


Tételes étlap 2023.03.20 - 2023.03.26

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
3/20/2023 L.4422 (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	
		Álomszonka krém	261,55	62,57	1,71	6,03	2,85	0,30	0,00	0,07	7	
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1	
		E	Fejtett bableves	452,06	108,15	3,22	4,80	1,28	12,81	0,01	1,37	1,9
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
		Túró feltét	239,57	57,31	6,48	2,80	1,14	1,48	0,00	0,01	7	
		Tejföl	267,54	64,01	1,40	5,50	1,85	2,15	0,00	0,04	7	
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	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	Turista felvágott	242,59	58,04	3,04	5,04	0,91	0,06	0,00	0,32	
		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		
Összesen:		4 711,69	1 127,21	38,87	30,68	13,66	172,40	23,99	8,37			
3/21/2023 L.4422 (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00	
		Füstöltcsajtos brokkolikrém	271,37	64,92	1,37	6,40	0,00	0,40	0,00	0,00	7	
		Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1	
		E	Karalábé leves	337,23	78,86	3,06	2,43	1,16	11,54	0,03	0,68	1,3,7,9
		Tarhonyáshús	1 543,01	369,14	19,83	11,71	5,48	45,65	0,00	0,44	1,3	
		Cékasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
		U	Kakaós csiga	800,62	191,54	3,17	11,76	2,34	18,02	8,72	0,32	1,7,(3)
		Kivi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,00		
		Összesen:		4 022,94	960,61	32,96	33,31	8,98	129,83	21,94	2,63	
		3/22/2023 L.4422 (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
Sertés párizsi	178,25			42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
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)	
Uborka	9,83			2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
E	Daragaluska leves			284,24	67,09	2,63	0,78	0,16	12,46	0,01	0,76	1,3,9
Csikós tokány	818,78			195,88	11,96	13,91	3,92	5,45	0,00	1,15	1,7	
Párolt rizs	1 079,15			258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30		
U	Zsemle			570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
Sonkás kockasajt	251,83			60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	7	
Összesen:		4 284,01	1 023,97	36,59	32,15	9,56	146,10	10,00	4,84			
3/23/2023 L.4422 (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	
		Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,13	11,40	9,60	0,00	5,6,7,8	
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1	
		E	Lebbencsleves	414,58	99,18	3,14	0,78	0,18	19,62	0,01	0,43	1,9,(3)
		Burgonyafőzelék	534,95	127,98	3,38	1,63	0,55	24,44	0,00	0,12	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	Bécsi 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)	
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
Összesen:		3 882,69	928,87	35,46	22,58	9,34	144,51	22,73	4,47			
3/24/2023 L.4422 (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Puncsos tej	604,88	144,71	6,81	3,00	1,63	22,44	10,03	0,27	7
		Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)	
		E	Tavaszi zöldségleves	167,22	38,91	1,70	1,13	0,13	5,64	0,01	0,39	9
		Halfasírt	975,03	233,26	11,98	12,82	2,49	17,16	0,00	1,17	1,3,4	
		Burgonyapüré	825,25	197,43	4,83	5,72	1,39	30,88	0,00	1,32	7	
		Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	3,60	0,61		
		U	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)	
		Összesen:		4 221,36	1 008,80	39,93	32,28	8,91	138,13	13,64	6,42	

Heti étlap 2023.03.20 - 2023.03.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Csipkebogyó tea Álomsonka krémes Félbarna kenyér			Meggyes tea Füstölt sajtos brokkolikrémes Korpás kenyér			Barackos tea Sertés párizsis Graham kenyér Margarinnal Uborkával			Erdei gyümölcs tea Mogyorókrémes Félbarna kenyér			Puncsos tej Korpás kifli		
		Energia: 299.34 Kcal / 1,251.24 KJ			Energia: 234.77 Kcal / 981.34 KJ			Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ			Energia: 303.44 Kcal / 1,268.38 KJ			Energia: 270.74 Kcal / 1,131.69 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	6.66 g	2.85 g	5.38 g	6.77 g	3.82 g	9.16 g	6.36 g	2.43 g	7.28 g	6.82 g	0.13 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
51.68 g	19.99 g	1.27 g	37.76 g	9.99 g	0.92 g	52.79 g	22.18 g	1.56 g	52.79 g	19.60 g	1.20 g	46.72 g	10.03 g	0.83 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,5,6,7,8			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Fejtett bableves Félbarna kenyérral Túrós tészta Porcukorral Alma			Karalábé leves Tarhonyás hús Cék-lasalátával			Daragaluska leves Csikós tokány Párolt rizszel			Lebbencsleves Burgonyafőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral			Tavaszi zöldségleves Halfasírt Burgonyapürével Káposztasalátával		
		Energia: 594.15 Kcal / 2,483.55 KJ			Energia: 473.40 Kcal / 1,978.81 KJ			Energia: 521.14 Kcal / 2,178.37 KJ			Energia: 401.75 Kcal / 1,679.32 KJ			Energia: 498.62 Kcal / 2,084.23 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
		21.78 g	15.84 g	5.56 g	23.41 g	14.18 g	3.64 g	19.39 g	20.44 g	4.63 g	20.52 g	7.23 g	2.23 g	19.16 g	19.75 g	5.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.12 g	10.00 g	5.97 g	62.75 g	3.23 g	1.81 g	64.41 g	0.01 g	2.22 g	62.63 g	0.01 g	1.85 g	59.97 g	4.01 g	3.51 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,4,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Turista felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Kakaós csiga Kivi			Zsemle Sonkás kockasajttal			Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 233.72 Kcal / 976.95 KJ			Energia: 252.44 Kcal / 1,055.20 KJ			Energia: 196.85 Kcal / 822.83 KJ			Energia: 223.68 Kcal / 934.98 KJ			Energia: 239.44 Kcal / 1,000.86 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
		9.34 g	8.18 g	7.23 g	4.17 g	12.36 g	4.03 g	8.04 g	5.35 g	3.10 g	7.66 g	8.53 g	3.33 g	8.62 g	8.76 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.60 g	0.00 g	1.39 g	29.32 g	5.90 g	0.38 g	28.90 g	0.00 g	1.07 g	29.09 g	3.12 g	1.42 g	31.44 g	0.00 g	2.10 g		
1,(7)			1,7,(3)			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-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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

1/1
Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető
 2023.02.17 8:58:08 | QB - Élelem

12.hét



Óvodás, iskolás 3-as étlap étlap

03.20-03.24

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Sonkakrém Félbarna kenyér	Meggyes tea Házi füstölt sajtos brokkolikrém Korpás kenyér	Barackos tea Sertés párizsi Margarin Graham kenyér Uborka	Erdei gyümölcsös tea Mogyorókrém Félbarna kenyér	Puncsos Tej Korpás kifli
Leves	Fejtett bableves házi csipetkével Félbarna kenyér	Karalábéleves	Daragaluska leves	Lebbencsleves	Tavaszi zöldségleves
Ovi/Iskola	Túrós tészta Porcukor szórat Alma	Tarhonyáshús Céklasaláta	Csikós tokány Párolt rizs	Sertés pörkölt Burgonyafőzelék Félbarna kenyér	Halfasírt Burgonyapüré Káposztasaláta
Uzsonna	Turista felvágott Margarin Rozskenyér Paprika	Helyben sült kakaós csiga Kivi	Sonkás kockasajt Zsemle	Bécsi felvágott margarin Zsemle Jégcsapretek	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér