


Heti étlap 2023.05.08 - 2023.05.12

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes Félbarna kenyér	Vaníliás tej Kifli	Barackos tea Félbarna kenyér Kenőmájással Paprikával	Limonádé Házi padlizsánkrémes Korpás kenyér	Erdei gyümölcs tea Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal										
		Energia: 346.39 Kcal / 1,447.91 KJ	Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ	Energia: 312.17 Kcal / 1,304.87 KJ	Energia: 263.73 Kcal / 1,102.39 KJ	Energia: 230.15 Kcal / 962.03 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.77 g	8.68 g	3.87 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g	9.30 g	6.18 g	2.02 g	4.67 g	11.71 g	4.50 g	6.42 g	6.02 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.78 g	27.98 g	1.20 g	44.02 g	9.99 g	0.68 g	54.41 g	19.98 g	1.42 g	34.35 g	5.99 g	1.21 g	37.41 g	10.00 g	1.22 g		
1,7		1,7		1,(6),(7),(10)		1,3,7,10,(12)		1,(7)								
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kukoricagaluska leves Mézes mustáros sertésragu Párolt rizszel	Tárkonyos zöldségleves Tonhalas tészta Reszelt sajttal	Citromos almaleves Paprikás burgonya Félbarna kenyérral	Rántottleves Pírtott kenyérböve Lencsefőzelék Lenmagos húsgolyóval Félbarna kenyérral	Zselici húsos leves Burgonyás tészta Vitaminsalátával										
		Energia: 449.70 Kcal / 1,879.75 KJ	Energia: 471.85 Kcal / 1,972.33 KJ	Energia: 453.96 Kcal / 1,897.55 KJ	Energia: 584.37 Kcal / 2,442.67 KJ	Energia: 465.62 Kcal / 1,946.29 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.49 g	16.55 g	3.27 g	22.07 g	17.85 g	6.53 g	15.26 g	13.19 g	4.89 g	25.93 g	28.05 g	7.01 g	17.96 g	9.91 g	1.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.79 g	2.04 g	2.08 g	55.33 g	3.01 g	5.66 g	71.18 g	11.49 g	3.47 g	56.52 g	1.22 g	2.23 g	75.42 g	4.01 g	2.02 g		
3,7,9,10,(12)		1,4,7,9,(3)		1,7		1,3,7,9,10,(12)		1,7,9,(3)								
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Toast felvágottas Rozskenyér Margarinnal Jégcsapretekkel	Májusi csemegés Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával	Sajtos pogácsa	Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal	Rácsos túros táska Alma										
		Energia: 211.28 Kcal / 883.15 KJ	Energia: 206.16 Kcal / 861.75 KJ	Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ	Energia: 213.32 Kcal / 891.68 KJ	Energia: 360.18 Kcal / 1,505.55 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.35 g	6.02 g	6.53 g	10.60 g	4.04 g	1.54 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	6.68 g	8.52 g	3.19 g	9.57 g	19.06 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.94 g	3.12 g	1.14 g	31.80 g	2.20 g	1.49 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	27.42 g	0.00 g	1.60 g	36.87 g	0.00 g	1.48 g		
1,(7)		1,(7)		1,3,7		1,(7)		1,3,6,7,(8),(11),(12)								

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

19.hét



Óvodás étlap

05.08-05.12	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Almás fahéjas Tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér	Vaníliás tej Kifli	Barackos tea Kenőmájas Félbarna kenyér Paprika	Citromos limonádé Házi padlizsánkrém Korpás kenyér	Erdei-gyümölcsös tea Sertés párizsi Margarin Korpás kenyér
Leves	Kukoricagaluska leves	Tárkonyos zöldségleves	Citromos almaleves	Rántott leves Pírtott kenyérbocok	Zselici húsos leves
Ovi/Iskola	Mézes-mustáros sertésragu Párolt Rizs	Tonhalas spagetti Reszelt sajt szórat	Paprikás burgonya Félbarna kenyér	Lenmagos húsgolyó Lencsefőzelék Félbarna kenyér	Burgonyás tészta Házi vitaminsaláta
Uzsonna	Toast sonka Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Májusi csemege Margarin Félbarna kenyér Uborka karikák	Helyben sült sajtos pogácsa	Olasz felvágott Margarin Korpás kenyér	Helyben sült rácsos túrós táskák Gyümölcs

Tételek étlap 2023.05.08 - 2023.05.14

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/8/2023	László (00442)	Eatrend 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 vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,67	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	Kukoricagaluska leves	251,54	58,96	1,54	2,83	0,36	7,01	0,01	1,07	3,9
			Mézes must. sertésragu	560,49	132,57	11,15	7,97	0,00	4,28	0,00	0,00	7,10,(12)	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30		
			U	Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
			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)	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
Összesen:	4 199,78	1 002,00	35,06	29,75	10,05	148,12	13,12	3,56					
5/9/2023	László (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Vaníliás tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
			E	Tárkonyos zöldségleves	98,37	22,44	1,48	0,16	0,02	4,00	0,01	0,37	9
			Tonhal szósz	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	Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			Májusi csemege	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)	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
Összesen:	3 902,30	932,47	40,79	26,67	8,96	131,54	13,00	7,97					
5/10/2023	László (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	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)	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Citromos almaleves	495,87	102,97	1,91	1,87	0,95	23,26	11,49	0,62	1,7
			Paprikás burgonya virslivel	1 142,80	273,40	10,41	11,02	3,94	32,23	0,00	2,25		
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
			U	Sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7
			Összesen:	4 030,78	948,65	27,02	32,47	10,49	139,07	21,48	5,68		
			5/11/2023	László (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22
Padlizsánkrém házi	452,27	108,20				0,70	11,31	1,51	0,77	0,00	0,12	3,7,10,(1),(12)	
Korpás kenyér	539,48	129,06				3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1	
E	Rántottleves	132,52				31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
Pirított kenyérkocka	108,11	25,86				0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
Lenecsefőzelék	937,15	224,20				10,56	8,89	1,89	25,26	1,20	0,15	1,7,10,(12)	
Lenmagos húsgolyó	940,59	225,02				10,68	17,65	2,97	5,62	0,00	0,76	1,3	
Félbarna kenyér	324,32	77,59				2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
U	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)				
Összesen:	4 436,75	1 061,42	37,28	48,28	9,71	118,29	7,21	4,62					
5/12/2023	László (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Erdei gyümölcsstea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00	
			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)	
			E	Zselici húsos leves	347,97	82,15	7,24	2,99	1,95	6,72	0,01	0,42	1,7,9
			Burgonyás tészta	1 400,58	335,07	9,41	6,64	0,71	58,74	0,00	1,05	1,(3)	
			Vitaminsaláta	202,30	48,40	1,31	0,28	0,04	9,96	4,00	0,54		
			U	Rácsos túrós táska	1 291,42	0,00	8,97	18,46	5,70	26,37	0,00	1,46	1,3,6,7,(8),(11),(12)
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			Összesen:	4 422,46	747,95	33,95	34,99	10,68	149,70	14,01	4,71		