


Heti étlap 2022.09.12 - 2022.09.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes Graham kenyér Uborkával			Vaníliás tej Korpás kifli			Limonádé Sajtkrémes Félbarna kenyér			Citromos tea Padlizsánkrémes Korpás kenyér			Kakaó Molnárka		
		Energia: 279.10 Kcal / 1,166.64 KJ			Energia: 265.84 Kcal / 1,111.21 KJ			Energia: 256.68 Kcal / 1,072.92 KJ			Energia: 253.84 Kcal / 1,061.05 KJ			Energia: 327.68 Kcal / 1,369.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.83 g	8.63 g	3.87 g	12.15 g	3.77 g	1.70 g	7.59 g	8.01 g	4.35 g	4.51 g	8.37 g	3.87 g	12.58 g	8.21 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.14 g	9.99 g	1.04 g	45.50 g	9.99 g	0.83 g	38.01 g	5.99 g	1.46 g	39.76 g	11.99 g	0.70 g	50.49 g	12.39 g	0.89 g		
1,7			1,7			1,7			1,7,(10)			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Kolbásos burgonyaleves Félbarna kenyérral Dejős tészta Alma			Erőleves Rakott brokkoli Túró Rudi			Zellerkrém leves Pírtott kenyérbúzával Tarhonyás hús Vegyesvágottal			Magyaros csipetkeleves Finomfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Paradicsom leves Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonyával Csemege uborkával		
		Energia: 534.95 Kcal / 2,236.09 KJ			Energia: 421.08 Kcal / 1,760.11 KJ			Energia: 461.39 Kcal / 1,928.61 KJ			Energia: 524.46 Kcal / 2,192.24 KJ			Energia: 679.44 Kcal / 2,840.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.25 g	12.94 g	2.47 g	21.32 g	21.13 g	7.05 g	22.93 g	14.22 g	3.25 g	20.36 g	21.12 g	5.53 g	21.84 g	32.33 g	4.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86.67 g	10.50 g	6.39 g	37.38 g	3.00 g	2.53 g	59.64 g	0.01 g	1.78 g	61.95 g	3.01 g	5.24 g	74.55 g	7.00 g	3.76 g		
1,8,9,(3),(5)			1,7,9			1,3,7,9,15,(10),(12)			1,3,7,9			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Májusi csemegés Zsemle Margarinnal			Toast felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Salátalevéllel			Zala felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Kukoricás pogácsa Szilva			Sertés párizsis Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Uborkával		
		Energia: 190.60 Kcal / 796.71 KJ			Energia: 206.63 Kcal / 863.71 KJ			Energia: 195.07 Kcal / 815.39 KJ			Energia: 205.76 Kcal / 860.08 KJ			Energia: 204.30 Kcal / 853.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.77 g	5.27 g	2.13 g	10.62 g	4.04 g	1.40 g	7.47 g	5.55 g	2.20 g	2.94 g	13.70 g	3.58 g	8.14 g	6.39 g	2.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.97 g	0.00 g	0.94 g	31.99 g	3.12 g	1.49 g	28.78 g	0.00 g	0.97 g	17.08 g	0.00 g	0.79 g	28.51 g	0.00 g	1.11 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,3,(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-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

1/1  
Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmiszevizsgáló  
2022.09.05 7:06:59 | QB - Élelem

## Tételes étlap 2022.09.12 - 2022.09.18

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
9/12/2022 L-442 (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Almás-fahéjas tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00			
			Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,67	0,40	0,00	0,00	7		
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		E	Kolbászos Burgonyaleves	543,26	128,87	4,70	7,51	3,32	10,61	0,01	2,17	1,9		
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
			Dejósórat	340,90	81,55	1,87	2,69	0,05	12,37	10,49	0,00	1,8,(5)		
			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	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)		
			Összesen:	4 204,08	1 004,65	30,85	26,84	9,38	158,78	20,49	8,75			
9/13/2022 L-442 (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T	Vaníliás tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7		
			Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)		
		E	Erőleves	125,43	30,01	1,35	0,68	0,01	4,57	0,00	0,39	9		
			Rakott brokkoli (bulgur)	1 348,08	322,51	16,04	17,25	5,32	27,01	0,00	2,13	1,7		
			Túró Rudi	286,58	68,56	3,93	3,20	0,00	5,80	0,00	0,00	7,(1)		
		U	Toast felvágott	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22			
			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)		
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
			Összesen:	3 724,98	891,14	43,91	28,93	8,42	114,39	9,99	4,83			
		9/14/2022 L-442 (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 sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7
					Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
E	Zellerkrém leves			231,64	55,42	1,52	2,29	1,55	6,89	0,01	0,73	1,7,9		
	Píritott kenyérkocka			108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
	Tarhonyáshús			1 547,25	370,16	19,88	11,73	5,48	45,82	0,00	0,44	1,3		
	Vegyesvágott			41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	15,(10),(12)		
U	Zala felvágott			170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
	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)		
	Jégcsapretek			11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
	Összesen:			3 829,61	916,18	37,59	28,12	13,82	126,90	9,12	4,23			
9/15/2022 L-442 (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6			T	Citromos tea	204,09	48,82	0,07	0,01	0,00	12,00	11,99	0,00	
			Padlizsánkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,67	0,40	0,00	0,00	7,(1),(10)		
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1		
		E	Magyaros csipetkeleves	559,44	133,84	3,12	5,36	1,19	18,02	0,01	3,12	1,9,(3)		
			Finomfőzelék	644,30	154,14	5,51	4,74	0,73	21,62	3,00	0,63	1,7		
			Fasírt	664,15	158,89	8,79	10,72	0,00	6,62	0,00	0,00	1,3		
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
		U	Kukoricás pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,(7)		
			Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00			
			Összesen:	4 113,40	984,06	27,81	43,19	9,37	118,79	15,00	5,84			
		9/16/2022 L-442 (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27	7
					Molnárka	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,40	0,62	1,3,7
				E	Paradicsom leves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9
	Levesbetét			114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3		
	Rántott sertés szelet			1 364,53	326,44	13,41	23,54	3,64	14,84	0,00	1,17	1,3		
	Petrezselymes burgonya			1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,68	36,59	0,00	0,61			
	Csemege uborka			23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
U	Sertés párizsi			178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
	Teljes kiőrlésű kenyér			593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	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:			4 980,69	1 187,91	42,15	46,89	10,58	148,30	15,39	5,39			

37. hét



## Óvodás, iskolás 3-as étlap

09.12-09.16	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Almás fahéjas Tea Zöldfűszeres vajkrém Graham kenyér Uborka	Vaníliás tej Korpás kifli	Limonádé Sajtkrém Félbarna kenyér	Citromos tea Padlizsánkrém Korpás kenyér	Kakaó Vajas Molnárka
Leves	Kolbászos burgonyaleves Félbarna kenyér	Erőleves	Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka	Magyaros csipetkeleves	Paradicsomleves betűtésztaival
Ovi/Iskola	Dejós tészta Alma	Rakott brokkoli Túró rudi	Tarhonyás hús Vegyes vágott	Fasírt Finomfőzelék Félbarna kenyér	Rántott sertésszelet Petrezselymes burgonya Csemege uborka
Uzsonna	Májusi csemege Margarin Zsemle	Toast sonka Margarin Félbarna kenyér Salátalevél	Zala felvágott Margarin Korpás zsemle Jégcsapretek	Kukoricás pogácsa Szilva	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka