


Heti étlap 2022.09.26 - 2022.09.30

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Vaníliás tej Kifli	Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér	Erdei gyümölcs tea Füstölt sajt brokkolikrém Korpás kenyér	Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér	Kakaó Kifli										
		Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ	Energia: 256.59 Kcal / 1,072.55 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 271.34 Kcal / 1,134.20 KJ	Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	7.19 g	8.82 g	9.10 g	5.41 g	6.78 g	3.82 g	6.64 g	9.10 g	8.39 g	10.75 g	3.50 g	1.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.02 g	9.99 g	0.68 g	36.56 g	5.99 g	0.94 g	37.77 g	10.00 g	0.92 g	40.34 g	9.99 g	0.70 g	43.50 g	9.99 g	0.68 g		
1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7											
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Gombaleves Olaszos Rakott tészta	Májgombóc leves Sóska Főtt tojással Félbarna kenyérral Alma	Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Káposztasalátával	Tarhonya leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral Tejszelet	Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Főtt tésztával										
		Energia: 472.34 Kcal / 1,974.38 KJ	Energia: 601.01 Kcal / 2,512.22 KJ	Energia: 482.30 Kcal / 2,016.01 KJ	Energia: 647.34 Kcal / 2,705.88 KJ	Energia: 482.24 Kcal / 2,015.76 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.47 g	17.75 g	5.78 g	21.88 g	22.23 g	4.42 g	17.64 g	11.60 g	3.00 g	21.62 g	26.16 g	7.73 g	19.35 g	18.43 g	5.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.52 g	0.01 g	1.48 g	76.71 g	7.04 g	3.64 g	77.98 g	16.99 g	0.85 g	80.00 g	13.92 g	1.92 g	59.00 g	0.01 g	5.63 g		
1,7,9,(3)	1,3,7,9	1,7	1,3,7,9	1,7,9,(3)												
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával	Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Paprikával	Lekváros bukta Körte	Toast felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel	Kakaós csiga										
		Energia: 185.41 Kcal / 775.01 KJ	Energia: 200.46 Kcal / 837.92 KJ	Energia: 420.68 Kcal / 1,758.44 KJ	Energia: 188.05 Kcal / 786.05 KJ	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.21 g	5.30 g	2.00 g	7.32 g	6.05 g	2.41 g	4.38 g	18.72 g	4.87 g	9.44 g	3.79 g	1.53 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.17 g	0.00 g	1.14 g	29.14 g	0.00 g	1.03 g	57.98 g	18.16 g	0.68 g	29.11 g	3.12 g	0.80 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g		
1,(7)	1,(7)	1,7,(3),(6),(12)	1,(7)	1,7,(3),(6),(12)												

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 | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.09.26 - 2022.10.02

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav) (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
9/26/2022	Eltrend 3-as Óvoda 4-6	T Vanília tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	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 Gombaleves	268,20	62,65	3,19	3,00	0,00	6,03	0,00	0,00	1,9
		Olaszos Rakott tészta	1 712,49	409,69	19,28	14,75	0,00	49,49	0,00	0,00	1,7,(3)
		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:	3 923,42	937,10	39,92	29,57	4,92	127,30	9,99	2,29	
9/27/2022	Eltrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00	
		Snidlinges sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
		E Májgaluska leves	205,37	45,49	3,58	0,86	0,25	6,75	0,03	0,52	1,3,9
		Sóskamártás	501,50	119,98	3,85	3,11	1,38	18,35	6,99	1,10	1,7
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
		U Baromfi párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		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:	3 305,07	787,05	30,52	24,18	14,38	110,93	13,01	4,34	
9/28/2022	Eltrend 3-as Óvoda 4-6	T Erdei gyümölcs tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00	
		Füstölt sajtos brokkolikrém	271,37	64,92	1,37	6,40	0,00	0,40	0,00	0,00	7
		Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
		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	5,25	48,38	0,00	0,16	
		Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	3,60	0,61	
		U Lekváros bukta	1 129,98	270,33	2,99	14,47	3,86	31,67	14,39	0,53	1,7,(3),(6),(12)
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00	
		Összesen:	4 497,52	1 067,25	26,64	33,30	10,00	165,42	40,98	2,27	
9/29/2022	Eltrend 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	
		Magyaros 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
		E Tarhonya leves	338,98	81,10	2,59	1,14	0,34	14,79	0,00	0,41	1,3
		Paradicsommártás	625,08	149,54	2,21	6,86	0,79	19,55	7,99	0,42	1,9
		Húsgombóc	697,15	166,78	9,58	12,33	4,31	4,17	0,00	0,39	3
		Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01	
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		Tejszelet	367,60	87,94	2,05	5,35	2,23	7,80	5,93	0,09	1,3,7
		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)
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
Összesen:	4 626,14	1 106,73	37,70	39,05	17,61	149,45	27,03	3,42			
9/30/2022	Eltrend 3-as Óvoda	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 Magyaros burgonyaleves	233,25	55,80	1,31	1,58	0,18	8,89	0,01	1,23	9
		Temesvári s.ragu	837,75	200,37	10,54	14,65	6,73	6,31	0,00	0,43	1,7
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
		U Kakaós csiga	800,62	191,54	3,17	11,76	2,34	18,02	8,72	0,32	1,7,(3)
Összesen:	3 860,02	923,40	33,27	33,69	11,32	120,52	18,72	6,65			

39. hét



Óvodás, Iskolás 3-as étlap

09.26-09.30.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej Kifli	Limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér	Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Korpás kenyér	Barackos tea Magyaros vajkrém Rozskenyér	Kakaó Kifli
Leves	Zöldséges gombaleves	Májgombóc leves	Vegyes gyümölcsleves	Tarhonyaleves	Magyaros burgonyaleves
Ovi/Iskola	Olaszos rakott tészta (penne)	Főtt tojás Sóska Félbarna kenyér Alma	Bácskai rizseshús Házi káposztasaláta	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya félbarna kenyér Tejszelet	Temesvári sertésragu Szarvacska tésztával
Uzsonna	Olasz felvágott Margarin Korpás kenyér Uborka	Párizsi Margarin Zsemle Paprika	Lekváros bukta Körte	Toast felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek	Kakaós csiga