

Tételes étlap 2021.06.07 - 2021.06.13

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
6/7/2021	(00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	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	0,06	(7)	
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1	
			E	Fokhagymakrémeleves	466,70	109,83	2,62	6,79	1,74	9,89	0,00	0,34	1,7
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Bugaci Sertésragu	1 090,74	260,94	9,89	23,13	0,00	2,97	0,00	0,00		
			Tarhonya köret	1 091,69	261,17	9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	1,75	1,3	
			U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Meggyes táskás mir.	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)	
	Összesen:	5 685,12	1 358,25	39,81	59,78	9,88	163,70	26,26	4,34				
6/8/2021	(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)	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1	
			Csirkeemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
			E	Zöldbabfőzelék	523,87	125,33	3,43	6,67	1,50	12,66	0,00	0,51	1,7
			Vagdalt	863,90	206,67	12,09	13,58	2,24	8,76	0,00	0,91	1,3	
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
			Gesztenye püré szelet	5 989,98	1 433,01	32,00	79,00	5,00	265,00	117,00	1,00	1,3,7,(6),(8),(11),(12)	
			Lebbencsleves	411,27	98,39	3,12	0,78	0,18	19,45	0,01	0,43	1,9,(3)	
			U	Tzatzikis sajtkrém	319,28	76,38	1,16	7,71	3,44	0,51	0,00	0,18	7
Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1				
Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00					
	Összesen:	10 039,04	2 401,68	69,05	111,60	13,57	395,53	129,00	5,83				
6/9/2021	(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	
			Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	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		
			E	Májgaluska leves	205,37	45,49	3,58	0,86	0,25	6,75	0,03	0,52	1,3,9
			Gríztesztás 4-6	1 102,49	263,75	8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)	
			Lekvár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	21,81	0,00	(12)	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			U	Sajtkrémes rúd	687,72	0,00	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:	3 600,65	693,22	25,07	15,00	7,99	160,28	37,82	12,82				
6/10/2021	(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
			Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,20	0,63	1,3,7	
			E	Főtt sertés	332,85	79,63	10,50	4,05	1,44	0,20	0,00	0,40	
			Meggy mártás	477,17	114,16	1,79	1,72	0,79	22,16	8,99	0,08	1,7	
			Pirított dara	444,92	106,44	2,35	2,57	0,42	18,35	0,00	0,49	1	
			Csontleves	115,62	27,66	1,17	0,74	0,03	4,04	0,02	0,69	9	
			U	Baromfi 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)	
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
	Összesen:	3 905,14	934,25	38,34	25,13	13,72	137,26	28,82	3,79				
6/11/2021	(00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Csipkebogyó tea	238,41	57,04	0,08	0,02	0,00	14,00	13,99	0,00	
			Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7	
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
			E	Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
			Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9	
			Paprikás burgonya virslivel	1 142,80	273,40	10,41	11,02	3,94	32,23	0,00	2,25		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			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	0,06	(7)	
			Korpás 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					
	Összesen:	3 247,45	776,88	29,68	23,20	9,46	110,60	14,00	5,68				

23.hét




Ovi, Iskola 3-as étlap

2021.06.07-06.11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej méz margarin Grahamkenyér	Citromos tea Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér	Narancsos limonádé Magyaros vajkrém Korpás kenyér Uborka	Karamell Kalács	Csipkebogyó tea Kockasajt Kifli
Leves	Fokhagymakrémleves pirított kenyérkocka	Lebbencsleves	Májgombóc leves	Csontleves	Kerti zöldségleves
Ovi/Iskola	Bugaci lecsós sertésragu Tarhonya	Vagdalt Zöldbabfőzelék félbarna kenyér Gesztenyepüré szelet	Grízes tészta Baracklekvár Porcukor szórat	Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított dara/Párolt rizs	Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka Görögdinnye
Uzsonna	Meggyes táska Alma	Tzatzikis sajtkrém Zsemle Póréhagyma	Helyben sült Sajtkrém rúd Alma	Baromfi párizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Toast sonka margarin Korpás zsemle uborka

Heti étlap 2021.06.07 - 2021.06.11

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Méz Margarin Graham kenyér			Citromos tea Csirkemell sonka Margarin Félbarna kenyér			Limonádé Magyaros vajkrém Korpás kenyér Uborka			Karamellás tej Kalács			Csipkebogyó tea Kockasajt Kifli		
		Energia: 307.08 Kcal / 1,283.59 Kj			Energia: 258.00 Kcal / 1,078.44 Kj			Energia: 231.90 Kcal / 969.34 Kj			Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 Kj			Energia: 241.63 Kcal / 1,010.01 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
		12.90 g	5.60 g	2.53 g	8.02 g	5.53 g	2.00 g	4.51 g	8.41 g	3.87 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	8.02 g	6.55 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.10 g	8.10 g	1.36 g	43.85 g	11.99 g	1.63 g	34.03 g	5.99 g	0.70 g	62.00 g	16.69 g	0.90 g	37.30 g	13.99 g	1.11 g		
1,7		1,(7)			1,7			1,3,7			1,7					
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérfocsi Bugaci Sertésragu Tarhonyával			Lebbencsleves Zöldbabfőzelék Vagdalttal és Félbarna kenyérral Mini desszert			Májgaluska leves Grízes tészta Lekvárral és Porcukorral			Csontleves Főtt sertés szelet Meggymártással és Pírtott darával			Kerti zöldségleves Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka Görögdinnye		
		Energia: 657.80 Kcal / 2,749.60 Kj			Energia: 1,940.99 Kcal / 8,113.34 Kj			Energia: 407.20 Kcal / 1,702.10 Kj			Energia: 327.89 Kcal / 1,370.58 Kj			Energia: 347.67 Kcal / 1,453.26 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
		22.53 g	35.31 g	9.16 g	53.58 g	100.33 g	8.92 g	11.81 g	3.67 g	0.51 g	15.81 g	9.08 g	2.68 g	12.24 g	12.86 g	4.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.12 g	0.00 g	3.18 g	321.56 g	117.01 g	3.45 g	82.18 g	22.48 g	10.40 g	44.75 g	9.01 g	1.66 g	44.38 g	0.01 g	3.77 g		
1,3,7		1,3,7,9,(6),(8),(11),(12)			1,3,9,(12)			1,7,9			9,15,(12)					
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Meggyes táska Alma			Tzatzikis sajtkrém Zsemle Póréhagymakarika			Sajtkrémes rúd Alma			Baromfi párizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek			Toast felvágott Margarin Korpás zsemle Uborka		
		Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 Kj			Energia: 217.28 Kcal / 908.23 Kj			Energia: 216.18 Kcal / 903.63 Kj			Energia: 217.22 Kcal / 907.98 Kj			Energia: 187.58 Kcal / 784.08 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
		12.31 g	27.06 g	10.07 g	6.12 g	8.10 g	4.71 g	8.59 g	2.91 g	3.61 g	8.66 g	6.74 g	6.81 g	9.42 g	3.79 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.16 g	0.00 g	1.40 g	29.75 g	0.00 g	0.75 g	43.78 g	0.00 g	1.71 g	30.51 g	3.12 g	1.23 g	28.92 g	0.00 g	0.80 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		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-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!

Élelmezésvezető