


Heti étlap 2023.01.09 - 2023.01.13

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tejeskávé Kifli			Citromos tea Kolbászkremes Rozskenyér			Csipkebogyó tea Barackleváros Félbarna kenyér Margarinnal Narancs			Tej Gabonagolyó			Barackos tea Teljes kiőrlésű kenyér Kenőmájással Uborkával		
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 307.83 Kcal / 1,286.73 KJ			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 297.43 Kcal / 1,243.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	7.21 g	8.53 g	8.00 g	6.45 g	2.75 g	0.90 g	9.11 g	3.18 g	1.66 g	8.94 g	6.27 g	2.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.45 g	15.98 g	0.68 g	50.26 g	19.98 g	0.81 g	63.61 g	26.22 g	1.26 g	35.50 g	0.00 g	0.95 g	50.90 g	22.18 g	0.81 g		
1,7			1,7			1,(7),(12)			7,(1),(3),(5)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Brokkoli krémleves Pírtott kenyérbarkával Zöldséges rizses csirke			Sárgaborsóleves Túrós tészta Porcukorral Alma			Tojásleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Orja leves Paradicsomos káposzta Főtt sertéssel			Zöldségleves Bakonyi sertésragu Főtt tésztával		
		Energia: 483.58 Kcal / 2,021.36 KJ			Energia: 523.23 Kcal / 2,187.10 KJ			Energia: 418.55 Kcal / 1,749.54 KJ			Energia: 273.40 Kcal / 1,142.81 KJ			Energia: 420.18 Kcal / 1,756.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.14 g	10.06 g	1.44 g	20.66 g	14.03 g	5.24 g	19.02 g	18.95 g	6.16 g	15.80 g	10.33 g	2.09 g	23.92 g	10.43 g	2.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.31 g	0.02 g	1.42 g	77.78 g	10.02 g	5.16 g	42.31 g	0.01 g	2.36 g	29.93 g	9.02 g	2.33 g	57.58 g	0.04 g	5.93 g		
1,7,9			1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,9			1,7,9,(3)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemell sonkás Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Sajtos rúd			Korpás zsemle Kockasajttal			Füstölt pulyka párizsi Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Kakaós csiga		
		Energia: 197.79 Kcal / 826.76 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ			Energia: 191.82 Kcal / 801.81 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.70 g	3.70 g	5.60 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	8.88 g	6.60 g	3.85 g	6.54 g	6.02 g	2.29 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.38 g	0.00 g	1.19 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	29.00 g	0.00 g	1.21 g	27.93 g	3.12 g	1.23 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			1,(6),(7)			1,7,(3)				

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-szulfid	15-meszes édesítőszer	
Quadro Byte Zrt				11-édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmiszevezető
 2022.12.22 8:08:21 | QB - Élelem

Tételes étlap 2023.01.09 - 2023.01.15

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/9/2023	Laktóz (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T Tejeskávé	675,39	161,58	6,81	3,00	1,63	26,65	15,98	0,27	7
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
			E Brokkoli krém lev.	349,96	83,72	3,10	3,47	0,73	9,94	0,02	0,93	1,7,9
			Pírított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Zöldséges rizses csirke	1 563,30	374,00	22,06	6,49	1,49	51,14	0,00	0,38	
			U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			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)
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	3 980,26	952,23	46,41	17,04	9,55	147,14	16,00	3,38	
1/10/2023	Laktóz (00442)	Eatrend 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
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
			E Sárgaborsóleves	479,97	114,82	5,04	3,29	0,42	16,16	0,03	1,85	1,9
			Túró feltét	239,57	57,31	6,48	2,80	1,14	1,48	0,00	0,01	7
			Tejföl	267,54	64,01	1,40	5,50	1,85	2,15	0,00	0,04	7
			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 Sajtos rúd	416,80	99,71	4,84	1,40	2,19	17,00	0,00	1,02	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)
Összesen:	3 892,56	931,23	32,71	23,96	13,81	145,04	22,01	7,73				
1/11/2023	Laktóz (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Csipkebogyó tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00	13,99	0,00	
			Baracklevél	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)
			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
			Narancs	103,87	24,85	0,36	0,12	0,00	5,10	0,00	0,00	
			E Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9
			Fasírt	906,09	216,77	12,31	15,50	0,00	6,75	0,00	0,00	1,3
			Burgonyafőzelék	397,77	95,16	2,51	1,56	0,55	17,44	0,00	0,12	1,7
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			U Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
Összesen:	3 922,00	938,29	34,35	28,30	5,58	134,92	20,23	3,51				
1/12/2023	Laktóz (00442)	Eatrend 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
			Gabonagolyó	463,93	110,99	2,31	0,18	0,02	24,90	0,00	0,46	(1),(3),(5),(7)
			E Orja leves	122,19	25,59	1,46	1,04	0,31	3,64	0,03	0,44	9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Főtt sertés	332,85	79,63	10,50	4,05	1,44	0,20	0,00	0,40	
			Paradicsomos káposzta	588,31	140,74	2,65	4,89	0,57	21,24	8,99	1,48	1
			U Pulyka párizsi, füstölt	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	(1),(6),(7)
			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)
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
Összesen:	2 829,55	673,27	31,45	19,53	6,32	93,36	12,14	4,33				
1/13/2023	Laktóz (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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			E Kerti zöldségleves	281,74	66,19	2,27	3,15	0,37	7,33	0,02	1,12	9
			Bakonyi sertésragu	456,04	109,10	12,26	5,08	2,24	3,45	0,00	0,15	1,7
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
			U Kakaós csiga	800,62	191,54	3,17	11,76	2,34	18,02	8,72	0,32	1,7,(3)
			Összesen:	3 726,64	890,33	34,14	28,46	7,22	123,50	18,73	6,39	

2. hét



Óvodás, Iskolás 3-as étlap

01.09-01.13	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé Kifli	Citromos tea Kolbászkрем Rozskenyér	Csipkebogyó tea Lekvár Margarin Félbarna kenyér Narancs	Tej Gabonagolyó	Barackos tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Uborka
Leves	Brokkolikrémleves Pírtott kenyérkocka	Sárgaborsó leves	Tojásleves	Orjaleves Eperelével	Zöldségleves
Ovi/Iskola	Zöldséges rizottó csirkével	Túrós tészta Porcukor szórat Alma	Fasírt Burgonyafőzelék Félbarna kenyér	Főtt sertésszelet Paradicsomos káposztafőzelék	Bakonyi sertésragu Szarvacska tészta
Uzsonna	Csirkemell sonka Margarin Rozskenyér Paprika	Helyben sült sajtos rúd	Kockasajt Korpás zsemle	Füstölt pulykapárizsi Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek	Helyben sült kakaós csiga