


Tételek étlap 2023.03.27 - 2023.04.02

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
3/27/2023	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	
			Zöldfűszeres sajtkrém	317,75	75,99	1,12	7,71	4,12	0,46	0,00	0,21	7	
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
			E	Kolbászos Burgonyaleves	569,36	135,12	4,89	7,53	3,32	11,92	0,01	2,17	1,9
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
			Mákszórat	386,82	92,54	2,05	3,82	1,00	12,38	9,99	0,00		
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			U	Tavaszi felvágott	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37	
			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:	4 577,72	1 094,03	31,96	27,75	10,78	177,82	19,99	8,95					
3/28/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T	Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00	
			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)	
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
			E	Gombaleves	268,20	62,65	3,19	3,00	0,00	6,03	0,00	0,00	1,9
			Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30		
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30		
			U	Rácsos túrók táská	1 291,42	0,00	8,97	18,46	5,70	26,37	0,00	1,46	1,3,6,7,(8),(11),(12)
			Összesen:	4 429,15	749,14	35,05	44,77	11,64	128,00	9,99	4,04		
			3/29/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60
Kifli	456,79	109,28				3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
E	Magyaros csipetkeleves	554,66				132,69	3,24	5,53	1,19	17,21	0,01	3,12	1,3,9
Sárgaborsófőzelék	796,91	190,65				8,63	6,27	0,78	24,69	0,00	0,01	1	
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	Zala felvágott	170,39				40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
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)	
Uborka	9,83	2,35				0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
Összesen:	4 053,25	969,68				41,86	34,60	14,99	121,62	0,01	7,08		
3/30/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T	Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	11,99	0,00	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1	
			Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			E	Fokhagymakrémleves	415,99	97,70	1,77	6,41	1,74	8,57	0,00	0,34	1,7
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Tavaszi rizseshús	1 435,82	341,68	16,01	9,86	3,86	45,39	0,00	0,26		
			U	Sajtkrémes rúd	687,72	0,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7
			Összesen:	4 025,30	794,82	35,88	24,99	11,24	150,99	15,11	3,93		
			3/31/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Erdei gyümölcs tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01
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	
E	Vajgaluska leves	227,90				54,52	1,26	2,38	0,64	6,89	0,01	1,08	1,3,9,(7)
Paradicsommártás	626,37	149,85				2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9	
Húsgombóc	639,63	153,02				8,04	9,79	2,02	8,01	0,00	0,38	3	
Félbarna kenyér	324,32	77,59				2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
U	Sertés párizsi	178,25				42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
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:	3 745,20	895,97				27,86	33,66	10,31	119,38	18,00	5,14		

Heti étlap 2023.03.27 - 2023.03.31

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle			Barackos tea Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Salátalevéellel			Tej Kifli			Citromos tea Félbarna kenyér Kenőmájással Jégcsapretekkel Alma			Erdei gyümölcsstea Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér		
		Energia: 327.84 Kcal / 1,370.37 KJ			Energia: 261.79 Kcal / 1,094.28 KJ			Energia: 206.34 Kcal / 862.50 KJ			Energia: 329.58 Kcal / 1,377.64 KJ			Energia: 271.36 Kcal / 1,134.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.21 g	8.14 g	4.71 g	9.02 g	3.89 g	1.39 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	9.13 g	6.31 g	2.03 g	7.66 g	7.99 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.96 g	27.98 g	0.75 g	47.50 g	19.98 g	0.98 g	33.40 g	0.00 g	0.68 g	58.52 g	23.10 g	1.44 g	41.80 g	10.00 g	1.46 g		
1,7			1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kolbászos Burgonyaleves Félbarna kenyérral Mákos tészta Alma			Gombaleves Borsos tokány Párolt rizszel			Magyaros csipetkeleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Tavaszi rizseshús			Vajgaluska leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral		
		Energia: 552.19 Kcal / 2,308.15 KJ			Energia: 487.35 Kcal / 2,037.12 KJ			Energia: 548.47 Kcal / 2,292.60 KJ			Energia: 465.24 Kcal / 1,944.70 KJ			Energia: 519.37 Kcal / 2,170.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.62 g	14.09 g	3.42 g	17.06 g	22.42 g	5.48 g	22.31 g	25.03 g	6.72 g	18.76 g	16.37 g	3.65 g	16.71 g	19.52 g	4.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.99 g	10.00 g	6.43 g	54.13 g	0.01 g	2.14 g	57.71 g	0.01 g	5.29 g	59.19 g	0.00 g	0.71 g	68.19 g	8.00 g	2.48 g		
1,9,(3)			1,9			1,3,9			1,7			1,3,9,(7)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Tavaszi felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Rácsos túros táska			Zala felvágottas Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Sajtkrém rúd			Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 214.00 Kcal / 894.52 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 214.87 Kcal / 898.16 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.13 g	5.52 g	2.00 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	8.99 g	6.29 g	6.74 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	6.32 g	6.00 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.87 g	0.00 g	1.46 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	30.51 g	2.20 g	1.17 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	27.40 g	0.00 g	1.22 g		
1,(7)			1,3,6,7,(8),(11),(12)			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	
Quadro Byte Zrt				1/1 Oldalak	

Jó étvágyat kívánunk!

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

13.hét



Óvodás, iskolás étlap

03.27-03.31

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Almás fahéjas Tea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle	Barackos tea Toast sonka Margarin Korpás kenyér Salátalevél	Tej Tejes kfli	Citromos tea Kenőmájas Félbarna kenyér Jégcsapretek	Erdei gyümölcsös tea Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér
Leves	Kolbászos burgonyaleves Félbarna kenyér	Zöldséges gombaleves	Magyaros csipetkeleves	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkocka	Vajgaluska leves
Ovi/Iskola	Mákos tészta Alma	Borsos tokány Párolt rizs	Sült bécsi rudacska Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér	Tavaszi rizseshús	Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyér
Uzsonna	Tavaszi felvágott Margarin Graham kenyér	Helyben sült rácsos túrós táska	Zala felvágott Margarin Rozskenyér Uborka	Helyben sült sajtkrémes rúd	Sertés párizsi Margarin Korpás kenyér