

Tételes étlap 2022.07.18 - 2022.07.24

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
7/18/2022	Létfűz (00442) Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Erdei gyümölcsstea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00			
		Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7		
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		E Brokkoli krém lev.	365,90	87,54	3,10	3,89	0,73	9,94	0,02	0,93	1,7,9		
		Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7		
		Olaszos Rakott tészta	1 712,49	409,69	19,28	14,75	0,00	49,49	0,00	0,00	1,7,(3)		
		U Baromfi párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
		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)		
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
		Összesen:	4 347,98	1 040,19	38,01	36,37	13,61	138,76	10,28	3,00			
7/19/2022	Létfűz (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		
		Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,13	11,40	9,60	0,00	5,6,7,8		
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
		E Vegyes gyümölcsleves	482,72	106,79	1,35	1,66	0,88	23,31	12,99	0,27	1,7		
		Rántott sertés szelet	1 364,53	326,44	13,41	23,54	3,64	14,84	0,00	1,17	1,3		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30			
		Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	3,60	0,61			
		U Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7		
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
		Összesen:	5 435,59	1 291,68	43,07	47,43	10,24	173,32	26,19	5,03			
		7/20/2022	Gyümölcs (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	
				Álomsonka krém	261,55	62,57	1,71	6,03	2,85	0,30	0,00	0,07	7
Korpás kenyér	539,48			129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1		
Paradicsom	18,31			4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
E Gulyásleves	421,97			100,95	6,41	2,20	0,41	13,57	0,01	0,14	1,3,9		
Félbarna kenyér	324,32			77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
Túró feltét	239,57			57,31	6,48	2,80	1,14	1,48	0,00	0,01	7		
Tejföl	267,54			64,01	1,40	5,50	1,85	2,15	0,00	0,04	7		
Porcukor	167,83			40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
Főtt tészta	944,98			226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)		
U Sajtos rúd	416,80			99,71	4,84	1,40	2,19	17,00	0,00	1,02	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		
Őszibarack	103,20			24,69	0,42	0,06	0,00	5,40	0,00	0,01			
Összesen:	3 909,64	935,31	35,91	20,90	8,66	149,54	21,99	6,58					
7/21/2022	Gyümölcs (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		
		Fatörzs kifli	1 111,75	265,97	7,00	6,25	2,57	45,12	10,75	0,62	1,3,7		
		E 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			
		Kovácsos uborka	19,07	4,56	0,39	0,04	0,00	0,66	0,00	1,19	15,(1)		
		U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
		Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	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:	3 941,90	943,00	34,58	27,68	10,39	137,38	23,25	6,38			
		7/22/2022	Gyümölcs (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	
				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		
Sajt szelet	294,84			70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7		
Paradicsom	18,31			4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
E Tojásleves	121,34			29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9		
Zöldbabfőzelék	523,87			125,33	3,43	6,67	1,50	12,66	0,00	0,51	1,7		
Vagdalt	470,14			112,47	12,31	3,77	0,86	7,19	0,00	0,95	1,3		
Félbarna kenyér	324,32			77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
U Meggyes táská	1 426,17			341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)		
Összesen:	4 007,55			958,76	35,25	39,08	16,32	115,25	24,16	4,21			

29. hét




Óvodás, Iskolás 3-as étlap

07.18. - 07.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Sajtkrém Zsemle Paprika	Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér	Citromos tea Sonkakerém Korpás kenyér Paradicsom	Karamell Fatörzs kifli	Limonádé Sajtszelet Margarin Rozskenyér Paradicsom
Leves	Brokkolikrémleves Levesgyöngy	Gyümölcsleves	Gulyásleves Félbarna kenyér	Kerti zöldségleves	Tojásleves
Ovi/Iskola	Olaszos rakott tészta (penne)	Rántott sertésszelet Párolt rizs Házi káposztasaláta	Túrós tészta Porcukor szórat	Paprikás burgonya Kovászos uborka	Vagdalt Zöldbabfőzelék félbarna kenyér
Uzsonna	Párizsi Margarin Rozskenyér Alma	Kockasajt Zsemle	Helyben sült sajtos rúd Nektarin	Zala felvágott Margarin Graham kenyér Uborka	Meggyes táska

Heti étlap 2022.07.18 - 2022.07.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Erdei gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Paprikával			Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér			Citromos tea Álomsonka krém Korpás kenyér Paradicsommal			Karamellás tej Fatörzs kifli			Limonádé Margarinos Rozskenyér Sajt szelettel Paradicsommal		
		Energia: 257.33 Kcal / 1,075.64 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 244.83 Kcal / 1,023.39 KJ			Energia: 413.22 Kcal / 1,727.26 KJ			Energia: 273.15 Kcal / 1,141.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.14 g	8.13 g	4.71 g	13.98 g	9.80 g	1.76 g	5.92 g	6.44 g	2.86 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	11.53 g	8.48 g	8.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.51 g	10.00 g	0.75 g	53.38 g	9.60 g	1.47 g	40.46 g	11.99 g	0.77 g	68.21 g	23.24 g	0.89 g	37.30 g	5.99 g	1.16 g		
1,7			1,5,6,7,8			1,7			1,3,7			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Brokkoli krémleves Levesgyönggyel Olaszos Rakott tészta			Gyümölcsleves Rántott sertés szelet Párolt rizszel Káposztasalátával			Gulyásleves Félbarna kenyérral Túrós tészta Porcukorral			Kerti zöldségleves Paprikás burgonya virslivel Kovászos uborkával			Tojásleves Zöldbabfőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 547.59 Kcal / 2,288.93 KJ			Energia: 720.42 Kcal / 3,011.36 KJ			Energia: 566.08 Kcal / 2,366.21 KJ			Energia: 309.37 Kcal / 1,293.17 KJ			Energia: 368.50 Kcal / 1,540.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.19 g	21.28 g	7.52 g	20.21 g	31.03 g	4.63 g	24.73 g	13.00 g	5.23 g	11.79 g	12.62 g	4.12 g	21.71 g	13.31 g	3.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.07 g	0.28 g	1.96 g	90.94 g	16.59 g	2.35 g	86.68 g	10.00 g	4.82 g	36.20 g	0.01 g	3.99 g	39.97 g	0.01 g	2.92 g		
1,3,7,9			1,3,7			1,3,7,9			9,15,(1)			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Baromfi párizsis Rozskenyér Margarinnal Alma			Zsemle Kockasajttal			Sajtos rúd Barack			Zala felvágottas Graham kenyér Margarinnal Uborkával			Meggyes táska		
		Energia: 214.40 Kcal / 896.19 KJ			Energia: 173.98 Kcal / 727.24 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 220.41 Kcal / 921.31 KJ			Energia: 153.89 Kcal / 643.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.44 g	6.72 g	6.80 g	7.87 g	2.50 g	1.30 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	8.99 g	5.81 g	2.07 g	3.78 g	8.64 g	2.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.98 g	0.00 g	1.22 g	29.70 g	0.00 g	0.70 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	32.97 g	0.00 g	1.50 g	15.08 g	4.00 g	0.31 g		
1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			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-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