			Rántott sertés szelet	1 364,53	326,44	13,41	23,54	3,64	14,84	0,00	1,17 1,3
			Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,26	44,65	0,00	0,51
			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:	4 780,10	1 143,56	37,27	39,36	9,86	158,36	25,00	4,30			

22.hét




Ovi, Iskola 3-as étlap

2021.05.31-
06.04

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé Vajas molnárka	Limonádé Kőrözött Paprika Félbarna kenyér	Narancsos tea Tonhalkrém Korpás kifli Paradicsom	Tej, varázsszívószál Zöldfűszeres vajkrém Graham kenyér	Citromos tea Csemege szalámi margarin Korpás zsemle Alma
Leves	Csurgatott tojásleves	Kukoricagaluskaleves	Frankfurti leves	Vegyes gyümölcsleves	Csontleves Cérnametélt tészta
Ovi/Iskola	Eszterházi sertésragu Főtt tészta	Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya/Félbarna kenyér	Mákos tészta Alma	Pusztapörkölt, félbarna kenyér Káposztasaláta	Rántott sertésszelet Kukoricás rizs
Uzsonna	Csirkemell sonka Korpás kenyér margarin uborka	Kakaós csiga Alma	Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Uborka	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek	Gyümölcsjoghurt Kifli

Heti étlap 2021.05.31 - 2021.06.04

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tejeskávé Molnárka			Limonádé Körözött Félbarna kenyér Paprika			Narancsos tea Tonhalkrém Korpás kifli Paradicsom			Tej Varázs szívószál Zöldfűszeres vajkrém Graham kenyér			Citromos tea Csemege szalámi Margarin Korpás zsemle Alma		
		Energia: 348.92 Kcal / 1,458.49 KJ			Energia: 214.64 Kcal / 897.20 KJ			Energia: 252.38 Kcal / 1,054.95 KJ			Energia: 319.30 Kcal / 1,334.67 KJ			Energia: 252.61 Kcal / 1,055.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.40 g	7.99 g	3.69 g	8.77 g	2.32 g	0.88 g	6.45 g	8.27 g	3.67 g	14.06 g	10.27 g	4.88 g	6.53 g	5.12 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.44 g	18.38 g	0.89 g	39.16 g	5.99 g	1.61 g	37.62 g	11.99 g	0.58 g	48.79 g	5.02 g	1.38 g	44.73 g	11.99 g	0.90 g		
1,3,7			1,7			1,4,7			1,6,7			1,(7)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tojásleves Eszterházi sertésragu Főtt tésztával			Kukoricagaluska leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Frankfurti leves Mákos tészta Alma			Vegyes gyümölcsleves Pusztapörkölt burgonyáva, Félbarna kenyérral és Káposztasalátával			Csontleves Rántott sertés szelet Kukoricás rizzsel		
		Energia: 435.16 Kcal / 1,181.97 KJ			Energia: 542.84 Kcal / 2,269.07 KJ			Energia: 438.35 Kcal / 1,832.30 KJ			Energia: 517.98 Kcal / 2,165.16 KJ			Energia: 595.16 Kcal / 2,487.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.86 g	16.60 g	5.02 g	17.79 g	22.37 g	5.55 g	14.28 g	11.67 g	3.42 g	17.88 g	15.30 g	5.29 g	20.95 g	26.11 g	4.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.07 g	3.01 g	5.06 g	66.49 g	8.00 g	2.19 g	68.23 g	10.02 g	5.46 g	77.71 g	16.99 g	1.88 g	68.38 g	0.02 g	2.15 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,3,9			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,7			1,3,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemell sonka Margarin Korpás kenyér Uborka			Kakaós csiga Alma			Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Uborka			Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek			Gyümölcs joghurt Kifli		
		Energia: 170.82 Kcal / 714.03 KJ			Energia: 243.72 Kcal / 1,018.75 KJ			Energia: 243.43 Kcal / 1,017.54 KJ			Energia: 178.83 Kcal / 747.51 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.54 g	2.94 g	1.08 g	3.77 g	12.36 g	4.03 g	11.16 g	7.93 g	4.28 g	8.32 g	2.93 g	1.22 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.54 g	0.00 g	1.20 g	28.52 g	5.90 g	0.39 g	31.77 g	0.00 g	1.66 g	29.87 g	3.12 g	1.01 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g		
1,(7)			1,7,(3)			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!

Élelmezésvezető