


## Heti étlap 2022.05.30 - 2022.06.03

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Erdei gyümölcsstea Vajkrémes Rozskenyér Paprikával			Limonádé Padlizsánkrémes Korpás zsemle			Almás-fahéjas tea Majonézes tojáskrémes Korpás kenyér			Limonádé Póréhagymás sajtkrémes Kifli Alma			Tejeskávé Kifli		
		Energia: 275.49 Kcal / 1,151.55 KJ			Energia: 239.03 Kcal / 999.15 KJ			Energia: 268.71 Kcal / 1,123.21 KJ			Energia: 243.58 Kcal / 1,018.16 KJ			Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.90 g	9.16 g	8.39 g	5.23 g	8.39 g	4.00 g	5.25 g	10.68 g	1.45 g	5.15 g	8.20 g	4.68 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
40.95 g	10.00 g	0.70 g	35.12 g	5.99 g	0.51 g	37.52 g	9.99 g	0.76 g	36.68 g	5.99 g	0.65 g	49.45 g	15.98 g	0.68 g		
1,7			1,7,(10)			1,3,10,(7),(12)			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Vajgaluska leves Grízes tészta Porcukorral Lekvárral Körte			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Sajtkrémleves Pírtott kenyérkockával Pusztapörkölt burgonyával Kovászos uborkával			Erőleves Rakott kelkáposzta bulgurral			Sárgaborsóleves Tonhal spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 448.70 Kcal / 1,875.57 KJ			Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ			Energia: 433.01 Kcal / 1,809.98 KJ			Energia: 359.58 Kcal / 1,503.04 KJ			Energia: 564.23 Kcal / 2,358.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.80 g	5.38 g	0.90 g	20.42 g	16.36 g	5.36 g	19.44 g	17.25 g	6.54 g	18.14 g	15.04 g	4.60 g	25.63 g	20.98 g	6.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.60 g	22.46 g	10.96 g	46.22 g	6.00 g	2.78 g	49.12 g	0.04 g	2.86 g	39.24 g	0.00 g	0.96 g	67.49 g	3.03 g	6.37 g		
1,3,9,(7),(12)			1,3,7,9			1,7,9,15			1,3,7,9			1,4,7,9,(3)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Toast felvágottas Zsemle Margarinnal			Félbarna kenyér Kenőmájással Uborkával			Májusi csemegés Zsemle Margarinnal			Fahéjas csiga			Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával		
		Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ			Energia: 226.91 Kcal / 948.48 KJ			Energia: 190.60 Kcal / 796.71 KJ			Energia: 147.56 Kcal / 616.80 KJ			Energia: 215.67 Kcal / 901.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.22 g	3.77 g	1.52 g	8.74 g	6.04 g	2.02 g	6.77 g	5.27 g	2.13 g	4.46 g	4.71 g	1.09 g	6.88 g	8.54 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.58 g	0.00 g	0.79 g	34.14 g	0.00 g	1.43 g	28.97 g	0.00 g	0.94 g	21.65 g	5.00 g	0.17 g	27.76 g	0.00 g	1.61 g		
1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			1,(7)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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

2022.05.13 12:39:22 | QB - Élelem

## Tételes étlap 2022.05.30 - 2022.06.05

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
5/30/2022	László (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Erdei gyümölcs tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00				
			Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	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 Vajgaluska leves	230,68	55,19	1,33	2,39	0,64	6,97	0,01	1,08	1,3,9,(7)			
			Grízes tészta 4-6	1 102,49	263,75	8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			Lekvár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	(12)			
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00				
			U Toast felvágott	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22				
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)			
			Összesen:	3 801,38	909,42	25,92	18,31	10,81	159,13	32,46	12,45				
5/31/2022	László (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				
			Padlizsánkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7,(1),(10)			
			Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
			E Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,30	2,43	0,01	0,32	1,3,9			
			Zöldborsó főzelék	678,30	158,63	8,72	1,54	0,36	27,98	5,99	0,36	1,7			
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50				
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1			
			U Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1			
			Kenőmáj	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)			
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
			Összesen:	3 688,28	878,73	34,39	30,79	11,38	115,48	11,99	4,72				
			6/1/2022	László (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Almás-fahéjas tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00	
						Majonéz tojáskrém	413,23	98,86	1,24	10,31	1,45	0,16	0,00	0,06	3,10,(1),(7),(12)
Korpás kenyér	539,48	129,06				3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1			
E Sajtkrémleves	411,21	98,01				5,13	3,85	2,14	10,81	0,04	0,87	1,7,9			
Pírtott kenyérboc	108,11	25,86				0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1			
Pusztapörkölt burgonyával	1 273,16	304,58				12,94	13,26	4,40	32,42	0,00	0,60				
Kovácsos uborka	19,07	4,56				0,39	0,04	0,00	0,66	0,00	1,19	15,(1)			
U Májusi csemege	153,39	36,70				2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37				
Zsemle	570,99	136,60				4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
Margarin	72,31	17,30				0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)			
Összesen:	3 731,47	892,32				31,46	33,20	10,12	115,61	10,03	4,56				
6/2/2022	László (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	
						Póréhagymás sajtkrém	317,80	76,03	1,12	7,70	0,00	0,46	0,00	0,00	7
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)			
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00				
			E Erőleves	125,43	30,01	1,35	0,68	0,01	4,57	0,00	0,39	9			
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
			Rakott kelkáposzta burgival	1 262,91	302,13	15,60	14,01	4,53	29,82	0,00	0,52	1,7			
			U Fahéjas csiga (r)	616,79	147,56	4,46	4,71	1,09	21,65	5,00	0,17	1,7			
			Összesen:	3 137,97	750,72	27,75	27,95	5,79	97,57	10,99	1,54				
			6/3/2022	László (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Tejeskáv	675,39	161,58	6,81	3,00	1,63	26,65	15,98	0,27	7
						Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
						E Sárgaborsóleves	479,97	114,82	5,04	3,29	0,42	16,16	0,03	1,07	1,9
						Tonhal szósz	634,85	151,88	8,10	10,00	3,23	7,09	3,00	0,90	4,9
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 Olasz felvágott	279,89	66,96				2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
Korpás kenyér	539,48	129,06				3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1			
Margarin	72,31	17,30				0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)			
Uborka	9,83	2,35				0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
Összesen:	4 392,19	1 050,76				43,08	32,80	11,85	144,70	19,01	8,66				

22.hét



## Óvodás, Iskolás 3-as étlap

05.30-06.03

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Vajkrém Rozskenyér Paprika	Limonádé Padlizsánkrém Korpás zsemle	Almás-fahéjas tea Majonézes tojáskrém Korpás kenyér	Limonádé Póréhagymás vajkrém Kifli Alma	Tejeskávé Kifli
Leves	Vajgaluska leves	Tojásleves	Sajtkrémleves Píritott kenyérkocka	Erőleves Kiskocka tésztával	Sárgaborsóleves
Ovi/Iskola	Grízes tészta Porcukor szórat Barack lekvár Körte	Sült bécsi rudacska Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér	Pusztapörkölt Kovászos uborka	Rakott kelkáposzta	Tonhalas spagetti Reszelt sajt szórat
Uzsonna	Toast Sonka Margarin Zsemle	Kenőmájas Félbarna kenyér Uborka	Májusi csemege Margarin Zsemle	Fahéjas csiga	Olasz felvágott Margarin Korpás kenyér Uborka