

Tételes étlap 2022.12.19 - 2022.12.25

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/19/2022	Létez (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		
		Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		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)	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E Tejfőlős burgonyaleves	398,81	94,32	2,17	3,17	0,53	14,34	0,03	1,26	1,7,9	
		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 Meggyes táská	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00		
	Összesen:	5 147,34	1 230,33	34,63	48,87	14,08	161,59	29,68	8,07			
12/20/2022	Létez (00442) 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	
		Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	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)	
		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	
		Tavaszi rizseshús	1 435,82	341,68	16,01	9,86	3,86	45,39	0,00	0,26		
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(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)	
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
	Összesen:	3 869,08	923,80	38,91	22,60	8,90	138,99	14,44	4,06			
12/21/2022	Csontleves (00442) 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		
		Májusi csemege	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37		
		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 Almaleves	375,03	75,81	1,36	1,61	0,94	17,25	7,99	0,33	1,7	
		Rántott halrúd	431,08	103,13	19,88	2,61	0,54	0,00	10,56	0,09	1,3,4,(7)	
		Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,68	36,59	0,00	0,61		
		Vitaminsaláta	193,90	46,39	1,25	0,27	0,04	9,55	4,00	0,54		
		Szaloncukor	579,50	138,64	1,56	5,06	2,88	21,56	20,04	0,02	7,(1)	
		U Burgonyás pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,(3),(7)	
	Összesen:	4 572,58	1 076,39	39,80	36,55	15,18	149,44	56,58	3,51			
12/22/2022	Csontleves (00442) Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Puncsos tej	604,88	144,71	6,81	3,00	1,63	22,44	10,03	0,27	7	
		Molnárka	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,40	0,62	1,3,7	
		Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00		
		E Magyaros zellerleves	109,40	24,35	0,94	0,50	0,06	4,31	0,02	0,91	9	
		Paradicsomos káposzta	588,31	140,74	2,65	4,89	0,57	21,24	8,99	1,48	1	
		Sertés aprósült	600,52	143,66	14,94	8,55	6,06	1,75	0,14	0,12	(1),(10)	
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
		U Majonézes tojáskrém	420,84	98,86	1,37	10,32	0,00	0,46	0,00	0,00	3,10,(1),(7),(12)	
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00		
			Összesen:	4 212,54	1 004,14	41,98	33,85	14,90	132,24	21,58	4,70	
12/23/2022	Csontleves (00442) Eatrend 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		
		Hot-dog	1 038,41	248,42	11,26	12,28	4,70	22,92	0,00	2,13	1,7	
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)	
		E Lencsegulyás	1 074,89	257,15	15,10	10,06	3,49	26,22	0,00	0,72	1,7,10,(12)	
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
		Mákos Guba	1 295,84	310,01	11,53	8,96	2,88	45,45	11,99	0,87	1,7,(12)	
		Vanília sodó	263,58	63,06	2,53	0,91	0,47	11,10	2,40	0,07	1,7	
		U Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
		Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7	
			Összesen:	5 199,30	1 243,85	51,85	39,15	15,36	169,47	29,18	5,93	

51. hét




Óvodás, Iskolás 3-as étlap

12.19-12.23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Meggyes tea Olasz felvágott Margarin Zsemle Paprika	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Csipkebogyó tea Májusi csemege Margarin Rozskenyér Paprika	Puncsos Tej Vajas molnárka Mandarin	Citromos tea Hot-dog Ketchup
Leves	Tejfölös burgonyaleves	Csontleves csigatésztával	Fahéjas almaleves	Magyaros zellerleves	Lencsegulyás Félbarna kenyér
Ovi/Iskola	Bolognai spagetti Reszelt sajt szórat	Tavaszi rizseshús Céklasaláta	Ovi/iskola: rántott halrúd Felnőtt/Közép: rántott hal Petrezselymes burgonya Házi vitaminsaláta Szaloncukor	Paradicsomos káposzta Sertés aprósült Félbarna kenyér	Mákos guba Vanília öntet
Uzsonna	Helyben sült meggyes táska Körte	Sertés párizsi Margarin Zsemle Jégcsapretek	Burgonyás pogácsa	Majonézes tojáskrém Rozskenyér Póréhagyma	Kockasajt Kifli

Heti étlap 2022.12.19 - 2022.12.23

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Meggyes tea Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal Paprikával			Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Májusi csemegés Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Puncsos tej Molnárka Mandarin			Citromos tea Hot-dog Ketchuppal		
		Energia: 265.57 Kcal / 1,110.08 KJ			Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 293.97 Kcal / 1,228.79 KJ			Energia: 360.18 Kcal / 1,505.55 KJ			Energia: 351.45 Kcal / 1,469.06 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
		7.75 g	8.58 g	3.32 g	12.72 g	5.60 g	2.53 g	8.53 g	6.09 g	6.52 g	12.82 g	8.17 g	3.69 g	11.81 g	12.39 g	4.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.16 g	9.99 g	1.41 g	50.08 g	8.10 g	1.53 g	51.01 g	19.99 g	1.13 g	58.11 g	12.43 g	0.89 g	47.71 g	22.78 g	2.56 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,3,7			1,7,(9)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tejfölös burgonyaleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Csontleves Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Almaleves Rántott halrúd Petrezselymes burgonyával Vitaminsalátával Szaloncukorral			Magyaros zellerleves Paradicsomos káposzta Sertés aprósülttel Félbarna kenyérral			Lencsegyulás Félbarna kenyérral Mákos Guba Vanília sodóval		
		Energia: 544.08 Kcal / 2,274.25 KJ			Energia: 422.18 Kcal / 1,764.71 KJ			Energia: 599.90 Kcal / 2,507.58 KJ			Energia: 386.34 Kcal / 1,614.90 KJ			Energia: 707.81 Kcal / 2,958.65 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
		22.50 g	21.57 g	7.53 g	18.89 g	10.99 g	2.20 g	28.81 g	17.36 g	5.49 g	21.47 g	14.24 g	3.00 g	32.10 g	20.23 g	5.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.45 g	1.56 g	6.09 g	59.84 g	3.22 g	1.43 g	84.95 g	47.87 g	2.79 g	42.99 g	9.15 g	3.09 g	98.46 g	14.39 g	2.27 g		
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,9,15,(12)			1,3,4,7			1,9,(10)			1,7,10,(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Meggyes táska Körte			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Burgonyás pogácsa			Majonézes tojáskrémes Rozskenyér Póréhagymakarikával			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ			Energia: 199.36 Kcal / 833.32 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 257.62 Kcal / 1,076.85 KJ			Energia: 169.53 Kcal / 708.64 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
		4.38 g	18.87 g	4.87 g	7.30 g	6.01 g	2.42 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.69 g	11.44 g	5.97 g	7.10 g	5.28 g	3.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.48 g	18.16 g	0.69 g	29.07 g	3.12 g	1.04 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	31.14 g	0.00 g	1.25 g	23.20 g	0.00 g	0.97 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(3),(7)			1,3,10,(7),(12)			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-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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2022.12.13 8:50:41 | QB - Élelem