


Heti étlap 2022.10.24 - 2022.10.28

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Vajkrém Rozskenyér Paprikával			Erdei gyümölcs tea Padlizsánkrém Korpás zsemle			Almás-fahéjas tea Majonéz tojáskrém Korpás kenyér			Meggyes tea Mogyorókrém Félbarna kenyér			Tejeskávé Kifli		
		Energia: 331.40 Kcal / 1,385.25 KJ			Energia: 253.71 Kcal / 1,060.51 KJ			Energia: 268.71 Kcal / 1,123.21 KJ			Energia: 303.08 Kcal / 1,266.87 KJ			Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.60 g	12.14 g	10.02 g	5.30 g	8.37 g	4.00 g	5.25 g	10.68 g	1.45 g	7.25 g	6.81 g	0.13 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.54 g	0.00 g	0.97 g	38.91 g	10.00 g	0.51 g	37.52 g	9.99 g	0.76 g	52.78 g	19.59 g	1.20 g	49.45 g	15.98 g	0.68 g		
1,7			1,7,(10)			1,3,10,(7),(12)			1,5,6,7,8			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Babgulyás Félbarna kenyérral Lekváros derelye Porcukorral			Tojásleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Brokkoli krémleves Levesgyönggyel Tarhonyahús Céklasalátával			Erőleves Rakott kelkáposzta bulgurral Alma			Hamis gulyásleves Tökfőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral		
		Energia: 716.19 Kcal / 2,993.67 KJ			Energia: 462.64 Kcal / 1,933.84 KJ			Energia: 529.64 Kcal / 2,213.90 KJ			Energia: 376.21 Kcal / 1,572.56 KJ			Energia: 469.66 Kcal / 1,963.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.79 g	9.28 g	1.34 g	17.38 g	14.98 g	3.13 g	24.31 g	17.88 g	4.44 g	16.83 g	14.95 g	4.54 g	17.62 g	22.51 g	7.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
130.47 g	21.99 g	8.18 g	63.72 g	8.00 g	1.73 g	66.96 g	3.48 g	2.06 g	42.92 g	0.00 g	0.94 g	48.89 g	7.02 g	2.12 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Toast felvágottas Zsemle Margarinnal			Félbarna kenyér Kenőmájással Uborkával			Kakaós csiga			Tavaszi felvágottas Korpás zsemle Margarinnal			Zöldfűszeres sajtkrém Rozskenyér Körte		
		Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ			Energia: 226.91 Kcal / 948.48 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ			Energia: 190.60 Kcal / 796.71 KJ			Energia: 309.94 Kcal / 1,295.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.22 g	3.77 g	1.52 g	8.74 g	6.04 g	2.02 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g	6.77 g	5.27 g	2.13 g	7.78 g	9.24 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.58 g	0.00 g	0.79 g	34.14 g	0.00 g	1.43 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g	28.97 g	0.00 g	0.94 g	48.40 g	0.00 g	0.95 g		
1,(7)			1,(6),(7),(10)			1,7,(3)			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-csillagfürt	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				1-1	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmiszevizsgáló
2022.10.13 14:41:47 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.10.24 - 2022.10.30

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
10/24/2022	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				
				Natúr 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			
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			E	Babgulyás	726,27	173,75	9,66	6,56	2,46	18,69	0,01	1,31	1,9			
				Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1			
				Lekváros derelye	1 775,27	424,70	12,19	2,42	0,01	86,10	11,99	6,25	1,3,7			
				Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			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)			
				Összesen:	5 153,19	1 232,82	47,61	25,19	14,01	200,59	21,99	9,92				
10/25/2022	Létez (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Erdei gyümölcs tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00				
				Padlizsánkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7,(1),(10)			
				Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
			E	Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9			
				Paradicsommártás	625,08	149,54	2,21	6,86	0,79	19,55	7,99	0,42	1,9			
				Húsgombóc (csirke combfilé)	510,35	122,09	8,72	6,05	2,02	8,05	0,00	0,38	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			
			U	Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1			
				Kenőmáj	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)			
				Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
				Összesen:	3 942,86	943,26	31,42	29,39	9,13	136,77	18,00	3,67				
10/26/2022	Létez (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Almás-fahéjas tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00				
				Majonéz 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			
			E	Brokkoli krém lev.	349,96	83,72	3,10	3,47	0,73	9,94	0,02	0,93	1,7,9			
				Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7			
				Tarhonyáshús	1 547,25	370,16	19,88	11,73	5,48	45,82	0,00	0,44	1,3			
				Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U	Kakaós csiga	800,62	191,54	3,17	11,76	2,34	18,02	8,72	0,32	1,7,(3)			
				Összesen:	4 137,71	989,89	32,73	40,32	9,92	122,50	22,19	2,97				
			10/27/2022	Létez (00442)	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	
							Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,13	11,40	9,60	0,00	5,6,7,8
							Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
E	Erőleves	103,23				24,70	1,09	0,66	0,01	3,58	0,00	0,39	9			
	Levesbetét	114,71				27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
	Rakott kelkáposzta	1 414,57				338,41	15,28	17,10	5,32	30,42	0,00	2,22	1,7			
	Alma	87,25				20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
U	Tavaszi felvágott	153,39				36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37				
	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)			
	Összesen:	3 783,34				905,10	31,82	30,43	7,65	124,80	19,59	4,81				
10/28/2022	Létez (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6				T	Tejeskávé	675,39	161,58	6,81	3,00	1,63	26,65	15,98	0,27 7	
				Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)			
			E	Hamis gulyásleves	324,68	77,67	1,73	2,58	0,29	11,58	0,01	0,10	9			
				Tökfőzelék	667,52	159,69	2,73	7,40	1,99	20,21	3,50	0,11	1,7			
				Sertés pörkölt	673,83	161,20	9,31	12,42	5,15	2,83	0,00	0,70				
				Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1			
			U	Zöldfűszeres sajtkrém	317,75	75,99	1,12	7,71	4,12	0,46	0,00	0,21	7			
				Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1			
				Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00				
				Összesen:	4 418,17	1 056,95	35,06	35,22	17,80	148,16	19,49	3,10				

43. hét



Óvodás, Iskolás 3-as étlap

10.24.-10.28	Étkező	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Vajkrém Rozskenyér Paprika	Erdei gyümölcsös tea Padlizsánkrém Korpás zsemle	Almás-fahéjas tea Majonészes tojáskrém Korpás kenyér	Meggyes tea Mogyorókrém Félbarna kenyér	Tejeskávé Kifli
Leves	Babgulyás Félbarna kenyér	Tojásleves	Brokkolikrémleves Levesgyöngy	Erőleves Kiskocka tésztával	Hamis gulyásleves
Ovi/Iskola	Lekváros derelye Porcukor szórat	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér	Tarhonyáshús cékalsaláta	Rakott kelkáposzta Alma	Sertéspörkölt Tökfőzelék Félbarna kenyér
Uzsonna	Toast Sonka Margarin Zsemle	Kenőmájas Félbarna kenyér Uborka	Kakaós csiga	Tavaszi felvágott Margarin Korpás zsemle	Zöldfűszeres sajtkrém Rozskenyér Körte