

Tételes étlap 2022.08.29 - 2022.09.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
8/29/2022	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6											
			T	Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27	7
				Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
			E	Erőleves	125,43	30,01	1,35	0,68	0,01	4,57	0,00	0,39	9
				Rakott karfiol rizzsel	1 240,26	296,71	14,18	13,61	3,88	29,01	0,00	2,08	1,7
			U	Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
				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)
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
				Összesen:	3 238,85	774,85	35,80	21,01	6,83	109,90	9,99	4,84	
8/30/2022	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	
				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
				Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			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
				Rizi-bizi	922,00	220,57	5,75	3,03	0,34	42,25	0,00	0,50	
				Tartármártás	1 186,82	283,93	1,00	30,19	3,63	1,70	0,60	0,14	3,7,10,(1),(12)
			U	Vajas pogácsa	762,85	182,50	2,46	13,10	0,00	13,48	0,00	0,00	1,7,(6),(12)
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
	Összesen:	6 022,61	1 432,12	31,38	81,26	16,89	143,17	22,70	2,81				
8/31/2022	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves											
			T	Barackos tea	171,06	40,92	0,08	0,02	0,00	10,00	9,99	0,00	
				Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
				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)
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E	Palócgulyás leves	714,83	171,01	5,82	11,51	1,79	10,71	0,01	1,39	1,7,9
				Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
				Ízes derelye	1 738,67	415,95	11,01	10,42	0,00	67,38	0,00	0,00	1,3,7
				Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
U	Baromfi párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46				
	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:	4 748,58	1 136,01	34,00	33,85	6,28	171,04	19,99	4,19				
9/1/2022	Laktóz (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	
				Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)
				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)
			E	Zöldborsó leves	362,97	85,01	4,16	3,15	0,35	10,33	0,04	1,83	9
				Bolognai szósz	502,78	120,28	8,51	6,90	2,08	5,84	1,50	0,33	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	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
	Korpás 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)			
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
	Összesen:	4 122,65	984,46	38,81	28,89	9,93	141,82	21,76	9,24				
9/2/2022	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves											
			T	Gyümölcs joghurt poharas kicsi	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	7,(1)
				Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
			E	Reszelttészta leves	283,17	66,83	2,10	2,42	0,30	9,31	0,01	1,07	1,3,9
				Burgonyafőzelék	397,77	95,16	2,51	1,56	0,55	17,44	0,00	0,12	1,7
				Stefánia vagdalt	810,68	193,94	12,90	11,92	2,97	8,53	0,00	1,36	1,3
				Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
				Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00	
			U	Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
				Kenőmájas	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	Összesen:	3 945,82	943,07	36,88	28,29	9,07	133,80	13,00	4,97				


35. hét
08.29.-
09.04.



Óvodás, Iskolás 3-as étlap

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Kifli	Limonádé Vajkrém Rozskenyér Jégcsapretek	Barackos tea Zala felvágott Zsemle Margarin Paradicsom	Csipkebogyó tea Baracklekvár Margarin Félbarna kenyér	Gyümölcsjoghurt Kifli
Leves	Erőleves Kiskockával	Gyümölcsleves	Palóc gulyás Félbarna kenyér	Zöldborsó leves	Reszelt tésztaleves
Ovi/Iskola	Rakott karfiol	Rántott sertésszelet Rizi-bizi Tartármártás	Ízes derelye Porcukor szórat	Bolognai spagetti Reszelt sajt	Stefánia vagdalt Burgonyafőzelék Félbarna kenyér Körte
Uzsonna	Csirkemellsonka félbarna kenyér Margarin Paparika	Vajas pogácsa Alma	Baromfi párizsi Margarin Korpás kenyér Uborka	Soproni felvágott Margarin Korpás zsemle Uborka	Kenőmájas Korpás kenyér Paprika

Heti étlap 2022.08.29 - 2022.09.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó Kifli			Limonádé Vajkrémes Rozskenyér Jégcsapretekkel			Barackos tea Zala felvágottas Zsemle Margarinnal Paradicsommal			Csipkebogyó tea Baracklekváros Félbarna kenyér Margarinnal			Gyümölcsjoghurt Kifli		
		Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ			Energia: 261.19 Kcal / 1,091.77 KJ			Energia: 239.96 Kcal / 1,003.03 KJ			Energia: 258.43 Kcal / 1,080.24 KJ			Energia: 238.38 Kcal / 996.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.75 g	3.50 g	1.86 g	6.85 g	9.16 g	8.39 g	7.71 g	5.60 g	2.21 g	6.01 g	2.62 g	0.90 g	8.00 g	4.70 g	2.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.50 g	9.99 g	0.68 g	37.30 g	5.99 g	0.70 g	39.53 g	9.99 g	0.97 g	52.51 g	20.22 g	1.26 g	40.51 g	9.99 g	0.77 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,(7),(12)			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Erőleves Rakott karfiol rizszel			Gyümölcsleves Rántott sertésszelet Rizzi-bizivel Tartármártással			Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Ízes derelye Porcukorral			Zöldborsó leves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Reszelttészta leves Burgonyafőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral Körte		
		Energia: 326.72 Kcal / 1,365.69 KJ			Energia: 844.94 Kcal / 3,531.85 KJ			Energia: 704.70 Kcal / 2,945.65 KJ			Energia: 502.82 Kcal / 2,101.79 KJ			Energia: 465.32 Kcal / 1,945.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.53 g	14.29 g	3.89 g	20.28 g	56.76 g	8.94 g	19.77 g	22.23 g	4.18 g	25.16 g	17.74 g	5.71 g	20.69 g	16.38 g	4.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.58 g	0.00 g	2.47 g	61.75 g	3.48 g	1.57 g	103.77 g	10.00 g	2.96 g	60.41 g	1.54 g	6.56 g	58.17 g	0.01 g	3.17 g		
1,7,9			1,3,7,10,(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemell sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Sajtkrémes rúd Alma			Baromfi párizsis Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Soproni felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Uborkával			Korpás kenyér Kenőmájással Paprikával		
		Energia: 198.51 Kcal / 829.77 KJ			Energia: 234.68 Kcal / 980.96 KJ			Energia: 191.35 Kcal / 799.84 KJ			Energia: 223.21 Kcal / 933.02 KJ			Energia: 202.36 Kcal / 845.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.52 g	3.22 g	1.08 g	3.06 g	13.70 g	3.58 g	6.52 g	6.02 g	2.28 g	7.64 g	8.53 g	3.32 g	6.84 g	5.84 g	2.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.82 g	0.00 g	1.69 g	23.98 g	0.00 g	0.81 g	27.74 g	0.00 g	1.23 g	28.90 g	0.00 g	1.42 g	30.38 g	0.00 g	0.92 g		
1,(7)			1,7,(6),(12)			1,(7)			1,(7)			1,(6),(7),(10)				

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