

## Tételes étlap 2022.08.22 - 2022.08.28

| Diéta               | Étlap tétel    | Energia (KJ)                 | Energia (Kcal)               | Fehérje (g)    | Zsír (g)                     | T.Zsír (g)          | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |       |                   |
|---------------------|----------------|------------------------------|------------------------------|----------------|------------------------------|---------------------|----------------|-----------|--------|------------|-------|-------------------|
| 8/22/2022           | Laktóz (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  |                   |
|                     |                |                              | 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                 |
|                     |                |                              | 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           | 1,32      | 8,47   | 0,01       | 0,84  | 1,7,9             |
|                     |                |                              | 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)              |
|                     |                |                              | 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:                    | 3 916,98       | 934,04                       | 35,38               | 19,96          | 11,90     | 153,11 | 32,46      | 12,68 |                   |
| 8/23/2022           | 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  |                   |
|                     |                |                              | 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                 |
|                     |                |                              | Paradicsom                   | 18,31          | 4,38                         | 0,20                | 0,04           | 0,01      | 0,80   | 0,00       | 0,00  |                   |
|                     |                |                              | E Lebbencsleves              | 411,27         | 98,39                        | 3,12                | 0,78           | 0,18      | 19,45  | 0,01       | 0,43  | 1,9,(3)           |
|                     |                |                              | Sárgaborsófőzelék            | 796,91         | 190,65                       | 8,63                | 6,27           | 0,78      | 24,69  | 0,00       | 0,01  | 1                 |
|                     |                |                              | Sertés pörkölt               | 976,28         | 233,56                       | 9,28                | 20,41          | 5,21      | 2,88   | 0,00       | 0,15  |                   |
|                     |                |                              | Félbarna kenyér              | 324,32         | 77,59                        | 2,94                | 0,30           | 0,00      | 15,69  | 0,00       | 0,60  | 1                 |
|                     |                |                              | U Korpás zsemle              | 570,99         | 136,60                       | 4,70                | 0,35           | 0,13      | 28,50  | 0,00       | 0,51  | 1                 |
|                     |                |                              | Kenőmájás                    | 290,00         | 69,38                        | 2,66                | 5,42           | 2,02      | 2,42   | 0,00       | 0,22  | (1),(6),(7),(10)  |
|                     |                |                              | Salátalevél                  | 1,73           | 0,41                         | 0,04                | 0,01           | 0,00      | 0,05   | 0,00       | 0,00  |                   |
|                     |                |                              | Összesen:                    | 4 270,59       | 1 021,68                     | 40,10               | 35,84          | 9,21      | 133,04 | 6,00       | 3,53  |                   |
|                     |                |                              | 8/24/2022                    | Laktóz (00442) | Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves | T Almás-fahéjas tea | 170,52         | 40,79     | 0,07   | 0,01       | 0,00  | 10,00             |
| Majonézes tojáskrém | 413,23         | 98,86                        |                              |                |                              | 1,24                | 10,31          | 1,45      | 0,16   | 0,00       | 0,06  | 3,10,(1),(7),(12) |
| Graham kenyér       | 668,81         | 160,00                       |                              |                |                              | 6,06                | 0,60           | 0,00      | 32,40  | 0,00       | 1,03  | 1                 |
| Lilahagyma          | 33,09          | 7,92                         |                              |                |                              | 0,24                | 0,02           | 0,00      | 1,66   | 0,00       | 0,00  |                   |
| E Daragaluska leves | 287,55         | 67,88                        |                              |                |                              | 2,65                | 0,79           | 0,16      | 12,63  | 0,01       | 0,76  | 1,3,9             |
| Rakott kelkáposzta  | 1 414,57       | 338,41                       |                              |                |                              | 15,28               | 17,10          | 5,32      | 30,42  | 0,00       | 2,22  | 1,7               |
| Görögdinnye         | 156,12         | 37,35                        |                              |                |                              | 0,60                | 0,24           | 0,00      | 7,80   | 0,00       | 0,01  |                   |
| 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)               |
| Paprika             | 16,38          | 3,92                         |                              |                |                              | 0,24                | 0,06           | 0,00      | 0,60   | 0,00       | 0,00  |                   |
| Összesen:           | 3 956,96       | 945,73                       |                              |                |                              | 33,15               | 34,40          | 9,06      | 124,64 | 10,00      | 5,02  |                   |
| 8/25/2022           | Laktóz (00442) | Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves |                              |                |                              | T Tejeskávé         | 675,39         | 161,58    | 6,81   | 3,00       | 1,63  | 26,65             |
|                     |                |                              | Kifli                        | 456,79         | 109,28                       | 3,76                | 0,28           | 0,10      | 22,80  | 0,00       | 0,41  | 1,(7)             |
|                     |                |                              | E Vegyes gyümölcsleves       | 482,72         | 106,79                       | 1,35                | 1,66           | 0,88      | 23,31  | 12,99      | 0,27  | 1,7               |
|                     |                |                              | Bácskai rizseshús            | 1 448,35       | 346,49                       | 15,64               | 9,86           | 2,11      | 48,38  | 0,00       | 0,17  |                   |
|                     |                |                              | Kovászos uborka              | 19,07          | 4,56                         | 0,39                | 0,04           | 0,00      | 0,66   | 0,00       | 1,19  | 15,(1)            |
|                     |                |                              | U Fahéjas csiga (r)          | 616,79         | 147,56                       | 4,46                | 4,71           | 1,09      | 21,65  | 5,00       | 0,17  | 1,7               |
|                     |                |                              | Őszibarack                   | 103,20         | 24,69                        | 0,42                | 0,06           | 0,00      | 5,40   | 0,00       | 0,01  |                   |
|                     |                |                              | Összesen:                    | 3 802,31       | 900,95                       | 32,83               | 19,61          | 5,81      | 148,85 | 33,97      | 2,49  |                   |
| 8/26/2022           | 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  |                   |
|                     |                |                              | Paprikás szalámi             | 206,56         | 49,42                        | 1,96                | 4,58           | 1,61      | 0,03   | 0,00       | 0,40  |                   |
|                     |                |                              | Kifli                        | 456,79         | 109,28                       | 3,76                | 0,28           | 0,10      | 22,80  | 0,00       | 0,41  | 1,(7)             |
|                     |                |                              | Margarin                     | 72,31          | 17,30                        | 0,00                | 2,00           | 0,90      | 0,00   | 0,00       | 0,06  | (7)               |
|                     |                |                              | E Vegyes zöldségkrémleves    | 368,56         | 87,08                        | 2,11                | 4,73           | 0,86      | 9,12   | 0,01       | 1,25  | 1,7,9             |
|                     |                |                              | Levesgyöngy                  | 210,50         | 50,36                        | 0,81                | 2,64           | 1,37      | 5,64   | 0,26       | 0,09  | 1,3,7             |
|                     |                |                              | 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:           | 4 205,39       | 1 004,99                     | 36,14                        | 40,50          | 14,54                        | 122,90              | 9,26           | 9,12      |        |            |       |                   |

