


Heti étlap 2023.04.24 - 2023.04.28

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Erdei gyümölcsstea Toast felvágottas Margarinos Korpás kenyér Uborkával			Barackos tea Snidlinges sajtkrémes Félbarna kenyér			Tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér			Erdei gyümölcsstea Tavaszi felvágottas Margarinos Félbarna kenyér			Citromos tea Tonhalkrémes Rozskenyér		
		Energia: 221.19 Kcal / 924.57 KJ			Energia: 314.53 Kcal / 1,314.74 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 250.33 Kcal / 1,046.38 KJ			Energia: 307.98 Kcal / 1,287.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.76 g	3.82 g	1.39 g	7.50 g	8.40 g	4.58 g	13.98 g	9.80 g	1.76 g	8.05 g	5.54 g	2.00 g	7.01 g	8.55 g	8.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.79 g	10.00 g	0.99 g	51.79 g	9.99 g	1.44 g	53.38 g	9.60 g	1.47 g	41.86 g	10.00 g	1.63 g	50.30 g	11.99 g	0.72 g		
1,(7)			1,7			1,5,6,7,8			1,(7)			1,4,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Zellerkrém leves Levesgyönggyel Budapest sertés ragu Párolt rizszel			Zöldborsóleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Kertészleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Káposztás tészta Porcukorral Alma			Magyaros karalábé leves Bácskai rizseshús		
		Energia: 507.20 Kcal / 2,120.10 KJ			Energia: 573.21 Kcal / 2,396.02 KJ			Energia: 420.80 Kcal / 1,758.94 KJ			Energia: 548.48 Kcal / 2,292.65 KJ			Energia: 384.69 Kcal / 1,608.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.38 g	18.95 g	6.34 g	25.69 g	22.08 g	5.76 g	17.67 g	16.57 g	0.73 g	17.46 g	11.27 g	2.00 g	17.06 g	10.66 g	5.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.73 g	0.27 g	1.94 g	67.58 g	1.54 g	2.70 g	49.39 g	0.01 g	1.27 g	93.04 g	13.00 g	2.68 g	55.16 g	0.03 g	0.83 g		
1,3,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Vanília krémes rúd			Soproni felvágottas Margarinos Korpás zsemle Kígyóborkával			Zala felvágottas Korpás zsemle Margarinnal			Sertés párizsis Margarinos Rozskenyér			Meggyes táska		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 223.68 Kcal / 934.98 KJ			Energia: 194.66 Kcal / 813.68 KJ			Energia: 214.40 Kcal / 896.19 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.66 g	8.53 g	3.33 g	7.43 g	5.54 g	2.20 g	8.44 g	6.72 g	6.80 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	29.09 g	3.12 g	1.42 g	28.73 g	0.00 g	0.97 g	29.98 g	0.00 g	1.22 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

Az étlanváltoztatás igazt 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-tejtermé | 10-mustár            | 13-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller   | 12-kéndioxid-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
4/24/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Erdei gyümölcsstea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00	
			Toast felvágott	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	
			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	
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
			E Zellerkrém leves	261,22	62,49	1,71	2,80	1,55	7,26	0,01	0,73	1,7,9
			Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7
			Budapest sertés ragu	569,22	136,18	11,06	7,76	3,32	5,33	0,00	0,82	1
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30	
			U Van. krémes rúd*	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(12)
			Összesen:	4 571,78	1 093,72	38,85	49,23	17,80	122,18	10,27	4,31	
			4/25/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01
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 Zöldborsóleves	360,27	84,37				4,11	3,16	0,35	10,17	0,04	1,83	9
Bolognai szósz	636,32	152,23				7,84	10,71	2,08	5,87	1,50	0,33	(1),(3),(6),(7),(12)
Főtt tészta	1 108,32	265,15				8,75	2,72	0,26	51,10	0,00	0,13	1,(3)
Reszelt sajt	298,70	71,46				4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7
U Soproni felvágott	279,89	66,96				2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
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	
Korpás zsemle	570,99	136,60				4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
Összesen:	4 653,33	1 111,42				40,85	39,01	13,67	148,46	14,65	5,56	
4/26/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
			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 Kertészleves menza	113,95	27,23	0,79	1,53	0,18	2,54	0,01	0,55	9
			Burgonyafőzelék	534,95	127,98	3,38	1,63	0,55	24,44	0,00	0,12	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 Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			Összesen:	4 074,84	974,81	39,08	31,91	4,69	131,50	9,61	3,71	
			4/27/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Erdei gyümölcsstea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01
Tavaszi felvágott	153,39	36,70				2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37	
Margarin	72,31	17,30				0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
Félbarna kenyér	648,65	155,18				5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
E Palócgulyás leves menza	593,24	141,92				6,41	8,35	1,79	10,02	0,01	1,39	1,7,9
Káposztás tészta	989,15	236,64				7,51	2,02	0,21	46,84	3,00	0,67	1,(3)
Porcukor	167,83	40,15				0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
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	
Margarin	72,31	17,30				0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
Rozskenyér	645,62	154,46				6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
Összesen:	4 235,22	1 013,21	33,95	23,53	10,80	164,88	23,00	5,53				
4/28/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda	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
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
			E Magyaros karalábé leves	167,28	38,20	1,42	0,80	0,11	6,78	0,03	0,67	1,9
			Bácskai rizseshús	1 448,35	346,49	15,64	9,86	5,25	48,38	0,00	0,16	
			U Meggyes táská	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)
Összesen:	4 239,13	1 033,86	27,85	37,48	18,34	145,44	30,18	2,22				

17.hét



## Óvodás, iskolás étlap

04.24-04.28	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Toast felvágott Margarin Korpás kenyér Kígyóuborka	Barackos tea Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér	Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér	Erdei-gyümölcsös tea Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér	Citromos tea Házi majonéz tonhalkrém Rozskenyér
Leves	Zellekrémleves Levesgyöngy	Zöldborsóleves	Kertészleves	Palócgulyás Félbarna kenyér	Magyaros karalábéleves
Ovi/Iskola	Budapest sertésragu Párolt rizs	Bolognai spagetti Reszelt sajt	Vagdalt Tejfölös burgonyafőzelék Félbarna kenyér	Káposztás tészta Porcukor szórat Alma	Bácskai rizseshús
Uzsonna	Helyben sült vaníliakrém rúd	Soproni felvágott Margarin Korpás zsemle Kígyóuborka	Zala felvágott Margarin Korpás kenyér	Sertés párizsi Margarin Rozskenyér	Helyben sült meggyes táska