

## Tételes étlap 2022.10.10 - 2022.10.16

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/10/2022	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	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	Tejfölös karfiollevés	257,81	60,95	1,92	3,18	1,28	6,33	0,02	0,63 1,7,9
			Paprikás burgonya virslivel	1 142,80	273,40	10,41	11,02	3,94	32,23	0,00	2,25
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60 1
			Vegyesvágott	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44 15,(10),(12)
		U	Van. krémes rúd*	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38 1,7,(3),(6),(12)
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Összesen:	4 928,52	1 178,35	42,00	50,97	19,52	135,62	4,22	6,22
		10/11/2022	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Barackos tea	171,06	40,92	0,08	0,02	0,00	10,00
	Tonhalkrém			301,75	72,19	0,82	7,44	3,59	0,37	0,00	0,02 4,7
	Zsemle			570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51 1
E	Lebbencsleves			414,58	99,18	3,14	0,78	0,18	19,62	0,01	0,43 1,9,(3)
	Rakott brokkoli (bulgur)			1 348,08	322,51	16,04	17,25	5,32	27,01	0,00	2,13 1,7
U	Májusi csemege			153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37
	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:			3 581,47	856,81	30,99	31,14	11,22	113,67	10,00	4,23
10/12/2022	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
			Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41 7
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70 1
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00
		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
			Tavaszi rizseshús	1 435,82	341,68	16,01	9,86	3,86	45,39	0,00	0,26
			Cékasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49 15,(12)
		U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43
	Tejles kiórlésű 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)		
	Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
	Összesen:	3 919,16	935,79	40,05	22,73	13,61	140,46	21,31	3,65		
10/13/2022	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
			Majonézés tojáskrém	413,23	98,86	1,24	10,31	0,00	0,16	0,00	0,00 3,10,(1),(7),(12)
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70 1
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01
		E	Hamis gulyásleves	324,68	77,67	1,73	2,58	0,29	11,58	0,01	0,10 9
			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)
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00
		U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	0,00	0,03	0,00	0,00
	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:	3 951,73	945,39	27,97	33,58	6,45	131,56	10,00	5,82		
10/14/2022	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	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	Vajgaluska leves	227,90	54,52	1,26	2,38	0,64	6,89	0,01	1,08 1,3,9,(7)
			Zöldborsó főzelék	779,00	182,72	8,72	1,54	0,36	33,98	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	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
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00
			Összesen:	4 028,00	959,99	39,77	29,45	12,11	133,49	15,99	5,81
10/15/2022	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Csipkebogyó tea	238,41	57,04	0,08	0,02	0,00	14,00	13,99	0,00
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43
			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	Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55 9
			Vadas sertés ragu	789,16	188,79	9,48	14,69	4,82	4,41	0,50	0,74 1,7,9,10,(12)
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99 1,(3)
		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),(
			Összesen:	3 281,08	784,92	31,16	22,87	8,49	112,93	14,50	7,49

41. hét



## Óvodás, Iskolás 3-as étlap

10.10-10.14

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	Tej Kalács	Barackos tea Tonhalkrém Zsemle	Citromos tea Reszelt sajt margarin Rozskenyér Paradicsom	Meggyes tea Majonézes tojáskrém Korpás kenyér Kígyóuborka	Kakaó Korpás kifli	Csipkebogyó tea Felvágott Margarin Korpás kenyér Zöldség
Leves	Tejfölös karfiolleves	Lebbencsleves	Paradicsomleves Betűtészta	Hamis gulyásleves	Vajgaluska leves	Kertészleves
Ovi/Iskola	Paprikás burgonya Félbarna kenyér	Rakott brokkoli bulgurral	Tavaszi rizseshús Céklasaláta	Sajtos tejfölös tészta Körte	Sült bécsi rudacska Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér	Vadas sertésragu Főtt tészta
Uzsonna	Vaníliakrémes rúd Alma	Májusi csemege Margarin Korpás kenyér Uborka	Pulykamell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Jégcsapretek	Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Sajtkrém Félbarna kenyér Salátalevél	Sajtos rúd

## Heti étlap 2022.10.10 - 2022.10.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tej Kalács			Barackos tea Tonhalkrém Zsemle			Citromos tea Margarinos Rozskenyér Reszelt sajttal Paradicsommal			Meggyes tea Majonéz tojáskrém Korpás kenyér Kígyóborka			Kakaó Korpás kifli			Csipkebugyó tea Felvágott Korpás kenyér Margarinnal Zöldséggel		
		Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 249.71 Kcal / 1,043.79 KJ			Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 269.12 Kcal / 1,124.92 KJ			Energia: 266.37 Kcal / 1,113.43 KJ			Energia: 229.89 Kcal / 960.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	5.60 g	7.81 g	3.72 g	11.32 g	8.62 g	8.50 g	5.29 g	10.69 g	1.45 g	12.33 g	3.99 g	1.83 g	7.62 g	2.98 g	1.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.51 g	4.20 g	0.90 g	38.87 g	9.99 g	0.53 g	43.18 g	11.99 g	1.17 g	37.57 g	9.99 g	0.76 g	44.98 g	9.99 g	0.83 g	43.00 g	13.99 g	1.19 g		
1,7			1,4,7			1,3,7			1,3,10,(7),(12)			1,7			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tejfőles karfiolleves Paprikás burgonya Félbarna kenyérral Vegyesvágottal			Lebbencsleves Rakott brokkoli (bulgurral)			Paradicsom leves Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Hamis gulyásleves Sajtos-tejfőles tészta Körte			Vajgaluska leves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Kertészleves Vadas sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 70.90 Kcal / 296.36 KJ			Energia: 421.69 Kcal / 1,762.66 KJ			Energia: 455.13 Kcal / 1,902.44 KJ			Energia: 471.01 Kcal / 1,968.82 KJ			Energia: 462.37 Kcal / 1,932.71 KJ			Energia: 487.42 Kcal / 2,037.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.47 g	3.28 g	1.27 g	19.18 g	18.03 g	5.50 g	19.55 g	10.80 g	2.23 g	15.86 g	15.95 g	6.66 g	20.42 g	17.15 g	5.70 g	16.00 g	22.04 g	5.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
8.03 g	0.02 g	1.09 g	46.63 g	0.01 g	2.56 g	67.78 g	6.20 g	1.34 g	65.17 g	0.01 g	4.56 g	56.68 g	12.00 g	3.54 g	55.63 g	0.51 g	1.59 g		
1,7,9,15,(10),(12)			1,7,9,(3)			1,3,9,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7,9,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Vaníliakrém rúd Alma			Májusi csemegés Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Pulykamell sonkás Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Paprikás szalámis Zsemle Margarinnal			Sajtkrém Félbarna kenyér Salátalevéllal			Sajtos rúd		
		Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ			Energia: 185.41 Kcal / 775.01 KJ			Energia: 184.24 Kcal / 770.12 KJ			Energia: 203.32 Kcal / 849.88 KJ			Energia: 233.19 Kcal / 974.73 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.31 g	27.06 g	10.07 g	6.21 g	5.30 g	2.00 g	9.18 g	3.31 g	1.13 g	6.66 g	6.93 g	2.64 g	7.18 g	8.32 g	4.58 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.16 g	0.00 g	1.40 g	28.17 g	0.00 g	1.14 g	29.50 g	3.12 g	1.08 g	28.53 g	0.00 g	0.97 g	32.12 g	0.00 g	1.45 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosegbiztositas@eatrend.hu); 20/419-2804

### Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejter 10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófél 11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller 12-kéndioxid-szu	15-mesterséges édesítőszer	

### Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető

**Oldalak**  
1/1