

Tételes étlap 2022.09.05 - 2022.09.11

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
9/5/2022	Eatrend 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	
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
		Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,20	0,63	1,3,7	
		E	Bableves	558,34	133,57	5,28	4,26	0,51	18,29	0,01	1,25	1,9
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
		Reszelt sajt sajtos tésztához	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7	
		Tejföl	267,54	64,01	1,40	5,50	1,85	2,15	0,00	0,04	7	
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U	Turista felvágott	242,59	58,04	3,04	5,04	0,91	0,06	0,00	0,32	
		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:		5 061,86	1 210,98	46,75	37,83	17,16	169,53	4,21	8,39			
9/6/2022	Eatrend 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	
		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)	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E	Csontleves	115,62	27,66	1,17	0,74	0,03	4,04	0,02	0,69	9
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
		Főtt sertés	332,85	79,63	10,50	4,05	1,44	0,20	0,00	0,40		
		Meggyemártás	477,17	114,16	1,79	1,72	0,79	22,16	8,99	0,08	1,7	
		Piritott dara	444,92	106,44	2,35	2,57	0,42	18,35	0,00	0,49	1	
		U	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	
		Összesen:		3 452,63	825,98	30,08	25,89	10,58	116,71	19,00	4,07	
		9/7/2022	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99
Tonhalkrém	301,75			72,19	0,82	7,44	3,59	0,37	0,00	0,02	4,7	
Graham kenyér	668,81			160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1	
E	Tarhonya leves			338,98	81,10	2,59	1,14	0,34	14,79	0,00	0,41	1,3
Rakott kelkáposzta	1 156,01			276,56	16,64	9,62	2,44	30,50	0,00	2,25	1,7	
U	Kifli			456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
Sonkás kockasajt	251,83			60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	7	
Körte	332,27			79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00		
Összesen:				3 617,07	865,34	33,84	24,57	9,44	125,48	5,99	4,68	
9/8/2022	Eatrend 3-as Óvoda			T	Puncsos tej	604,88	144,71	6,81	3,00	1,63	22,44	10,03
		Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)	
		E	Daragaluska leves	287,55	67,88	2,65	0,79	0,16	12,63	0,01	0,76	1,3,9
		Tavaszi rizseshús	1 435,82	341,68	16,01	9,86	3,86	45,39	0,00	0,26		
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
		U	Sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7
		Összesen:		3 724,15	888,22	33,79	27,56	9,30	123,78	13,24	3,13	
9/9/2022	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	
		Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,13	11,40	9,60	0,00	5,6,7,8	
		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	0,28	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	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)	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Összesen:		3 839,46	914,89	33,44	31,51	8,79	124,15	25,60	4,89	

36. hét



Óvodás, iskolás 3-as étlap

09.05-09.09.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Margarin Kalács	Meggyes tea Olasz felvágott Margarin Korpás kenyér Paradicsom	Limonádé Majonézes tonhalkrém Graham kenyér	Puncsos Tej Korpás kifli	Erdei gyümölcsös tea Mogyorókrém Zsemle
Leves	Szárazbableves csipetkével Félbarna kenyér	Csontleves cérnametélttel	Tarhonyaleves	Daragaluska leves	Tojásleves
Ovi/Iskola	Sajtos-tejfölös tészta Alma	Főtt sertésszelet Meggymártás Pirított dara/párolt rizs	Rakott kelkáposzta	Tavaszi rizseshús Céklasaláta	Sült bécsi rudacska Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér
Uzsonna	Turista felvágott margarin Rozskenyér Paprika	Füstölt sajtkrém Zsemle	Sonkás kockasajt Kifli Körte	Sajtos pogácsa	Bécsi felvágott margarin Korpás kenyér Paprika

Heti étlap 2022.09.05 - 2022.09.09

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Margarinos Kalács			Meggyes tea Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal			Limonádé Tonhalkrémés Graham kenyér			Puncsos tej Korpás kifli			Erdei gyümölcs tea Mogyorókrémés Zsemle		
		Energia: 356.25 Kcal / 1,489.13 KJ			Energia: 258.49 Kcal / 1,080.49 KJ			Energia: 258.66 Kcal / 1,081.20 KJ			Energia: 270.74 Kcal / 1,131.69 KJ			Energia: 284.86 Kcal / 1,190.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		13.87 g	11.31 g	5.13 g	6.95 g	8.57 g	3.20 g	6.91 g	8.08 g	3.59 g	12.15 g	3.77 g	1.70 g	6.10 g	6.57 g	0.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.96 g	38.22 g	9.99 g	1.60 g	38.99 g	5.99 g	1.05 g	46.72 g	10.03 g	0.83 g	49.91 g	19.60 g	0.51 g		
1,3,7			1,(7)			1,4,7			1,7			1,5,6,7,8				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Bableves Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta Alma			Csontleves Főtt sertésszelet Meggymártással Pirított darával			Tarhonya leves Rakott kelkáposzta bulgurral			Daragaluska leves Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rúdacskaival Félbarna kenyérral		
		Energia: 621.01 Kcal / 2,595.82 KJ			Energia: 488.61 Kcal / 2,042.39 KJ			Energia: 357.66 Kcal / 1,495.02 KJ			Energia: 434.96 Kcal / 1,818.13 KJ			Energia: 412.79 Kcal / 1,725.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		23.54 g	18.34 g	6.94 g	19.40 g	12.77 g	2.97 g	19.23 g	10.76 g	2.78 g	19.18 g	10.69 g	2.27 g	20.42 g	16.36 g	5.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.42 g	0.01 g	6.38 g	72.85 g	9.01 g	2.16 g	45.29 g	0.00 g	2.66 g	63.58 g	3.21 g	1.45 g	46.22 g	6.00 g	2.78 g		
1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,9,15,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Turista felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Füstölt sajtkrémés Zsemle			Kifli Sonkás kockasajttal Körte			Sajtos pogácsa			Bécsi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 233.72 Kcal / 976.95 KJ			Energia: 212.16 Kcal / 886.83 KJ			Energia: 249.02 Kcal / 1,040.90 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 217.24 Kcal / 908.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		9.34 g	8.18 g	7.23 g	6.13 g	7.89 g	4.64 g	7.70 g	5.73 g	3.07 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	6.92 g	8.58 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.60 g	0.00 g	1.39 g	28.89 g	0.00 g	0.76 g	41.20 g	0.00 g	0.98 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	28.02 g	0.00 g	1.60 g		
1,(7)			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			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-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