



## Tételes étlap 2022.11.21 - 2022.11.27

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/21/2022	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	
		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
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Palócgulyás leves menza	599,40	143,40	6,47	8,35	2,11	10,31	0,01	1,40	1,7,9
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		Mákszórat	386,82	92,54	2,05	3,82	1,00	12,38	9,99	0,00	
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
		U Sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7
	Összesen:	4 325,57	1 034,83	28,50	37,15	15,30	145,00	23,99	7,49		
11/22/2022	Létfűz (00442) Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27	7
		Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,54	0,32	1,3,7
		E Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
		Paradicsomos káposzta	588,31	140,74	2,65	4,89	0,56	21,24	8,99	1,46	1
		Sertés aprósült	533,95	127,74	12,84	7,74	2,09	1,71	0,14	0,13	(1),(10)
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		U Tavaszi felvágott	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37	
		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)
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
	Összesen:	3 661,31	875,88	38,92	26,51	7,92	119,68	27,79	4,97		
11/23/2022	Létfűz (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	
		Padlizsánkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7,(1),(10)
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
		E Meggyes Almaleves	393,90	85,54	0,97	1,81	0,70	18,19	7,99	0,34	1,7
		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 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:	4 883,14	1 159,51	32,79	46,28	15,12	153,56	21,58	4,34		
11/24/2022	Létfűz (00442) Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Gyümölcs joghurt poharas kicsi	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	7,(1)
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
		E Karfiolleves	114,06	26,56	1,08	1,15	0,14	3,16	0,02	0,63	9
		Pusztapörkölt burgonyával	1 071,35	256,30	16,79	6,17	4,40	32,51	0,00	0,60	
		Vegyesvágott	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	15,(10),(12)
		U Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
	Összesen:	3 211,62	767,61	37,23	16,65	8,85	115,86	13,01	4,09		
11/25/2022	Létfűz (00442) Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Vanília tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
		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
		Eszterházi sertésragu	539,90	129,16	9,52	6,49	2,26	7,98	3,00	0,77	1,7,10,(12)
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
		U Sajtkrémes rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
	Összesen:	3 637,93	870,31	38,64	15,67	7,90	147,77	13,01	7,87		

47.hét



## Óvodás, Iskolás 3-as étlap

11.21.-11.25.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Csipkebogyó tea Vajkrém Rozskenyér Paradicsom	Kakaó Briós	Barackos tea Padlizsánkrém Rozskenyér	Gyümölcsjoghurt Kifli	Vaníliás tej Kifli
Leves	Palóc gulyás Félbarna kenyér	Kertészleves	Meggyes alma leves	Karfiolleves	Csontleves cérnametélttel
Ovi/Iskola	Mákos tészta Alma	Paradicsomos káposzta Sertés aprósült Félbarna kenyér	Rántott sertésszelet Párolt rizs Káposztasaláta	Pusztapörkölt Vegyes vágott	Eszterházy sertésragu Főtt tészta
Uzsonna	Sajtos pogácsa	Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Párizsi Margarin Korpás kenyér	Pulykamell sonka Graham kenyér Margarin	Helyben sült sajtkrémes rúd Mandarin