

Heti étlap 2022.12.05 - 2022.12.09

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Citromos tea Baracklekváros Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Meggyes tea Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Karamellás tej Kifli			Barackos tea Sajtkrémes Graham kenyér Körte		
		Energia: 282.72 Kcal / 1,181.77 KJ			Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ			Energia: 280.23 Kcal / 1,171.36 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 351.15 Kcal / 1,467.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.06 g	2.63 g	0.90 g	8.29 g	6.03 g	6.52 g	8.69 g	8.77 g	3.19 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	7.92 g	8.58 g	4.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.50 g	18.22 g	1.26 g	50.41 g	13.99 g	1.13 g	41.44 g	9.99 g	2.10 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	60.01 g	9.99 g	1.27 g		
1,(7),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tejfölös zöldbaleves Sertés pörkölt Főtt tésztával Savanyúsággal			Zöldségkrémleves Levesgyönggyel Rántott sajt Petrezselymes burgonyával Tartármártással Csokimikulás			Legényfogyó leves Káposztás tészta Porcukorral Alma			Erőleves Rakott karfiol bulgurral			Tojásleves Zöldborsó főzelék Lenmagos Fasírttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 464.47 Kcal / 1,941.48 KJ			Energia: 1,085.13 Kcal / 4,535.84 KJ			Energia: 391.91 Kcal / 1,638.18 KJ			Energia: 324.37 Kcal / 1,355.87 KJ			Energia: 485.12 Kcal / 2,027.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.42 g	17.93 g	6.09 g	26.79 g	69.41 g	19.69 g	14.83 g	6.24 g	1.06 g	17.01 g	13.44 g	4.07 g	23.92 g	17.01 g	0.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.72 g	0.01 g	6.15 g	87.29 g	15.51 g	3.49 g	68.67 g	13.00 g	1.99 g	34.87 g	0.00 g	1.20 g	59.27 g	6.00 g	1.28 g		
1,7,9,15,(3),(12)			1,3,7,9,10,(5),(8),(12)			1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Zsemle Kenőmájással Paprikával			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Uborkával			Poharas gyümölcsjoghurt Kifli			Diákcsomagolás Korpás kenyér Margarinnal			Toast felvágottas Zsemle Margarinnal		
		Energia: 209.90 Kcal / 877.38 KJ			Energia: 198.89 Kcal / 831.36 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 175.38 Kcal / 733.09 KJ			Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.60 g	5.83 g	2.15 g	7.28 g	6.01 g	2.41 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	5.46 g	4.88 g	1.81 g	9.22 g	3.77 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.52 g	0.00 g	0.73 g	28.88 g	0.00 g	1.04 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g	27.39 g	0.00 g	1.08 g	28.58 g	0.00 g	0.79 g		
1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7			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	16-édesgyökér
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 2022.12.05 - 2022.12.11

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
12/5/2022	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	11,99	0,00
			Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00 (12)
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20 1
			E Tejfölös zöldbaleves	262,53	62,81	1,61	3,18	0,67	6,81	0,01	1,05 1,7,9
			Sertés pörkölt	710,92	170,08	11,07	12,51	5,21	3,07	0,00	0,15
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99 1,(3)
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)
			U 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)
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			Összesen:	4 000,57	957,09	34,08	26,39	9,14	144,74	18,23	8,14
12/6/2022	Laktóz (00442)	Eattrend 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
			Tavaszi felvágott	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37
			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
			E Vegyes zöldségkrémleves	368,56	87,08	2,11	4,73	0,86	9,12	0,01	1,25 1,7,9
			Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09 1,3,7
			Rántott sajt	1 116,27	267,05	15,60	14,95	7,93	17,20	0,00	1,36 1,3,7
			Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,68	36,59	0,00	0,61
			Tartármártás	1 186,82	283,93	1,00	30,19	3,63	1,70	0,60	0,14 3,7,10,(1),(12)
			Csokimikulás	672,06	160,78	2,51	9,09	5,22	17,04	14,64	0,04 7,(1),(5),(8),(12)
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
			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:	6 599,34	1 574,07	42,36	81,45	28,62	166,58	29,50	5,66			
12/7/2022	Laktóz (00442)	Eattrend 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
			Olasz 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 Legényfogyó leves	398,54	94,25	7,08	3,98	0,85	7,64	0,01	1,31 1,7,9
			Káposztás tészta	989,15	236,64	7,51	2,02	0,21	46,84	3,00	0,67 1,(3)
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01
			U 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)
			Összesen:	3 965,25	947,53	32,87	21,08	7,48	155,36	35,98	4,99
			12/8/2022	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63
Kifli	456,79	109,28				3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41 1,(7)
E Erőleves	103,23	24,70				1,09	0,66	0,01	3,58	0,00	0,39 9
Levesbetét	114,71	27,44				1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05 1,3
Rakott karfiol bulgarral	1 137,93	272,23				14,73	12,43	4,00	26,44	0,00	0,76 1,7
U Diákcsemege	121,30	29,02				1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32
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:	3 161,26	756,28	33,03	21,60	7,61	108,15	12,49	2,96			
12/9/2022	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00
			Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24 7
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03 1
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00
			E Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32 1,3,9
			Zöldborsó főzelék	779,00	182,72	8,72	1,54	0,36	33,98	5,99	0,36 1,7
			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 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:	4 285,09	1 021,50	41,06	29,36	6,74	147,86	15,99	3,34			

49. hét



Óvodás, Iskolás 3-as étlap

12.05-12.09.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Baracklevár Margarin Félbarna kenyér	Csipkebogyó tea Tavaszi felvágott Margarin Rozskenyér	Meggyes tea Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér	Karamell Kifli	Barackos tea Sajtkrém Graham kenyér Körte
Leves	Tejfölös Zöldbab leves	Vegyes zöldségkrém leves Levesgyöngy	Legényfogó leves	Erőleves Kiskocka tészta	Csurgatott tojásleves
Ovi/Iskola	Sertés pörkölt Főtt tészta Savanyúság	Rántott Sajt Petrezselymes burgonya Tartármártás Mikulás	Káposztás tészta Porcukor szórat Alma	Rakott karfiol	Lenmagos fasírt Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér
Uzsonna	Kenőmájas Zsemle Paprika	Sertés párizsi Margarin Zsemle Uborka	Poharas gyümölcs joghurt Kifli	Diákcsemege Margarin Korpás kenyér	Toast felvágott Margarin Zsemle