

10. hét



Óvodás, iskolás 3-as étlap étlap


03.06-03.10

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Kakaós kifli	Meggyes tea Natúr sajtkrém Korpás kenyér Pritamin paprika	Almás-fahéjas tea Házi tonhalkrém Félbarna kenyér Uborka karikák	Citromos tea Kópé felvágott Margarin Graham kenyér	Tejeskávét Korpás kifli
Leves	Zöldborsóleves	Tarhonyaleves	Lencsegulyás Félbarna kenyér	Erőleves	Paradicsomleves Betűtésztával
Ovi/Iskola	Vadas sertésragu Szarvacska tészta	Tejfölös zöldbabfőzelék Házi fasírt Félbarna kenyér	Dejós tészta Körte	Rakott burgonya Céklasaláta	Tepsiben sült csirkecomb Párolt rizs Vegyes vágott
Uzsonna	Bécsi felvágott Margarin Rozskenyér Jégcsapretek karikák	Helyben sült sajtós rúd	Zöldfűszeres kockasajt Korpás zsemle	Sajtós pogácsa Alma	Májusi csemege Margarin Félbarna kenyér

Tételes étlap 2023.03.06 - 2023.03.12

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
3/16/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	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	Zölborsóleves	362,97	85,01	4,16	3,15	0,35	10,33	0,04	1,83	9
			Vadas sertés ragu	526,93	126,06	11,28	6,78	4,82	4,80	0,50	0,74	1,7,10,(12)	
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)	
			U	Bécsi felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			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)	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
			Összesen:	3 910,66	933,74	43,25	28,39	14,73	126,68	3,66	8,44		
3/17/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T	Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00	
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1	
			Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7	
			Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	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
			Zöldbabfőzelék	523,87	125,33	3,43	6,67	1,50	12,66	0,00	0,51	1,7	
			Fasírt	785,84	188,00	10,56	13,11	0,00	6,72	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	Sajtos rúd	416,80	99,71	4,84	1,40	2,19	17,00	0,00	1,02	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)
			Összesen:	3 430,50	820,69	29,67	30,75	8,61	105,21	9,99	3,48		
3/18/2023	László (00442)	Eattrend 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	
			Tonhalkrém	301,75	72,19	0,82	7,44	3,59	0,37	0,00	0,02	4,7	
			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	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	
			Dejósórat	340,90	81,55	1,87	2,69	0,05	12,37	10,49	0,00	1,8,(5)	
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)	
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00		
			U	Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
Zöldfűszeres kockasajt	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7				
Összesen:	4 987,22	1 193,11	42,81	26,07	8,64	195,07	20,48	7,24					
3/19/2023	László (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	
			Kópé felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	4,00	0,40		
			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)	
			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	
			Rakott burgonya	1 494,63	357,56	13,95	16,68	7,28	36,83	0,00	9,01	3,7	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
			U	Sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
Összesen:	4 060,10	971,30	28,83	37,26	13,00	127,80	19,19	12,24					
3/10/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Tejeskávé	675,39	161,58	6,81	3,00	1,63	26,65	15,98	0,27 7	
			Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(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	
			Sült csirkecomb	826,44	197,71	29,36	8,28	1,61	1,36	0,12	1,27	(10)	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30		
			Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,44	15,(10),(12)	
			U	Májusi csemege	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37	
			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)	
Összesen:	4 383,44	1 048,68	57,72	24,30	5,53	148,83	19,10	5,12					

Heti étlap 2023.03.06 - 2023.03.10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Kakaós kifli			Meggyes tea Natúr sajtkrémes Korpás kenyér Pritamin paprikával			Almás-fahéjas tea Tonhalkrémes Félbarna kenyér Uborkával			Citromos tea Kópé felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Tejeskávé Korpás kifli		
		Energia: 255.06 Kcal / 1,066.15 KJ			Energia: 245.51 Kcal / 1,026.23 KJ			Energia: 344.97 Kcal / 1,441.97 KJ			Energia: 299.39 Kcal / 1,251.45 KJ			Energia: 287.61 Kcal / 1,202.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		11.29 g	7.00 g	3.28 g	5.11 g	8.07 g	4.58 g	7.29 g	8.14 g	3.74 g	8.92 g	5.82 g	2.07 g	12.15 g	3.77 g	1.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.22 g	4.58 g	0.67 g	37.76 g	9.99 g	0.94 g	60.09 g	30.18 g	1.23 g	52.62 g	23.98 g	1.49 g	50.93 g	15.98 g	0.83 g		
1,3,7			1,7			1,4,7			1,(7)			1,7				
Ébéd	Óvoda 4-6 éves	Zöldborsóleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával			Tarhonya leves Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Lencsegulyás Félbarna kenyérral Dejós tészta Körte			Erőleves Rakott burgonya Céklasalátával			Paradicsom leves Sült csirkecomb Párolt rizzsel Vegyesvágottal		
		Energia: 437.14 Kcal / 1,827.25 KJ			Energia: 471.55 Kcal / 1,971.08 KJ			Energia: 674.16 Kcal / 2,817.99 KJ			Energia: 437.21 Kcal / 1,827.54 KJ			Energia: 551.89 Kcal / 2,306.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		22.94 g	12.13 g	2.56 g	19.48 g	21.22 g	6.30 g	27.65 g	15.43 g	2.62 g	16.85 g	17.74 g	6.91 g	37.62 g	15.01 g	2.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.93 g	0.54 g	6.57 g	49.85 g	0.00 g	2.33 g	105.28 g	10.49 g	5.32 g	51.20 g	3.20 g	3.48 g	66.05 g	3.12 g	2.63 g		
1,7,9,10,(3),(12)			1,3,7			1,7,8,10,(3),(5),(12)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,9,15,(10),(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Bécsi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Sajtos rúd			Korpás zsemle Zöldfűszeres kockasajttal			Sajtos pogácsa Alma			Májusi csemegés Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 241.54 Kcal / 1,009.64 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 173.98 Kcal / 727.24 KJ			Energia: 234.70 Kcal / 981.05 KJ			Energia: 209.18 Kcal / 874.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		9.02 g	9.26 g	7.72 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	7.87 g	2.50 g	1.30 g	3.06 g	13.70 g	3.58 g	7.95 g	5.52 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.53 g	3.12 g	1.61 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	29.70 g	0.00 g	0.70 g	23.98 g	0.00 g	0.81 g	31.85 g	0.00 g	1.63 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,3,7			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-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	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