

Heti étlap 2022.09.19 - 2022.09.23

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Erdei gyümölcsstea Natúr sajtkrémes Zsemle			Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Tojáskrém Korpás kenyér			Karamellás tej Kalács			Limonádé Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal		
		Energia: 253.41 Kcal / 1,059.25 KJ			Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 224.38 Kcal / 937.91 KJ			Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 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
		5.90 g	8.07 g	4.71 g	12.72 g	5.60 g	2.53 g	5.21 g	4.67 g	0.74 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.81 g	5.68 g	6.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.91 g	10.00 g	0.75 g	50.08 g	8.10 g	1.53 g	40.34 g	11.99 g	0.91 g	62.00 g	16.69 g	0.90 g	36.99 g	5.99 g	1.08 g		
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,3,7			1,(7)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kerti zöldségleves Tonhalas spagetti Reszelt sajttal			Gyümölcsleves Paprikás burgonya Csemege uborkával			Sárgaborsóleves Lekváros derelye			Brokkoli krémleves Pírtott kenyérbarkával Csikós tokány Párolt rizzsel			Daragaluska leves Zöldbabfőzelék Lenmagvas vagdalttal Félbarna kenyérral Alma		
		Energia: 480.82 Kcal / 2,009.83 KJ			Energia: 385.70 Kcal / 1,612.23 KJ			Energia: 539.52 Kcal / 2,255.19 KJ			Energia: 549.87 Kcal / 2,298.46 KJ			Energia: 435.45 Kcal / 1,820.18 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
		21.58 g	19.25 g	6.69 g	12.00 g	12.72 g	4.82 g	17.23 g	5.71 g	0.43 g	18.68 g	22.84 g	4.91 g	21.93 g	12.13 g	2.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.64 g	3.01 g	5.85 g	56.58 g	12.99 g	3.48 g	102.26 g	12.02 g	7.32 g	66.75 g	0.02 g	2.58 g	58.67 g	0.01 g	2.84 g		
1,4,7,9,(3)			1,7,15,(12)			1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemell sonkás Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Paprikával			Sajtos rúd Körte			Zala felvágottas Graham kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Kakaós csiga		
		Energia: 196.22 Kcal / 820.20 KJ			Energia: 228.36 Kcal / 954.54 KJ			Energia: 243.49 Kcal / 1,017.79 KJ			Energia: 220.88 Kcal / 923.28 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 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
		9.66 g	3.66 g	5.60 g	10.18 g	7.73 g	4.41 g	8.59 g	2.76 g	3.61 g	9.01 g	5.81 g	2.08 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.12 g	0.00 g	1.20 g	29.44 g	0.00 g	0.97 g	51.28 g	0.00 g	1.70 g	33.16 g	3.12 g	1.50 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g		
1,(7)			1,7			1,7			1,(7)			1,7,(3)				

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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

1/1
Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető
2022.09.12 7:39:48 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.09.19 - 2022.09.25

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
9/19/2022	Létez (00442)	Eatrend 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
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Tonhal szós	634,85	151,88	8,10	10,00	1,93	7,09	3,00	0,88	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 Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			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)
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Összesen:	3 889,40	930,45	37,14	30,98	15,70	124,67	13,01	7,78	
9/20/2022	Létez (00442)	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
			Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00	
			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 Vegyes gyümölcsleves	482,72	106,79	1,35	1,66	0,88	23,31	12,99	0,27	1,7
			Paprikás burgonya virslivel	1 142,80	273,40	10,41	11,02	3,94	32,23	0,00	2,25	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	3 866,49	916,32	34,90	26,05	11,76	136,10	21,09	5,98	
9/21/2022	Létez (00442)	Eatrend 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	
			Tojáskrém	194,37	46,50	1,20	4,30	2,18	0,98	0,00	0,04	3,7,10,(12)
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
			E Sárgaborsóleves	479,97	114,82	5,04	3,29	0,42	16,16	0,03	1,85	1,9
			Lekváros derelye	1 775,27	424,70	12,19	2,42	0,01	86,10	11,99	6,25	1,3,7
			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)
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00	
Összesen:	3 942,25	943,10	27,88	12,23	4,80	177,60	24,01	9,86				
9/22/2022	Létez (00442)	Eatrend 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
			Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,20	0,63	1,3,7
			E Brokkoli krém lev.	365,90	87,54	3,10	3,89	0,73	9,94	0,02	0,93	1,7,9
			Pírtott kenyérboc	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Csikós tokány	745,28	178,30	9,80	13,10	7,89	5,08	0,00	1,17	1,7
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30	
			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)
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			Összesen:	4 848,35	1 159,89	41,56	37,96	15,03	161,91	19,83	5,00	
			9/23/2022	Létez (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22
Diákcsesze	121,30	29,02				1,52	2,52	0,91	0,03	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)
Paradicsom	18,31	4,38				0,20	0,04	0,01	0,80	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
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
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
U Kakaós csiga	800,62	191,54				3,17	11,76	2,34	18,02	8,72	0,32	1,7,(3)
Összesen:	3 592,79	858,62				32,91	29,57	11,20	113,68	14,72	4,24	

38. hét



Óvodás, iskolás 3-as étlap

09.19-09.23	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Sajtkrém Zsemle	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Citromos tea Majonézes tojáskrém Korpás kenyér	Karamell Kalács	Limonádé Diákcsemege margarin Rozskenyér Paradicsom
Leves	Kerti zöldségleves	Gyümölcsleves	Sárgaborsó leves	Brokkolikrémleves Pirított kenyérkocka	Grízgaluska leves
Ovi/Iskola	Tonhalas spagetti Reszelt sajt	Paprikás burgonya Csemege uborka	Lekváros derelye	Csikós tokány Párolt Rizs	Lenmagvas vagdalt Zöldbabfőzelék félbarna kenyér Alma
Uzsonna	Csirkemellsonka Margarin Rozskenyér Uborka	Sajt szelet Margarin Zsemle Paprika	Sajtos rúd Körte	Zala felvágott Margarin Graham kenyér Jégcsapretek	Kakaós csiga