


Heti étlap 2022.10.31 - 2022.11.04

					szerda			csütörtök			péntek					
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	MUNKASZÜNETI NAP			MUNKASZÜNETI NAP			Barackos tea Sajtkrém Félbarna kenyér Paprikával			Csipkebogyó tea Tonhalkrém Graham kenyér			Kakaó Korpás kifli		
								Energia: 275.68 Kcal / 1,152.34 KJ			Energia: 289.23 Kcal / 1,208.98 KJ			Energia: 266.37 Kcal / 1,113.43 KJ		
								Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
								7.30 g	8.38 g	4.58 g	6.96 g	8.06 g	3.59 g	12.33 g	3.99 g	1.83 g
								Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
						42.38 g	9.99 g	1.44 g	46.77 g	13.99 g	1.05 g	44.98 g	9.99 g	0.83 g		
						1,7			1,4,7			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves							Csontleves Finomfőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Hamis gulyásleves Túrós tészta Porcukorral			Tejfölös karfiolleves Bácskai rizseshús Céklasalátával		
								Energia: 462.95 Kcal / 1,935.13 KJ			Energia: 465.21 Kcal / 1,944.58 KJ			Energia: 432.84 Kcal / 1,809.27 KJ		
								Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
								21.52 g	15.86 g	5.15 g	17.11 g	13.08 g	5.11 g	18.08 g	13.08 g	3.38 g
								Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
						58.68 g	12.01 g	3.20 g	69.00 g	10.00 g	4.17 g	60.27 g	3.22 g	1.31 g		
						1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,7,9,15,(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves							Olasz felvágottas Rozskenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Toast felvágottas Zsemle Margarinnal Uborkával			Sajtos rúd Alma		
								Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ			Energia: 187.58 Kcal / 784.08 KJ			Energia: 151.89 Kcal / 634.90 KJ		
								Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
								9.02 g	9.26 g	7.72 g	9.42 g	3.79 g	1.52 g	5.44 g	2.00 g	2.19 g
								Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
						30.53 g	3.12 g	1.61 g	28.92 g	0.00 g	0.80 g	27.50 g	0.00 g	1.04 g		
						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; 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!

.....
 Élelmésvetető

Tételes étlap 2022.10.31 - 2022.11.06

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
11/2/2022 Óvoda (00442) Eatrend 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	
	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
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	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
	Finomfőzelék	644,30	154,14	5,51	4,74	0,73	21,62	3,00	0,63	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 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:	3 977,62	951,59	34,63	36,70	17,82	119,23	16,13	6,52	
11/3/2022 Óvoda (00442) Eatrend 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	
	Tonhalkrém	301,75	72,19	0,82	7,44	3,59	0,37	0,00	0,02	4,7
	Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1
	E Hamis gulyásleves	324,68	77,67	1,73	2,58	0,29	11,58	0,01	0,10	9
	Túró feltét	239,57	57,31	6,48	2,80	1,14	1,48	0,00	0,01	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)
	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)
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
	Összesen:	3 937,66	942,02	33,49	24,93	8,60	144,69	23,99	5,99	
	11/4/2022 Óvoda (00442) Eatrend 3-as Óvoda 4-	T Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27
Korpás kifli		526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)
E Tejfölös karfiollevés		257,81	60,95	1,92	3,18	1,28	6,33	0,02	0,63	1,7,9
Bácskai rizseshús		1 448,35	346,49	15,64	9,86	5,25	48,38	0,00	0,16	
Céklasaláta		106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
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),(
Alma		218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
Összesen:	3 560,67	851,10	35,85	19,07	10,55	132,75	13,21	3,15		

44.hét



Óvodás, Iskolás 3-as étlap

10.31-11.04

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai			Barackos tea Sajtkrém Félbarna kenyér Paprika	Csipkebogyó tea Tonhalkrém Graham kenyér	Kakaó Korpás kifli
Leves			Csontleves Cérnametélt	Hamis gulyásleves	Tejfölös Karfiolleves
Ovi/Iskola			Sült bécsi rudacska Finomfőzelék Félbarna kenyér	Túrós tészta Porcukor szórat	Bácskai rizseshús Céklasaláta
Uzsonna			Olasz felvágott Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Toast felvágott Margarin Zsemle Uborka	Helyben sült Sajtós rúd Alma