

## Tételes étlap 2022.11.14 - 2022.11.20

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
11/14/2022	Laktóz (00442) Eattrend 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			
		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		
		Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		E Tárkonyos sertésragu leves	436,11	101,30	6,33	4,94	0,00	8,47	0,00	0,00	1,7,9		
		Gríztesztá 4-6	1 102,49	263,75	8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)		
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
		Lekvár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	21,81	0,00	(12)		
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
		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:	4 004,23	954,91	35,62	20,20	10,58	157,31	41,80	11,85			
11/15/2022	Laktóz (00442) Eattrend 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			
		Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	0,00	0,03	0,00	0,00			
		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)		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
		E Lebbencsleves	414,58	99,18	3,14	0,78	0,18	19,62	0,01	0,43	1,9,(3)		
		Sárgaborsófőzelék	796,91	190,65	8,63	6,27	0,78	24,69	0,00	0,01	1		
		Sertés pörkölt	405,45	97,00	11,06	4,52	5,15	2,88	0,00	0,70			
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
		U Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
		Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)		
		Összesen:	3 919,14	937,60	41,25	24,88	9,17	136,01	10,00	3,73			
		11/16/2022	Laktóz (00442) Eattrend 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	448,46	105,47	1,91	10,80	0,00	0,48	0,00	0,00	3,10,(1),(7),(12)
Graham kenyér	668,81			160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1		
E Vajgaluska leves	227,90			54,52	1,26	2,38	0,64	6,89	0,01	1,08	1,3,9,(7)		
Temesvári s.ragu	503,04			120,30	11,92	5,42	6,73	5,76	0,00	0,43	1,7		
Párolt rizs	1 079,15			258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30			
U Fahéjas csiga (r)	616,79			147,56	4,46	4,71	1,09	21,65	5,00	0,17	1,7		
Mandarin	195,98			46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
Összesen:	3 910,65			933,70	31,18	29,97	8,56	133,48	15,00	3,01			
11/17/2022	Laktóz (00442) Eattrend 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 Vegyes gyümölcsleves	482,72	106,79	1,35	1,66	0,88	23,31	12,99	0,27	1,7		
		Paprikás burgonya virslivel	1 142,80	273,40	10,41	11,02	3,94	32,23	0,00	2,25			
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
		U Májusi csemege	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37			
		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:	3 577,41	847,16	29,34	21,27	8,68	135,00	28,97	5,10			
		11/18/2022	Laktóz (00442) Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T Csipkebogyó tea	238,41	57,04	0,08	0,02	0,00	14,00	13,99	0,00	
Körözött	122,82			29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41	7		
Félbarna kenyér	648,65			155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
Paradicsom	18,31			4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
E Kerti zöldségleves	131,43			31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9		
Olaszos Rakott tészta	1 712,49			409,69	19,28	14,75	0,00	49,49	0,00	0,00	1,7,(3)		
U Olasz felvágott	279,89			66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
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:	3 763,79			900,40	35,74	27,11	4,26	127,43	14,00	3,76			

46.hét



## Óvodás, Iskolás 3-as étlap

.1.14.-11.18

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Margarin, sajt szelet Rozskenyér Uborka	Barackos tea Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér Paradicsom	Almás-fahéjas tea Majonézes tojáskrém Graham kenyér	Tejeskávé Kifli	Csipkebogyó tea Kőrözött Félbarna kenyér Paradicsom
Leves	Tárkonyos raguleves	Lebbencs leves	Vajgaluska leves	Gyümölcsleves	Kerti zöldségleves
Ovi/Iskola	Grízes tészta Porcukor szórat Barack lekvár Alma	Sertés pörkölt sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér	Temesvári sertésragu Párolt rizs	Paprikás burgonya Csemege uborka	Olasz rakott tészta (Penne)
Uzsonna	Toast Sonka Margarin Zsemle	Kenőmájás Korpás zsemle	Fahéjas csiga Mandarin	Májusi csemege Margarin Zsemle	Olasz felvágott Margarin Korpás kenyér

## Heti étlap 2022.11.14 - 2022.11.18

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Erdei gyümölcs tea Margarinos Rozskenyér Sajt szelettel Uborkával	Barackos tea Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal	Almás-fahéjas tea Majonézés tojáskrém Graham kenyér	Tejeskávé Kifli	Csipkebogyó tea Körözöttes Félbarna kenyér Paradicsommal
		Energia: 285.80 Kcal / 1,194.64 KJ	Energia: 262.82 Kcal / 1,098.59 KJ	Energia: 299.65 Kcal / 1,252.54 KJ	Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ	Energia: 244.11 Kcal / 1,020.38 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav
		11.60 g    8.44 g    8.80 g	7.92 g    7.20 g    2.51 g	7.37 g    10.92 g    1.45 g	10.57 g    3.28 g    1.73 g	8.80 g    2.26 g    0.89 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
40.63 g    10.00 g    1.17 g	41.41 g    9.99 g    1.66 g	42.56 g    9.99 g    1.09 g	49.45 g    15.98 g    0.68 g	46.87 g    17.11 g    1.62 g		
1,7	1,(7)	1,3,10,(7),(12)	1,7	1,7		
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tárkonyos raguleves Grízes tészta Porcukorral Lekvárral Alma	Lebbencsleves Sárgaborsófőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral	Vajgaluska leves Temesvári sertésragu Párolt rizszel	Gyümölcsleves Paprikás burgonya Csemege uborkával	Kerti zöldségleves Olaszos Rakott tészta
		Energia: 457.34 Kcal / 1,911.68 KJ	Energia: 464.42 Kcal / 1,941.28 KJ	Energia: 448.86 Kcal / 1,876.23 KJ	Energia: 385.70 Kcal / 1,612.23 KJ	Energia: 532.32 Kcal / 2,225.10 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav
		13.01 g    10.15 g    1.50 g	25.77 g    11.87 g    2.45 g	18.35 g    14.88 g    3.95 g	12.00 g    12.72 g    4.82 g	21.33 g    23.14 g    7.45 g
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só
78.41 g    22.48 g    11.15 g	62.88 g    0.01 g    1.74 g	59.75 g    0.01 g    1.81 g	56.58 g    12.99 g    3.48 g	59.42 g    0.28 g    2.06 g		
1,9,(3),(12)	1,9,(3)	1,3,7,9	1,7,15,(12)	1,3,7,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Toast felvágottas Zsemle Margarinnal	Korpás zsemle Kenőmájassal	Fahéjas csiga Mandarin	Májusi csemegés Zsemle Margarinnal	Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal
		Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ	Energia: 206.39 Kcal / 862.71 KJ	Energia: 147.56 Kcal / 616.80 KJ	Energia: 194.52 Kcal / 813.09 KJ	Energia: 213.32 Kcal / 891.68 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav	Fehérje    Zsír    T.Zsír/sav
		9.22 g    3.77 g    1.52 g	7.40 g    5.78 g    2.15 g	4.46 g    4.71 g    1.09 g	7.01 g    5.33 g    2.13 g	6.68 g    8.52 g    3.19 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	30.97 g    0.00 g    0.73 g	21.65 g    5.00 g    0.17 g	29.57 g    0.00 g    0.94 g	27.42 g    0.00 g    1.60 g		
1,(7)	1,(6),(7),(10)	1,7	1,(7)	1,(7)		

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,laktóz	10-mustár	13-csillagfűrt	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 Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmezésvezető  
2022.11.02 8:30:37 | QB - Élelem