

Tételes étlap 2022.07.04 - 2022.07.10

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
7/4/2022	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	
			Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,54	0,32	1,3,7
			E Zöldbaleves	595,51	142,47	4,76	4,72	0,95	20,07	2,05	1,09	1,3,9
			Bolognai szósz	502,78	120,28	8,51	6,90	2,08	5,84	1,50	0,33	9
			Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
			U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	4 381,23	1 048,14	45,80	32,10	15,85	142,56	9,09	7,58	
7/5/2022	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00	
			Füstölt sajtkrém	315,86	75,56	1,43	7,54	4,51	0,39	0,00	0,25	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	
			E Tarhonya leves	338,98	81,10	2,59	1,14	0,34	14,79	0,00	0,41	1,3
			Sárgaborsófőzelék	796,91	190,65	8,63	6,27	0,78	24,69	0,00	0,01	1
			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 Baromfi párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Összesen:	4 045,29	967,77	36,34	34,80	12,75	126,13	13,11	5,01	
7/6/2022	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	
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1
			Kenőmájás	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	
			E Tárkonyos sertésragu leves	436,11	101,30	6,33	4,94	0,00	8,47	0,00	0,00	1,7,9
			Szilvás gombóc	2 799,74	669,79	15,69	32,60	7,90	77,61	21,98	6,13	1,7,(3),(6),(12)
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			U Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
			Nektarin	138,65	33,17	0,56	0,28	0,03	7,07	0,00	0,00	
			Összesen:	5 507,38	1 314,52	40,41	50,50	13,80	173,52	37,96	8,60	
			7/7/2022	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Puncsos tej	604,88	144,71	6,81	3,00	1,63	22,44
Molnárka	783,08	187,34				5,59	4,99	2,06	29,79	2,40	0,62	1,3,7
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
Mézes must. sertésragu	566,83	134,09				11,19	7,97	2,24	4,60	2,03	0,70	7,10,(12)
Párolt rizs	1 079,15	258,17				4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
U Bécsi 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)
Paradicsom	18,31	4,38				0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
Összesen:	4 184,07	999,46				37,81	31,30	9,87	140,97	14,46	3,93	
7/8/2022	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6				T Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22
			Körözött	121,50	29,07	2,62	1,62	0,88	0,96	0,00	0,41	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 Vegyes gyümölcsleves	482,72	106,79	1,35	1,66	0,88	23,31	12,99	0,27	1,7
			Sült csirkecomb	826,44	197,71	29,36	8,28	1,97	1,36	0,12	1,32	(10)
			Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79	
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41	
			U Vaníliás táska	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(12)
			Összesen:	4 853,08	1 148,70	56,78	47,09	19,22	124,93	23,10	6,28	

Heti étlap 2022.07.04 - 2022.07.08

Tízórai		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Tej Briós			Meggyes tea Füstölt sajtkrémes Zsemle Jégcsapretekkel			Limonádé Graham kenyér Kenőmájással Uborkával			Puncsos tej Molnárka			Limonádé Körözöttes Rozskenyér Paprikával		
Óvoda 4-6 éves		Energia: 234.07 Kcal / 978.41 KJ			Energia: 255.77 Kcal / 1,069.12 KJ			Energia: 258.20 Kcal / 1,079.28 KJ			Energia: 332.05 Kcal / 1,387.97 KJ			Energia: 213.92 Kcal / 894.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.41 g	6.22 g	2.95 g	6.42 g	7.92 g	4.65 g	8.95 g	6.08 g	2.02 g	12.40 g	7.99 g	3.69 g	8.95 g	2.80 g	5.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.84 g	5.54 g	0.59 g	39.42 g	13.11 g	0.77 g	41.38 g	5.99 g	1.26 g	52.23 g	12.43 g	0.89 g	37.72 g	5.99 g	1.11 g
		1,3,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,3,7			1,7		
Ebéd		Zöldbableves Bolognai spagetti Reszelt sajttal Görögdinnye			Tarhonya leves Sárgaborsófézelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Tárkonyos sertésragu leves Szilvás gombóc Porcukorral			Erőleves Mézes mustáros sertésragu Párolt rizszel			Gyümölcsleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 581.15 Kcal / 2,429.21 KJ			Energia: 496.88 Kcal / 2,076.96 KJ			Energia: 811.24 Kcal / 3,390.98 KJ			Energia: 449.71 Kcal / 1,879.79 KJ			Energia: 569.45 Kcal / 2,380.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.00 g	19.55 g	5.95 g	21.66 g	20.64 g	5.82 g	22.02 g	37.54 g	11.19 g	18.53 g	14.75 g	2.98 g	36.12 g	17.83 g	3.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.35 g	1.55 g	5.88 g	55.29 g	0.00 g	2.52 g	96.07 g	34.98 g	7.20 g	60.52 g	2.03 g	1.44 g	67.55 g	17.11 g	3.79 g		
		1,3,7,9			1,3			1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,(10)		
Uzsonna		Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Baromfi párizsis Félbarna kenyér Margarinnal			Zsemle Kockasajttal Nektarin			Bécsi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal			Vaníliás táska		
		Energia: 216.44 Kcal / 904.72 KJ			Energia: 215.12 Kcal / 899.20 KJ			Energia: 249.03 Kcal / 1,040.95 KJ			Energia: 217.70 Kcal / 909.99 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.03 g	6.33 g	6.59 g	8.26 g	6.24 g	2.28 g	8.64 g	5.95 g	3.10 g	6.88 g	8.56 g	3.20 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.77 g	0.00 g	1.16 g	31.42 g	0.00 g	1.72 g	39.40 g	0.00 g	1.09 g	28.22 g	0.00 g	1.60 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g		
		1,(7)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)		

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	

Quadro Byte Zrt Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető
 2022.06.21 13:23:54 | QB - Élelem

27. hét



Óvodás, Iskolás 3-as étlap

07.04. - 07.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Briós	Meggyes tea Füstölt sajtkrém Zsemle Jégcsapretek	Limonádé Kenőmájas Graham kenyér Uborka	Puncsos tej Vajas molnárika	Limonádé Körözött Rozskenyér Paprika
Leves	Zöldbableves	Tarhonyaleves	Tárkonyos sertésragu leves	Erőleves Kiskagyló tészta	Gyümölcsleves
Ovi/Iskola	Bolognai spagetti reszelt sajt Görögdinnye	Sült bécsi rudacska Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér	Szilvalekváros gombóc Porcukor szórat	Mézes-mustáros sertésragu Párolt rizs	Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Káposztasaláta
Uzsonna	Zala felvágott Margarin Rozskenyér Paprika	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér	Kockasajt Zsemle Nektarin	Bécsi felvágott Margarin Korpás kenyér Paradicsom	Helyben sült vaníliás párna