34. hét



## Óvodás, Iskolás 3-as étlap

| 08.22.-08.28. | Hétfő  | Kedd  | Szerda  | Csütörtök                            | Péntek   |
|---------------|--|---|---|--------------------------------------|--|
| Tízórai       | Erdei gyümölcsös tea<br>Margarin,<br>sajt szelet<br>Rozskenyér<br>Uborka | Limonádé<br>Kőrözött<br>Félbarna kenyér<br>Paradicsom   | Almás-fahéjas tea<br>Majonézes tojáskrém<br>Graham kenyér<br>Lilahagyma | Tejeskávé<br>Kifli                   | Limondáné<br>Paprikás szalámi<br>Margarin<br>Kifli     |
| Leves         | Tárkonyos raguleves  | Lebbencs leves  | Daragaluska leves   | Gyümölcsleves                        | Zöldségkrém leves<br>Levesgyöngy                       |
| Ovi/Iskola    | Grízes tészta<br>Porcukor szórat<br>Barack lekvár                        | Sertés pörkölt<br>sárgaborsó főzelék<br>Félbarna kenyér | Rakottkelkáposzta<br>Görögdinnye  | Bácskai rizseshús<br>Kovászos uborka | Tonhalas spagetti<br>Reszelt sajt szórat               |
| Uzsonna       | Toast Sonka<br>Margarin<br>Zsemle  | Kenőmájas<br>Korpás zsemle<br>Salátalevél               | Májusi csemege<br>Margarin<br>Zsemle<br>Paprika                         | Fahéjas csiga<br>Őszibarack          | Olasz felvágott<br>Margarin<br>Korpás kenyér<br>Uborka |

