


Heti étlap 2023.01.02. - 2023.01.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Almás-fahéjas tea Sajtkrém Zsemle Paprikával			Karamell Kalács			Erdei gyümölcsös tea Főtt tojáskarikás Margarinos Rozskenyér			Citromos tea Tonhalkrém Korpás kenyér Kígyóborkával			Tej Vajas molnárka		
		Energia: 331.43 Kcal / 1,385.38 KJ			Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ			Energia: 245.95 Kcal / 1,028.07 KJ			Energia: 284.93 Kcal / 1,191.01 KJ			Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.43 g	8.19 g	4.71 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	8.86 g	5.50 g	5.98 g	5.09 g	7.85 g	3.59 g	12.39 g	7.99 g	3.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.50 g	9.99 g	0.75 g	62.00 g	16.69 g	0.90 g	40.07 g	10.00 g	0.82 g	48.06 g	11.99 g	0.73 g	40.39 g	2.40 g	0.89 g		
1,7			1,3,7			1,3,(7)			1,4,7			1,3,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kolbászos bableves Grízes tészta Lekvárral Porcukorral Alma			Erőleves Sült bécsi rudacska Lencséfőzelékkel Félbarna kenyérral			Burgonyakrémleves Levesgyönggyel Rakott zöldbab			Tarhonyaleves Sertéspörkölt Tökfőzelékkel Félbarna kenyérral			Paradicsomleves Mexikói sertésragu Párot rizzsel		
		Energia: 495.28 Kcal / 2,070.27 KJ			Energia: 503.58 Kcal / 2,104.96 KJ			Energia: 552.12 Kcal / 2,307.86 KJ			Energia: 414.91 Kcal / 1,734.32 KJ			Energia: 433.08 Kcal / 1,810.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.51 g	7.07 g	0.77 g	23.38 g	23.14 g	6.66 g	17.54 g	26.70 g	7.70 g	19.28 g	13.36 g	7.48 g	16.97 g	10.66 g	6.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.72 g	31.81 g	11.13 g	49.88 g	1.20 g	2.69 g	59.15 g	0.28 g	3.30 g	53.56 g	3.50 g	1.82 g	64.71 g	3.00 g	1.61 g		
1,9,(3),(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9			1,3,7			1,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Soproni felvágottas Margarinos Graham kenyér			Toast sonkás Margarinos Korpás kenyér			Zala felvágottas Margarinos Zsemle Jégcsapretekkel			Kajsziarackos háromszög			Sertés párizsis Margarinos Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 244.26 Kcal / 1,021.01 KJ			Energia: 177.69 Kcal / 742.74 KJ			Energia: 197.48 Kcal / 825.47 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 201.95 Kcal / 844.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.80 g	8.76 g	3.19 g	8.46 g	3.78 g	1.39 g	7.65 g	5.56 g	2.21 g	3.78 g	18.27 g	0.00 g	7.94 g	6.37 g	2.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.46 g	0.00 g	1.93 g	27.44 g	0.00 g	0.98 g	29.26 g	3.12 g	0.98 g	39.98 g	0.00 g	0.00 g	28.17 g	0.00 g	1.10 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(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-tejter 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófél 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller 12-kéndioxid-szulfit 15-mesterséges íz- és szaganyagok | | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.01.02 - 2023.01.08

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
1/2/2023	Laktóz (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	
			Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7	
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Bableves	558,34	133,57	5,28	4,26	0,51	18,29	0,01	1,25	1,9
			Gríztesztá 4-6	1 102,49	263,75	8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)	
			Lekvár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	21,81	0,00	(12)	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			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:	4 476,70	1 070,97	28,74	24,02	8,67	183,68	41,80	13,81				
1/3/2023	Laktóz (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	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	Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,39	9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
			Lencsefőzelék	937,15	224,20	10,56	8,89	1,89	25,26	1,20	0,15	1,7,10,(12)	
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50		
			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	
			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:	4 474,31	1 070,41	45,71	36,23	12,28	139,32	17,89	4,57	
1/4/2023	Laktóz (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Erdei gyümölcs tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	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)	
			Főtt tojáskarikák	138,10	33,04	2,70	2,40	0,56	0,12	0,00	0,06	3	
			E	Burgonyakrém leves	644,79	154,26	2,78	6,96	1,05	19,71	0,02	1,10	1,7,9
			Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7	
			Rakott zöldbab	1 452,56	347,50	13,95	17,10	5,28	33,80	0,00	2,11	1,7	
			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)	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
	Összesen:	4 161,40	995,55	34,05	37,76	15,89	128,48	13,40	5,10				
1/5/2023	Laktóz (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	11,99	0,00	
			Tonhalkrém	301,75	72,19	0,82	7,44	3,59	0,37	0,00	0,02	4,7	
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			E	Tarhonya leves	337,03	80,63	2,55	1,14	0,34	14,78	0,00	0,41	1,3
			Tökfőzelék	667,52	159,69	2,73	7,40	1,99	20,21	3,50	0,11	1,7	
			Sertés pörkölt	405,45	97,00	11,06	4,52	5,15	2,88	0,00	0,70		
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
			U	Kajsziarackos háromszög	1 426,17	341,19	3,78	18,27	0,00	39,98	0,00	0,00	1,7,(3),(6),(12)
				Összesen:	4 351,51	1 041,03	28,15	39,48	11,07	141,60	15,49	2,55	
			1/6/2023	Laktóz (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60
Molnárka	783,08	187,34				5,59	4,99	2,06	29,79	2,40	0,62	1,3,7	
E	Paradicsom leves	253,33				60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9
Mexikói sertéstokány	485,38	114,30				10,34	4,36	5,87	6,23	0,00	0,71	1	
Párolt rizs	1 079,15	258,17				4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30		
U	Sertés párizsi	178,25				42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
Margarin	72,31	17,30				0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
	Összesen:	3 850,83				919,43	37,30	25,02	12,04	133,27	5,40	3,60	

1.hét



Óvodás, Iskolás 3-as étlap

01.02-01.06

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Almás fahéjas Tea Sajtkrém Zsemle Paprika	Karamell Kalács	Erdei gyümölcsös tea Főtt tojáskarika Margarin Rozskenyér	Citromos tea Tonhalkrém Korpás kenyér Kígyóuborka	Tej Vajas molnárka
Leves	Kolbászos bableves	Erőleves Kiskocka tészta	Burgonyakrémleves Levesgyöngy	Tarhonyaleves	Paradicsomleves
Ovi/Iskola	Grízes tészta Baracklekvár Porcukor szórat Alma	Bécsi rudacska Lencsefőzelék Félbarna kenyér	Rakott zöldbab	Sertéspörkölt Tökfőzelék Félbarna kenyér	Mexikói sertésragu Párolt rizs
Uzsonna	Soproni felvágott Margarin Graham kenyér	Toast sonka Margarin Korpás kenyér	Zala felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek	Helyben sült kajszibarackos háromszög	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér