

14.hét



## Óvodás, Iskolás étlap

04.03-04.07	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök
Tízórai	Barackos tea Bécsi felvágott Margarin Korpás kenyér	Csipkebogyó tea Baracklekvár Margarin Félbarna kenyér	Citromos tea Helyben készült kolbászkrem Korpás kenyér	Tej Kakaós gabonagolyó
Leves	Csurgatott tojásleves	Paradicsomleves Betűtészta	Lencseleves	Daragaluskaleves
Ovi/Iskola	Tonhalas spagetti Reszelt sajt szórat	Húsgolyó Burgonyapüré	Burgonyás tészta Savanyúság alma	Rakott karfiol
Uzsonna	csokoládékrémes rúd	Füstölt pulykapárizsi Margarin Rozskenyér Kígyóuborka	Pulykasonka Margarin Félbarna kenyér	Sajos rúd

## Heti étlap 2023.04.03 - 2023.04.07

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Barackos tea Bécsi felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Csipkebogyó tea Lekváros Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Kolbászkrémes Korpás kenyér			Tej Gabonagolyó		
		Energia: 297.01 Kcal / 1,241.50 KJ			Energia: 286.79 Kcal / 1,198.78 KJ			Energia: 282.89 Kcal / 1,182.48 KJ			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.20 g	8.62 g	3.19 g	6.08 g	2.63 g	0.90 g	5.09 g	7.81 g	3.48 g	9.11 g	3.18 g	1.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.43 g	19.98 g	1.60 g	59.48 g	28.09 g	1.26 g	47.68 g	19.98 g	0.81 g	35.50 g	0.00 g	0.95 g		
1,(7)			1,(7)			1,7			7,(1),(3),(5)				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tojásleves Tonhalas tészta Reszelt sajttal			Paradicsom leves Húsgolyó Burgonyapürével			Lencseleves Burgonyás tészta Savanyúsággal Alma			Daragaluska leves Rakott karfiol		
		Energia: 478.44 Kcal / 1,999.88 KJ			Energia: 510.50 Kcal / 2,133.89 KJ			Energia: 588.79 Kcal / 2,461.14 KJ			Energia: 405.24 Kcal / 1,693.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.85 g	19.28 g	6.81 g	18.53 g	24.27 g	6.74 g	20.98 g	15.40 g	2.49 g	18.15 g	17.27 g	6.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.76 g	3.01 g	5.62 g	53.33 g	3.00 g	2.95 g	90.36 g	0.00 g	2.11 g	43.96 g	0.01 g	1.51 g		
1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,7,10,15,(3),(12)			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Csokoládékrémes rúd			Füstölt pulyka párizsis Rozskenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Pulykamell sonkás Félbarna kenyér Margarinnal			Sajtos rúd		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 217.22 Kcal / 907.98 KJ			Energia: 194.59 Kcal / 813.39 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.66 g	6.74 g	6.81 g	9.28 g	3.16 g	1.08 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.51 g	3.12 g	1.23 g	32.22 g	0.00 g	1.69 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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	
Quadro Byte Zrt		Oldalak			

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....

**Élelmezésvezető**

**2023.02.17 8:56:22 | QB - Élelem**

## Tételes étlap 2023.04.03 - 2023.04.09

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
4/3/2023	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	
			Bécsi felv	279,89	66,96	2,74	6,16	0,00	0,06	0,00	0,00		
			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)	
			E	Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9
			Tonhal szós	634,85	151,88	8,10	10,00	1,93	7,09	3,00	0,88	4,9	
			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	Csokoládékrémes rúd	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(8),(11),(
			Összesen:	4 768,45	1 140,78	40,76	54,36	16,46	120,85	13,00	7,74		
			4/4/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Csipkebogyó tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00
Baracklevár	120,83	28,91				0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)	
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	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	
Fasírt	785,84	188,00				10,56	13,11	0,00	6,72	0,00	0,00	1,3	
Burgonyapüré	825,25	197,43				4,83	5,72	1,39	30,88	0,00	1,32	7	
U	Pulyka párizsi, füstölt	178,25				42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	(1),(6),(7)
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:	4 069,94	973,68	33,16	29,10	9,22	143,45	26,34	4,46					
4/5/2023	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	
			Kolbászkrem	303,04	72,50	1,02	7,42	3,48	0,33	0,00	0,11	7	
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1	
			E	Lencseleves	940,03	224,89	10,89	8,44	1,78	26,06	0,00	0,65	1,7,10,(12)
			Burgonyás tészta	1 400,58	335,07	9,41	6,64	0,71	58,74	0,00	1,05	1,(3)	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			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:	4 529,85	1 083,71	35,43	26,33	7,05	174,46	15,19	4,70		
4/6/2023	László (00442)	Eattrend 3-as	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
			Gabonagolyó	463,93	110,99	2,31	0,18	0,02	24,90	0,00	0,46	(1),(3),(5),(7)	
			E	Daragaluska leves	284,24	67,09	2,63	0,78	0,16	12,46	0,01	0,76	1,3,9
			Rakott karfiol	1 413,47	338,15	15,52	16,49	0,00	31,50	0,00	0,00	7	
			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),(
Összesen:	2 984,16	713,00	32,10	21,85	4,00	96,46	0,01	2,51					