

Tételes étlap 2022.10.03 - 2022.10.09

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
10/3/2022	E	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	
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
			Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			E Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
			Sertés pörkölt	976,28	233,56	9,28	20,41	5,21	2,88	0,00	0,15	
			Tökfőzelék	608,78	145,64	2,73	7,40	1,99	16,71	3,50	0,11	1,7
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			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:	4 097,47	980,22	24,45	51,81	11,25	102,08	13,50	2,14	
10/4/2022	E	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	
			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 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
			Csikós pulyka tokány	837,47	200,35	11,69	14,61	3,92	5,27	0,00	1,15	1,7
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30	
			U Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
			Összesen:	4 212,99	1 007,89	33,31	35,55	10,84	137,41	14,01	4,36	
10/5/2022	E	Eattrend 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	
			Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00	
			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)
			E Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9
			Vagdalt	470,14	112,47	12,31	3,77	0,86	7,19	0,00	0,95	1,3
			Burgonyafőzelék	397,77	95,16	2,51	1,56	0,55	17,44	0,00	0,12	1,7
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			U Diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
			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:	3 047,18	728,99	29,53	14,52	4,53	119,34	20,10	3,64				
10/6/2022	E	Eattrend 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 Sárgaborsóleves	479,97	114,82	5,04	3,29	0,42	16,16	0,03	1,85	1,9
			Rakott burgonya	1 494,63	357,56	13,95	16,68	7,28	36,83	0,00	9,01	3,7
			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	
			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)
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			Összesen:	3 946,82	944,20	38,46	30,03	16,24	128,56	13,14	13,73	
			10/7/2022	E	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Gyümölcs joghurt poharas kicsi	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45
Korpás kifli	526,81	126,03				5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)
E Tárkonyos sertésragu leves	436,11	101,30				6,33	4,94	0,00	8,47	0,00	0,00	1,7,9
Káposztás tészta	1 083,39	259,18				8,63	2,16	0,21	50,83	3,00	0,67	1,(3)
Porcukor	167,83	40,15				0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
Körte	132,91	31,80				0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00	
U Bécsi felvágott	279,89	66,96				2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
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)
Póréhagymakarika	17,98	4,30				0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
Összesen:	4 060,20	968,31				35,01	22,64	6,60	155,40	25,98	3,82	

Heti étlap 2022.10.03 - 2022.10.07

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Barackos tea Vajkrémes Korpás kenyér Uborkával			Csipkebogyó tea Natúr sajtkrémes Félbarna kenyér			Citromos tea Mézes Korpás kenyér Margarinnal			Vaníliás tej Kifli			Gyümölcsjoghurt Korpás kifli		
		Energia: 248.29 Kcal / 1,037.85 KJ			Energia: 288.25 Kcal / 1,204.89 KJ			Energia: 227.90 Kcal / 952.62 KJ			Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ			Energia: 255.13 Kcal / 1,066.44 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
		4.72 g	8.40 g	3.87 g	7.08 g	8.32 g	4.58 g	4.05 g	2.37 g	0.90 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g	9.58 g	5.19 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.10 g	9.99 g	0.71 g	45.84 g	13.99 g	1.44 g	47.46 g	20.09 g	0.76 g	44.02 g	9.99 g	0.68 g	41.99 g	9.99 g	0.92 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kertészleves Tökfőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Csontleves Csikós tokány Párolt rizszel			Tojásleves Burgonyafőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral			Sárgaborsóleves Rakott burgonya Csemege uborkával			Tárkonyos sertésragu leves Káposztás tészta Porcukorral Körte		
		Energia: 499.21 Kcal / 2,086.70 KJ			Energia: 491.57 Kcal / 2,054.76 KJ			Energia: 314.25 Kcal / 1,313.57 KJ			Energia: 477.89 Kcal / 1,997.58 KJ			Energia: 432.43 Kcal / 1,807.56 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
		24.63 g	18.17 g	4.40 g	16.96 g	19.94 g	4.27 g	19.02 g	7.22 g	1.71 g	19.23 g	20.01 g	7.26 g	15.20 g	7.28 g	1.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.67 g	0.01 g	2.41 g	60.47 g	0.02 g	2.19 g	42.75 g	0.01 g	1.99 g	54.03 g	0.03 g	4.59 g	76.49 g	13.00 g	1.51 g		
1,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Vajas pogácsa Alma			Korpás zsemle Kenőmájással Salátalevéllal			Diákcsemege Zsemle Margarinnal Paprikával			Sertés párizsis Rozskenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Bécsi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Póréhagymakarikával		
		Energia: 234.68 Kcal / 980.96 KJ			Energia: 206.39 Kcal / 862.71 KJ			Energia: 186.84 Kcal / 780.99 KJ			Energia: 217.22 Kcal / 907.98 KJ			Energia: 243.74 Kcal / 1,018.83 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
		3.06 g	13.70 g	3.58 g	7.40 g	5.78 g	2.15 g	6.46 g	4.93 g	1.94 g	8.66 g	6.74 g	6.81 g	8.88 g	8.80 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.98 g	0.00 g	0.81 g	30.97 g	0.00 g	0.73 g	29.13 g	0.00 g	0.89 g	30.51 g	3.12 g	1.23 g	32.18 g	0.00 g	2.10 g		
1,7,(6),(12)			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,(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-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

Quadro Byte Zrt

4/4
Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

2022.09.27 7:35:43 | QB - Élelem

40.hét



Óvodás, Iskolás 3-as étlap

10.03-10.07	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Barackos tea Vajkrém Korpás kenyér Uborka	Csipkebogyó tea Natúr sajtkrém Félbarna kenyér	Citromos tea Méz Margarin Korpás kenyér	Vanliás tej Kifli	Gyümölcsjoghurt Korpás kifli
Leves	Kertészleves	Csontleves cérnametéllet	Csurgatott tojásleves	Sárgaborsó leves	Tárkonyos sertésragu leves
Ovi/Iskola	Tökfőzelék Sertéspörkölt Félbarna kenyér	Csikós tokány Párolt rizs	Vagdalt Burgonyafőzelék félbarna kenyér	Rakott burgonya Csemege uborka	Káposztás tészta Porcukor szórat Körte
Uzsonna	Vajas pogácsa Alma	Kenőmájas Korpás zsemle Salátalevél	Diákcsemege Margarin Zsemle Paprika	Baromfi párizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Bécsi felvágott Margarin Félbarna kenyér Póréhagyma