Heti étlap 2022.08.22 - 2022.08.26

|                           |                           | hétfő   |                |        | kedd   |                 |        | szerda   |         |         | csütörtök  |           |        | péntek   |         |        |
|---------------------------|---------------------------|---|----------------|--------|--|-----------------|--------|--|---------|---------|--|-----------|--------|--|---------|--------|
| eatrend<br><b>Tízórai</b> | <b>Óvoda<br/>4-6 éves</b> | Erdei gyümölcsstea<br>Margarinos<br>Rozskenyér<br>Sajt szelettel<br>Uborkával |                |        | Limonádé<br>Körözöttes<br>Félbarna kenyér<br>Paradicsommal                   |                 |        | Almás-fahéjas tea<br>Majonézes tojáskrém<br>Graham kenyér<br>Lilahagymával |         |         | Tejeskávé<br>Kifli                                       |           |        | Limonádé<br>Paprikás szalámis<br>Kifli<br>Margarinnal                      |         |        |
|                           |                           | Energia: 285.80 Kcal / 1,194.64 KJ  |                |        | Energia: 215.10 Kcal / 899.12 KJ   |                 |        | Energia: 307.57 Kcal / 1,285.64 KJ   |         |         | Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ                       |           |        | Energia: 202.47 Kcal / 846.32 KJ   |         |        |
|                           |                           | Fehérje   | Zsír           | T.Zsír | Fehérje  | Zsír            | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                           |                           | 11.60 g   | 8.44 g         | 8.80 g | 8.73 g   | 2.30 g          | 0.89 g | 7.61 g   | 10.94 g | 1.45 g  | 10.57 g  | 3.28 g    | 1.73 g | 5.75 g   | 6.90 g  | 2.61 g |
|                           |                           | Szénhidrát  | Cukor          | Só     | Szénhidrát   | Cukor           | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor     | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 40.63 g                   | 10.00 g                   | 1.17 g  | 39.36 g        | 5.99 g | 1.61 g   | 44.22 g         | 9.99 g | 1.09 g   | 49.45 g | 15.98 g | 0.68 g   | 29.05 g   | 5.99 g | 0.87 g   |         |        |
| 1,7                       |                           |   | 1,7            |        |  | 1,3,10,(7),(12) |        |  | 1,7     |         |  | 1,(7)     |        |  |         |        |
| <b>Ebéd</b>               | <b>Óvoda<br/>4-6 éves</b> | Tárkonyos sertésragu leves<br>Grízes tészta<br>Porcukorral<br>Lekvárral       |                |        | Lebbencsleves<br>Sárgaborsófőzelék<br>Sertéspörkölttel<br>Félbarna kenyérral |                 |        | Daragaluska leves<br>Rakott kelkáposzta<br>Görögdinnye                     |         |         | Gyümölcsleves<br>Bácskai rizseshús<br>Kovászos uborkával |           |        | Zöldségkrémleves<br>Levesgyönggyel<br>Tonhalas spagetti<br>Reszelt sajttal |         |        |
|                           |                           | Energia: 463.01 Kcal / 1,935.38 KJ  |                |        | Energia: 600.19 Kcal / 2,508.79 KJ   |                 |        | Energia: 443.64 Kcal / 1,854.42 KJ   |         |         | Energia: 457.84 Kcal / 1,913.77 KJ                       |           |        | Energia: 572.43 Kcal / 2,392.76 KJ   |         |        |
|                           |                           | Fehérje   | Zsír           | T.Zsír | Fehérje  | Zsír            | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                           |                           | 14.56 g   | 7.75 g         | 1.58 g | 23.97 g  | 27.76 g         | 6.17 g | 18.53 g  | 18.13 g | 5.48 g  | 17.38 g  | 11.56 g   | 2.99 g | 22.71 g  | 26.09 g | 8.54 g |
|                           |                           | Szénhidrát  | Cukor          | Só     | Szénhidrát   | Cukor           | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor     | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 83.90 g                   | 22.46 g                   | 10.72 g   | 62.71 g        | 0.01 g | 1.19 g   | 50.85 g         | 0.01 g | 2.99 g   | 72.35 g | 12.99 g | 1.63 g   | 61.22 g   | 3.28 g | 6.43 g   |         |        |
| 1,7,9,(3),(12)            |                           |   | 1,9,(3)        |        |  | 1,3,7,9         |        |  | 1,7,15  |         |  | 1,3,4,7,9 |        |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>            | <b>Óvoda<br/>4-6 éves</b> | Toast felvágottas<br>Zsemle<br>Margarinnal                                    |                |        | Korpás zsemle<br>Kenőmájással<br>Salátalevével                               |                 |        | Májusi csemegés<br>Zsemle<br>Margarinnal<br>Paprikával                     |         |         | Fahéjas csiga<br>Őszibarack                              |           |        | Olasz felvágottas<br>Korpás kenyér<br>Margarinnal<br>Uborkával             |         |        |
|                           |                           | Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ  |                |        | Energia: 206.39 Kcal / 862.71 KJ   |                 |        | Energia: 194.52 Kcal / 813.09 KJ   |         |         | Energia: 172.25 Kcal / 720.01 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 | 7.40 g   | 5.78 g          | 2.15 g | 7.01 g   | 5.33 g  | 2.13 g  | 4.88 g   | 4.77 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  | 30.97 g        | 0.00 g | 0.73 g   | 29.57 g         | 0.00 g | 0.94 g   | 27.05 g | 5.00 g  | 0.18 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; 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-szszám      14-puhatestűek  
3-tojás      6-szója      9-zeller      12-kéndioxid-szulfid      15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmészvezető