

## Tételes étlap 2022.10.17 - 2022.10.23

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/17/2022	Létfűz (00442)	Eattrend 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	
			Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
			E Zselici húsos leves	347,97	82,15	7,24	2,99	1,95	6,72	0,01	0,42	1,7,9
			Dejőszórat	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)
			U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			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)
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
Összesen:	3 738,16	893,19	30,97	25,05	9,40	135,24	20,50	7,03				
10/18/2022	Létfűz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Puncsos tej	604,88	144,71	6,81	3,00	1,63	22,44	10,03	0,27	7
			Molnárika	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,40	0,62	1,3,7
			E Tarhonya leves	337,03	80,63	2,55	1,14	0,34	14,78	0,00	0,41	1,3
			Zöldbabfőzelék	523,87	125,33	3,43	6,67	1,50	12,66	0,00	0,51	1,7
			Lenmagos Fasírt	818,37	195,78	11,00	13,58	0,00	7,17	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 Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			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:	4 401,17	1 052,92	41,34	38,94	13,25	133,06	15,55	4,02	
10/19/2022	Létfűz (00442)	Eattrend 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	
			Hot-dog	1 038,41	248,42	11,26	12,28	4,70	22,92	0,00	2,13	1,7
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)
			E Lencsegyűlés	1 074,89	257,15	15,10	10,06	3,49	26,22	0,00	0,72	1,7,10,(12)
			Tejbedara	907,65	217,14	7,81	2,88	1,47	39,74	8,99	0,54	1,7
			Kakaó szórat	326,39	78,08	0,46	0,54	0,26	17,75	22,18	0,00	
			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	
			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)
			Összesen:	4 485,87	1 073,15	41,68	32,09	12,20	153,03	43,96	5,05	
10/20/2022	Létfűz (00442)	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	
			Pritaminos sajtkrém	241,29	57,72	0,89	5,79	3,44	0,45	0,00	0,18	7
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	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
			Rántott sertés szelet	1 364,53	326,44	13,41	23,54	3,64	14,84	0,00	1,17	1,3
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30	
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	3,60	0,61	
			U Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
			Összesen:	4 806,43	1 149,86	37,13	43,95	15,65	149,91	17,61	4,91	
10/21/2022	Létfűz (00442)	Eattrend 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
			Csicseriborsó krém	246,78	59,04	1,14	4,96	2,32	2,39	0,00	0,21	7,10,(12)
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E Zellerleves	307,72	71,80	0,95	5,82	0,66	4,25	0,02	1,04	1,3,9
			Pusztapörkölt burgonyával	1 071,35	256,30	16,79	6,17	4,40	32,51	0,00	0,60	
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			U Meggyes táskás	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00	
			Összesen:	4 799,52	1 146,39	39,30	39,63	13,88	156,42	18,18	4,42	

42. hét




## Óvodás, Iskolás 3-as étlap

10.17.10.21

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Magyaros vajkrém félbarna kenyér lilahagyma	Puncsos tej Vajas molnárka	Meggyes tea Hot dog Ketchup	Csipkebogyó tea Pritaminpaprikás sajtkrém Rozskenyér	Tej Csicseriborsókrém Graham kenyér Paprika
Leves	Zselici húsos leves	Tarhonyaleves	Lencsegulyás	Csontleves	Zellerleves
Ovi/Iskola	Dejós tészta	Lenmagos fasírt Zöldbab főzelék Félbarna kenyér	Tejbegríz Kakaó szórat Alma	Rántott sertésszelet Párolt rizs Házi káposztasaláta	Pusztapörkölt Félbarna kenyér
Uzsonna	Soproni felvágott Margarin Korpás zsemle Uborka	Olasz felvágott Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Baromfi párizsi Margarin Korpás kenyér	Kockasajt Zsemle	Meggyes táska Körte

## Heti étlap 2022.10.17 - 2022.10.21

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Erdei gyümölcs tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Lilahagymával			Puncsos tej Molnárika			Meggyes tea Hot-dog Ketchuppal			Csipkebogyó tea Pritaminos sajtkrém Rozskenyér			Tej Csicseriborsó krém Graham kenyér Paprikával		
		Energia: 280.21 Kcal / 1,171.28 KJ			Energia: 332.05 Kcal / 1,387.97 KJ			Energia: 310.91 Kcal / 1,299.60 KJ			Energia: 269.22 Kcal / 1,125.34 KJ			Energia: 320.02 Kcal / 1,337.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.72 g	8.64 g	3.87 g	12.40 g	7.99 g	3.69 g	11.75 g	12.37 g	4.70 g	7.03 g	6.89 g	7.96 g	14.24 g	8.62 g	3.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.45 g	10.00 g	1.20 g	52.23 g	12.43 g	0.89 g	37.72 g	12.79 g	2.56 g	44.39 g	13.99 g	0.88 g	45.99 g	0.00 g	1.51 g		
1,7			1,3,7			1,7,(9)			1,7			1,7,10,(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Zselici húsos leves Dejős tészta			Tarhonya leves Zöldbabfőzelék Lenmagos Fasírttal Félbarna kenyérral			Lencsegulyás Tejbegríz Kakaó szóráttal Alma			Csontleves Rántott sertésszelet Párolt rizzsel Káposztasalátával			Zellerleves Pusztapörkölt Félbarna kenyérral		
		Energia: 389.77 Kcal / 1,629.24 KJ			Energia: 479.33 Kcal / 2,003.60 KJ			Energia: 573.24 Kcal / 2,396.14 KJ			Energia: 668.73 Kcal / 2,795.29 KJ			Energia: 405.69 Kcal / 1,695.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.61 g	7.88 g	2.21 g	19.92 g	21.69 g	1.84 g	23.61 g	13.72 g	5.22 g	21.22 g	30.46 g	3.84 g	20.68 g	12.29 g	5.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.89 g	10.50 g	4.41 g	50.30 g	0.00 g	1.52 g	87.91 g	31.17 g	1.27 g	76.52 g	3.62 g	2.82 g	52.45 g	0.02 g	2.24 g		
1,7,8,9,(3),(5)			1,3,7			1,7,10,(12)			1,3,9			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Soproni felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Uborkával			Olasz felvágottas Rozskenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Baromfi párizsis Korpás kenyér Margarinnal			Zsemle Kockasajttal			Meggyes táska Körte		
		Energia: 223.21 Kcal / 933.02 KJ			Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ			Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ			Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ			Energia: 420.68 Kcal / 1,758.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.64 g	8.53 g	3.32 g	9.02 g	9.26 g	7.72 g	6.32 g	6.00 g	2.28 g	8.88 g	6.60 g	3.85 g	4.38 g	18.72 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.90 g	0.00 g	1.42 g	30.53 g	3.12 g	1.61 g	27.40 g	0.00 g	1.22 g	29.00 g	0.00 g	1.21 g	57.98 g	18.16 g	0.67 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(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-tejtermék, 10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesténylet

14-es édesítőszer  
Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**  
2022.10.10 10:40:46 | QB - Élelem