


Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
5/2/2023	Korlát (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-	T Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00			
			Füstölt sajtkrém	315,86	75,56	1,43	7,54	4,51	0,39	0,00	0,25	7		
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
			E Magyaros Karfiolleves	162,65	38,61	1,36	1,64	0,19	4,59	0,01	0,55	1,9		
			Csikós tokány	818,78	195,88	11,96	13,91	3,92	5,45	0,00	1,15	1,7		
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)		
			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:	4 588,52	1 097,42	39,91	52,36	18,90	115,27	10,00	8,52				
5/3/2023	Korlát (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00			
			Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
			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 Kolbásos Burgonyaleves	569,36	135,12	4,89	7,53	3,32	11,92	0,01	2,17	1,9		
			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)		
			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 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:	4 220,56	1 008,61	29,92	27,76	10,82	158,62	29,98	8,84				
5/4/2023	Korlát (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			
			Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7		
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
			E Póréhagyma krémleves	307,03	73,45	1,50	3,94	0,82	7,90	0,00	1,22	1,7,9		
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
			Tarhonyáshús	1 543,01	369,14	19,83	11,71	5,48	45,65	0,00	0,44	1,3		
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	3,60	0,61			
			U Sajtkrémes rúd	687,72	0,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7		
					Összesen:	4 073,32	809,94	37,46	26,77	13,79	150,12	15,59	5,36	
			5/5/2023	Korlát (00442)	Eattrend 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		
Zsemle	570,99	136,60				4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
E Tojásleves	121,34	29,03				1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9		
Zöldborsó főzelék	779,00	182,72				8,72	1,54	0,36	33,98	5,99	0,36	1,7		
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 Baromfi 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)		
Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01						
		Összesen:	3 831,97	913,09	33,04	28,95	7,88	129,87	25,60	4,52				

Heti étlap 2023.05.01 - 2023.05.05

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Meggyes tea Füstölt sajtkrémes Félbarna kenyér	Barackos tea Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal	Citromos tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér	Erdei gyümölcstea Mogyorókrémes Zsemle								
		Energia: 271.53 Kcal / 1,135.00 KJ	Energia: 297.01 Kcal / 1,241.50 KJ	Energia: 312.47 Kcal / 1,306.12 KJ	Energia: 284.86 Kcal / 1,190.71 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.38 g	8.15 g	4.51 g	7.20 g	8.62 g	3.19 g	6.51 g	8.63 g	3.87 g	6.10 g	6.57 g	0.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.77 g	9.99 g	1.45 g	47.43 g	19.98 g	1.60 g	51.77 g	19.98 g	1.20 g	49.91 g	19.60 g	0.51 g		
1,7		1,(7)		1,7		1,5,6,7,8							
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Magyaros Karfilleves Csíkos tokány Főtt tésztával	Kolbászos Burgonyaleves Mákos tészta Porcukorral Alma	Póréhagyma krémleves Pírtott kenyérvajkockával Tarhonyáshús Káposztasalátával	Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral								
		Energia: 492.66 Kcal / 2,059.32 KJ	Energia: 514.75 Kcal / 2,151.66 KJ	Energia: 484.88 Kcal / 2,026.80 KJ	Energia: 436.88 Kcal / 1,826.16 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.12 g	21.30 g	4.66 g	14.68 g	13.79 g	3.42 g	23.15 g	13.55 g	3.28 g	20.42 g	16.36 g	5.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.54 g	0.01 g	2.02 g	82.29 g	19.99 g	5.83 g	66.89 g	4.00 g	2.39 g	52.22 g	12.00 g	2.78 g		
1,7,9		1,9,(3)		1,3,7		1,3,7,9							
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csokoládékrémes rúd	Zsemle Sonkás kockasajttal	Sajtkrémes rúd	Baromfi párizsis Korpás kenyér Margarinnal Uborkával								
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 196.85 Kcal / 822.83 KJ	Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ	Energia: 191.35 Kcal / 799.84 KJ								
		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	8.04 g	5.35 g	3.10 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	6.52 g	6.02 g	2.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.90 g	0.00 g	1.07 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	27.74 g	2.20 g	1.23 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,7		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		1,(7)							

Az étlanváltogatás íogát 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

18.hét



Óvodás, iskolás étlap

05.01-05.05	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Meggyes tea Füstölt sajtkrém Félbarna kenyér	Barackos tea Olasz felvágott Margarin Korpás kenyér	Citromos tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér	Erdei gyümölcsös tea Mogyorókrém Zsemle
Leves		Magyaros karfiolleves	Kolbászos burgonyaleves	Póréhagymakrémleves Pirított kenyérkocka	Tojásleves
Ovi/Iskola		Csikós tokány Főtt tészta	Mákos tészta Porcukor szórat	Tarhonyás hús Házi káposztasaláta	Sült bécsi rudacska Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér
Uzsonna		Helyben sült csokoládékrémes rúd	Sonkás kockasajt Zsemle	Helyben sült sajtos rúd	Baromfi párizsi Margarin Korpás kenyér Kígyóuborka