


Heti étlap 2022.11.07 - 2022.11.11

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Citromos tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Lilahagymával			Csipkebogyó tea Barackleváros Félbarna kenyér Margarinnal			Meggyes tea Turista felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Barackos tea Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Tej Molnárka		
		Energia: 287.88 Kcal / 1,203.34 KJ			Energia: 258.43 Kcal / 1,080.24 KJ			Energia: 270.59 Kcal / 1,131.07 KJ			Energia: 253.30 Kcal / 1,058.79 KJ			Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.69 g	8.63 g	3.87 g	6.01 g	2.62 g	0.90 g	9.17 g	8.13 g	7.23 g	8.45 g	6.08 g	6.52 g	12.39 g	7.99 g	3.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.44 g	11.99 g	1.20 g	52.51 g	20.22 g	1.26 g	40.00 g	9.99 g	1.39 g	41.01 g	9.99 g	1.13 g	40.39 g	2.40 g	0.89 g		
1,7			1,(7),(12)			1,(7)			1,(7)			1,3,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kukoricagaluska leves Lencsefőzelék Lenmagos Fasírttal Félbarna kenyérral			Frankfurti leves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Babgulyás Félbarna kenyérral Tejbegríz Kakaó szóráttal			Tarhonyaleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Erőleves Lecsós sertésragu Párolt rizzsel Körte		
		Energia: 492.02 Kcal / 2,056.64 KJ			Energia: 441.53 Kcal / 1,845.60 KJ			Energia: 546.56 Kcal / 2,284.62 KJ			Energia: 535.72 Kcal / 2,239.31 KJ			Energia: 531.88 Kcal / 2,223.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.21 g	24.11 g	6.87 g	14.20 g	12.10 g	2.92 g	20.87 g	10.28 g	3.12 g	18.08 g	19.52 g	5.46 g	20.08 g	22.66 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.08 g	7.00 g	2.70 g	68.06 g	0.03 g	3.47 g	91.87 g	34.47 g	2.47 g	71.41 g	8.02 g	2.13 g	61.19 g	0.00 g	1.60 g		
1,3,7,9			1,7,15,(3),(6),(9),(12)			1,7,9			1,3,7,9			9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Soproni felvágottas Zsemle Margarinnal Uborkával			Pulykamell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Vajas pogácsa Alma			Zsemle Kockasajttal			Baromfi párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával		
		Energia: 223.21 Kcal / 933.02 KJ			Energia: 171.29 Kcal / 715.99 KJ			Energia: 234.68 Kcal / 980.96 KJ			Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ			Energia: 217.47 Kcal / 909.02 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	7.56 g	2.94 g	1.09 g	3.06 g	13.70 g	3.58 g	8.88 g	6.60 g	3.85 g	8.46 g	6.26 g	2.28 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	28.73 g	3.12 g	1.20 g	23.98 g	0.00 g	0.81 g	29.00 g	0.00 g	1.21 g	31.76 g	0.00 g	1.73 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(6),(12)			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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |
- 1/1
Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2022.10.25 11:20:05 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.11.07 - 2022.11.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/7/2022	Lilák (00442)	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			
			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 Daragaluska leves	287,55	67,88	2,65	0,79	0,16	12,63	0,01	0,76	1,3,9		
			Lencsefőzelék	937,15	224,20	10,56	8,89	1,89	25,26	1,20	0,15	1,7,10,(12)		
			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 Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
			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:	4 503,76	1 076,54	41,48	40,72	9,24	135,09	13,20	4,13			
11/8/2022	Lilák (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			
			Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)		
			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)		
			E Frankfurti leves	421,96	100,95	4,55	5,42	2,21	8,28	0,03	1,46	1,7,(3),(6),(9),(12)		
			Burgonyás tészta	1 400,58	335,07	9,41	6,64	0,71	58,74	0,00	1,05	1,(3)		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
			U Pulykamell 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)		
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
			Összesen:	3 641,75	871,25	27,77	17,66	4,91	149,30	23,37	5,93			
			11/9/2022	Lilák (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
Turista felvágott	242,59	58,04				3,04	5,04	0,91	0,06	0,00	0,32			
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)		
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		
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			
U Vajás 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:	4 396,64	1 051,83				33,10	32,11	10,52	155,85	41,17	3,55			
11/10/2022	Lilák (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
						Tavaszi felvágott	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37
			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)		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
			E Tarhonya leves	337,03	80,63	2,55	1,14	0,34	14,78	0,00	0,41	1,3		
			Paradicsommártás	625,08	149,54	2,21	6,86	0,79	19,55	7,99	0,42	1,9		
			Hüsgombóc	639,63	153,02	8,04	9,79	2,02	8,01	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 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:	4 223,35	1 010,38	35,32	30,95	13,54	146,04	17,98	4,16			
11/11/2022	Lilák (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		
			Molnárka	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,40	0,62	1,3,7		
			E Erőleves	103,23	24,70	1,09	0,66	0,01	3,58	0,00	0,39	9		
			Lecsós s. ragu	907,92	217,21	13,95	16,07	8,39	3,91	0,00	0,93			
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30			
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00			
			U Baromfi párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
			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)		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
			Összesen:	4 321,05	1 033,75	40,93	36,91	14,47	133,34	2,40	4,24			

45.hét



Óvodás, Iskolás 3-as étlap

11.07.-11.11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citomos tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Lilahagyma	Csipkebogyó tea Baracklekvár Margarin Félbarna kenyér	Meggyes tea Turista felvágott Margarin Rozskenyér	Barackos tea Tavaszi felvágott Margarin Rozskenyér Paprika	Tej Vajas molnárka
Leves	Kukoricagaluska leves	Frankfurti leves	Babgulyás Félbarna kenyér	Tarhonyaleves	Erőleves
Ovi/Iskola	Lenmagos fasírt Lencsefőzelék Félbarna kenyér	Burgonyás tészta Csemege uborka	Tejbegríz Kakaó szórat	Húsgombóc Paradicsommártás Főtt burgonya félbarna kenyér	Lecsós sertésragu Párolt Rizs Körte
Uzsonna	Soproni felvágott Margarin Zsemle Uborka	Pulykamell sonka Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek	Vajas pogácsa Alma	Kockasajt Zsemle	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Uborka