

Tételes étlap 2022.12.12 - 2022.12.18

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/12/2022	László (00442) Eatrend 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		
		Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	0,00	0,03	0,00	0,00		
		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 Vajgaluska leves	227,90	54,52	1,26	2,38	0,64	6,89	0,01	1,08	1,3,9,(7)	
		Sajtos tejszínes csirkeragu	480,56	113,15	13,75	5,11	0,00	3,34	0,00	0,00	1,7	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30		
		U Kajszibarackos háromszög	1 426,17	341,19	3,78	18,27	0,00	39,98	0,00	0,00	1,7,(3),(6),(12)	
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	Összesen:	4 700,45	1 122,71	33,07	39,63	6,16	157,09	10,00	2,14			
12/13/2022	László (00442) 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	0,00		
		Snidlinges sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7	
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1	
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E Tarkabableves csipetkével	714,70	170,37	6,56	5,19	0,61	24,18	0,01	0,57	1,3,9	
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
		Ízes derelye	1 738,67	415,95	11,01	10,42	0,00	67,38	0,00	0,00	1,3,7	
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
		Korpás 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:	5 137,70	1 228,51	36,18	27,22	6,40	206,70	19,99	3,62			
12/14/2022	László (00442) Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T Vanília tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7	
		Kakaós kifli	660,44	158,00	4,49	4,00	0,00	26,62	0,00	0,00	1,3,7	
		E Fokhagymakrémleves	415,99	97,70	1,77	6,41	1,74	8,57	0,00	0,34	1,7	
		Píritott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
		Pusztapörkölt burgonyával	1 071,35	256,30	16,79	6,17	4,40	32,51	0,00	0,60		
		Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,44	15,(10),(12)	
		U Soproni 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:	3 894,59	929,89	40,08	28,52	10,96	127,97	9,99	3,78	
12/15/2022	László (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		
		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	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	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	
		Sárgaborsófőzelék	796,91	190,65	8,63	6,27	0,78	24,69	0,00	0,01	1	
		Fasírt	906,09	216,77	12,31	15,50	0,00	6,75	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	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
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:	4 420,29	1 057,48	40,75	37,64	7,20	137,42	9,99	3,20			
12/16/2022	László (00442) Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
		Csicseriborsó krém	246,78	59,04	1,14	4,96	2,32	2,39	0,00	0,21	7,10,(12)	
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E Tejfölös karfiolleves	257,81	60,95	1,92	3,18	1,28	6,33	0,02	0,63	1,7,9	
		Bugaci Sertésragu	769,46	184,08	9,68	14,45	0,00	3,58	0,00	0,00		
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)	
		U Sajtkrémes rúd	687,72	0,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7	
			Összesen:	3 977,50	786,30	41,15	30,76	9,05	131,96	0,02	7,99	

50. hét




Óvodás, Iskolás 3-as étlap

12.12-12.16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Barackos tea Paprikás szalámi Margarin Rozs kenyér Paprika	Almás-fahéjas tea Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér Uborka	Vaníliás tej Kakaós kifli	Meggyes tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Paradicsom	Tej Csicseriborsó krém Félbarna kenyér Paprika
Leves	Vajgaluska leves	Tarkabableves csipetkével Félbarna kenyér	Fokhagymakrém leves Pirított kenyérkocka	Tarhonya leves	Karfiol leves
Ovi/Iskola	Sajtos tejszínes csirkeragu Párolt rizs	Ízes derelye Porcukor szórat	Pusztapörkölt Vegyes vágott	Fasírt Sárgaborsó főzelék Félbarna kenyér Alma	Bugaci sertésragu Orsó tészta
Uzsonna	Helyben sült kajszi-barackos háromszög Mandarin	Csirkemell sonka Margarin Korpás zsemle	Soproni felvágott Margarin Graham kenyér	Zala felvágott Margarin Zsemle	Helyben sült sajtkrémes rúd

Heti étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Barackos tea Paprikás szalámis Margarinos Rozskenyér Paprikával	Almás-fahéjas tea Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér Uborkával	Vaníliás tej Kakaós kifli	Meggyes tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Paradicsommal	Tej Csicseriborsókrém Félbarna kenyérral Paprikával										
		Energia: 308.79 Kcal / 1,290.74 KJ	Energia: 348.44 Kcal / 1,456.48 KJ	Energia: 297.81 Kcal / 1,244.85 KJ	Energia: 276.31 Kcal / 1,154.98 KJ	Energia: 315.20 Kcal / 1,317.54 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.78 g	7.82 g	5.42 g	7.57 g	8.40 g	4.58 g	11.30 g	7.00 g	1.63 g	6.65 g	8.65 g	3.88 g	14.06 g	8.62 g	3.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.58 g	9.99 g	0.76 g	60.12 g	9.99 g	1.45 g	47.84 g	9.99 g	0.27 g	42.58 g	9.99 g	1.20 g	44.97 g	0.00 g	1.68 g		
1,(7)		1,7		1,3,7		1,7		1,7,10,(12)								
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Vajgaluska leves Sajtos tejszínes csirkeragu Párolt rizsszel	Tarkabableves Félbarna kenyérral Ízes derelye Porcukor szórattal	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérbarkával Pusztapörkölt Vegyesvágottal	Tarhonyaleves Sárgaborsófőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral Alma	Kafiolleves Bugaci sertésragu Főtt tésztával										
		Energia: 425.84 Kcal / 1,780.01 KJ	Energia: 704.06 Kcal / 2,942.97 KJ	Energia: 387.82 Kcal / 1,621.09 KJ	Energia: 565.64 Kcal / 2,364.38 KJ	Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.81 g	13.24 g	0.74 g	20.51 g	15.91 g	0.61 g	19.98 g	12.76 g	6.14 g	26.43 g	23.21 g	1.12 g	19.10 g	19.83 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.73 g	0.01 g	1.38 g	117.24 g	10.00 g	1.17 g	47.67 g	0.00 g	1.58 g	61.91 g	0.00 g	1.02 g	53.71 g	0.02 g	4.62 g		
1,3,7,9		1,3,7,9		1,7,15,(10),(12)		1,3		1,7,9,(3)								
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Kajsziarackos háromszög Mandarin	Csirkemell sonkás Margarinos Korpás zsemle	Soproni felvágottas Margarinos Graham kenyér	Zala felvágottas Margarinos Zsemle	Sajtkrém rúd										
		Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ	Energia: 176.01 Kcal / 735.72 KJ	Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 KJ	Energia: 194.66 Kcal / 813.68 KJ	Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.78 g	18.27 g	0.00 g	8.10 g	2.91 g	1.21 g	8.80 g	8.76 g	3.19 g	7.43 g	5.54 g	2.20 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.98 g	0.00 g	0.00 g	29.34 g	0.00 g	1.00 g	32.46 g	0.00 g	1.93 g	28.73 g	0.00 g	0.97 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g		
1,7,(3),(6),(12)		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-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szézám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető