

Heti étlap 2022.11.28 - 2022.12.02

 eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Tej Kalács			Barackos tea Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér			Almás-fahéjas tea Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Tej Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Margarinos Zsemle Reszelt sajttal		
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 301.69 Kcal / 1,261.06 KJ			Energia: 332.15 Kcal / 1,388.39 KJ			Energia: 336.50 Kcal / 1,406.57 KJ			Energia: 306.95 Kcal / 1,283.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.20 g	8.54 g	4.16 g	9.38 g	6.39 g	6.60 g	15.42 g	11.76 g	4.82 g	9.85 g	7.87 g	4.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		49.51 g	4.20 g	0.90 g	48.60 g	9.99 g	0.79 g	58.97 g	9.99 g	1.16 g	42.04 g	0.00 g	2.37 g	48.94 g	13.99 g	0.98 g
1,3,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Energia: 482.59 Kcal / 2,017.23 KJ			Energia: 377.63 Kcal / 1,578.49 KJ			Energia: 582.45 Kcal / 2,434.64 KJ			Energia: 490.71 Kcal / 2,051.17 KJ			Energia: 594.73 Kcal / 2,485.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.37 g	12.65 g	5.60 g	19.77 g	8.49 g	2.48 g	23.57 g	23.93 g	6.55 g	16.32 g	19.19 g	8.01 g	37.90 g	21.93 g	5.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		68.04 g	6.20 g	1.58 g	54.84 g	0.02 g	2.63 g	67.32 g	1.51 g	7.85 g	62.78 g	0.01 g	1.84 g	60.60 g	4.39 g	3.24 g
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,7,9,(10)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 KJ			Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ			Energia: 215.38 Kcal / 900.29 KJ			Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.68 g	3.80 g	1.40 g	5.06 g	6.48 g	0.23 g	12.31 g	27.06 g	4.87 g	5.42 g	8.37 g	4.01 g	8.80 g	8.76 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		27.97 g	3.12 g	0.99 g	34.20 g	9.60 g	0.41 g	30.16 g	18.16 g	0.69 g	29.43 g	3.12 g	0.52 g	32.46 g	0.00 g	1.93 g
1,(7)			1,5,6,7,8			1,7,(3),(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-tejtermé 10-mustár | 13-csillagfűrt |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék 11-szezám | 14-puhatestűek |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.11.28 - 2022.12.04

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
11/28/2022	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
			Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,20	0,63	1,3,7
		E	Paradicsom leves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Tarhonyáshús	1 543,01	369,14	19,83	11,71	5,48	45,65	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	Toast felvágott	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	
			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:	4 188,56	1 002,05	45,92	25,76	11,23	145,52	13,52	3,47	
11/29/2022	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00	
			Zöldfűszeres sajtkrém	317,75	75,99	1,12	7,71	4,12	0,46	0,00	0,21	7
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E	Csontleves	115,62	27,66	1,17	0,74	0,03	4,04	0,02	0,69	9
			Burgonyafőzelék	397,77	95,16	2,51	1,56	0,55	17,44	0,00	0,12	1,7
			Fasírt	740,80	177,22	13,15	5,89	1,90	17,67	0,00	1,22	1,3
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		U	Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,13	11,40	9,60	0,00	5,6,7,8
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
			Összesen:	3 744,20	895,71	32,03	23,51	6,87	137,64	19,61	3,83	
		11/30/2022	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Almás-fahéjas tea	481,74	115,25	0,39	0,08	0,00	28,00	9,99
	Zala felvágott			170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
	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)
	Paradicsom			18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
E	Magyaros csipetkeleves			554,66	132,69	3,24	5,53	1,19	17,21	0,01	3,12	1,3,9
	Bolognai szósz			636,32	152,23	7,84	10,71	2,08	5,87	1,50	0,33	(1),(3),(6),(7),(12)
	Főtt tészta			944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
	Reszelt sajt			298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7
U	Vanília táska			1 527,08	365,33	11,71	26,46	4,87	19,66	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)
	Alma			218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	5 568,23	1 332,11	45,26	57,38	18,02	156,45	29,66	9,70			
12/1/2022	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
			Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			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	Tárkonyos zöldségleves	98,37	22,44	1,48	0,16	0,02	4,00	0,01	0,37	9
			Csikós tokány	745,28	178,30	9,80	13,10	7,89	5,08	0,00	1,17	1,7
			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	Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
			Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
	Összesen:	4 362,59	1 042,59	37,16	39,32	16,84	134,25	3,13	4,73			
12/2/2022	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Csipkebogyó tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00	13,99	0,00	
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7
		E	Zellerkrém leves	268,94	64,34	1,72	2,93	1,55	7,46	0,01	0,73	1,7,9
			Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7
			Sült csirkecomb	826,44	197,71	29,36	8,28	1,61	1,36	0,12	1,27	(10)
			Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,68	36,59	0,00	0,61	
			Vitaminaláta	193,90	46,39	1,25	0,27	0,04	9,55	4,00	0,54	
		U	Bécsi felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			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:	4 805,22	1 145,94	56,55	38,56	12,54	142,00	18,38	6,15			

48. hét



Óvodás, Iskolás 3-as étlap

11.28.-12.02	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Kalács	Barackos tea Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Almás fahéjas tea Zala felvágott Margarin Rozskenyér Paradicsom	Tej Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér	Csipkebogyó tea Reszelt sajt Margarin Zsemle
Leves	Paradicsom leves betűtésztával	Csontleves	Magyaros csipetkeleves	Tárkonyos zöldségleves	Zellerkrémleves Levesgyöngy
Ovi/Iskola	Tarhonyáshús Céklasaláta	Burgonyafőzelék Fasírt Félbarna kenyér	Bolognai spagetti reszelt sajt	Csikós tokány Párolt rizs Körte	Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Vitaminsaláta
Uzsonna	Toast felvágott Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek	Mogyorókrém Kifli	Vaníliakrém táska Alma	Magyaros vajkrém Korpás zsemle Jégcsapretek	Bécsi felvágott Margarin Graham kenyér