

20. hét




Óvodás, iskolás étlap

05.15-05.19	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér	Barackos tea Majonézes tonhalkrém Rozskenyér	Citromos tea Soproni felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek karikák	Narancsos limonádé Snidlinges házi sajtkrém Félbarna kenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér
Leves	Almás meggyleves	Kerti zöldségleves	Sárgaborsó leves	Tejfölös karalábéleves	Pírított tészta leves
Ovi/Iskola	Bácskai rizseshús Sárgarépás káposztasaláta	Paradicsomos húsgombóc félbarna kenyér	Grízes tészta Sárgabaracklekvár Porcukor szórat	Hentes tokány Párolt rizs	Vagdalt Tejfölös zöldbabfőzelék félbarna kenyér
Uzsonna	Pulykamellsonka Margarin Korpás kenyér	Zala felvágott Margarin Zsemle Uborka	Helyben sült sajtkrémes rúd Alma	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér	Helyben sült kakaós csiga

Tételes étlap 2023.05.15 - 2023.05.21

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/15/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T Erdei gyümölcs tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00	
			T 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 Almás meggy leves	327,22	71,32	1,23	0,55	0,12	16,42	6,49	0,27	1,7
			Bácskai rizseshús	1 448,35	346,49	15,64	9,86	5,25	48,38	0,00	0,16	
			Sárgarépa káposztasaláta	98,73	23,62	0,63	0,09	0,01	4,93	4,00	0,53	
			U Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			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:	3 715,43	881,89	31,92	21,74	11,04	139,72	20,49	3,59	
5/16/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00	
			T 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 Kerti zöldség leves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9
			Hüsgombóc	639,63	153,02	8,04	9,79	2,02	8,01	0,00	0,38	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	
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	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:	3 842,46	919,22	29,22	32,70	13,30	126,00	17,99	3,65				
5/17/2023	Mónika (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	
			T Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	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	
			E Sárgaborsó leves	479,97	114,82	5,04	3,29	0,42	16,16	0,03	1,85	1,9
			Grízes tészta 4-6	1 102,49	263,75	8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)
			Lekvár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	21,81	0,00	(12)
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			U Sajtkrémes rúd	687,72	0,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7
Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
Összesen:	4 172,74	833,72	29,65	17,57	7,62	184,45	46,94	14,86				
5/18/2023	Mónika (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00	
			T 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 Tejfölös karalábé leves	306,76	73,08	2,31	2,52	0,68	10,28	0,01	1,05	1,7,9
			Hentes tokány	692,61	165,70	11,87	11,20	0,00	4,13	0,00	0,00	1,15,(12)
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30	
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			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:	4 159,76	994,86	34,63	36,54	8,55	130,84	6,11	4,89	
5/19/2023	Mónika (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
			Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00	
			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 Pirított tészta leves	495,35	118,50	2,72	5,32	1,19	14,74	0,01	3,12	1,9,(3)
			Tejfölös Zöldbabfőzelék	523,87	125,33	3,43	6,67	1,50	12,66	0,00	0,51	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 Kakaós csiga	800,62	191,54	3,17	11,76	2,34	18,02	8,72	0,32	1,7,(3)
			Összesen:	4 193,43	1 003,22	35,54	42,76	7,56	117,91	16,83	6,08	

Heti étlap 2023.05.15 - 2023.05.19

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Erdei gyümölcs tea Snidlinges sajtkrém Félbarna kenyér			Barackos tea Tonhalkrém Rozskenyér			Citromos tea Soproni felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Narancsos limonádé Snidlinges házi sajtkrém Félbarna kenyér			Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal		
		Energia: 271.99 Kcal / 1,136.92 KJ			Energia: 310.34 Kcal / 1,297.22 KJ			Energia: 305.01 Kcal / 1,274.94 KJ			Energia: 258.47 Kcal / 1,080.40 KJ			Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.08 g	8.32 g	4.58 g	7.40 g	8.62 g	8.11 g	7.79 g	8.56 g	3.33 g	7.03 g	8.31 g	4.58 g	12.72 g	5.60 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.79 g	10.00 g	1.44 g	50.32 g	19.98 g	0.72 g	49.08 g	23.10 g	1.42 g	38.49 g	6.10 g	1.44 g	50.08 g	8.10 g	1.53 g		
1,7			1,4,7			1,(7)			1,7			1,7				
Ébéd	Óvoda 4-6 éves	Almás meggy leves Bácskai rizseshús Sárgarépás káposztasalátával			Kerti zöldség leves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Sárgaborsó leves Grízes tészta Lekvárral Porcukorral			Tejfölös karalábé leves Hentes tokány Párolt rizszel			Pírtott tésztaleves Tejfölös Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 441.43 Kcal / 1,845.18 KJ			Energia: 496.26 Kcal / 2,074.37 KJ			Energia: 476.53 Kcal / 1,991.90 KJ			Energia: 496.95 Kcal / 2,077.25 KJ			Energia: 509.42 Kcal / 2,129.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.50 g	10.50 g	2.24 g	16.44 g	18.70 g	4.45 g	13.27 g	6.10 g	0.68 g	18.98 g	19.47 g	4.74 g	19.65 g	25.40 g	7.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69.73 g	8.89 g	0.87 g	64.61 g	8.00 g	1.95 g	91.59 g	22.48 g	10.95 g	60.91 g	0.01 g	2.66 g	49.81 g	0.01 g	5.04 g		
1,7			1,3,9			1,9,(3),(12)			1,7,9,15,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Pulykamell sonkás Korpás kenyér Margarinnal			Zala felvágottas Zsemle Margarinnal Uborkával			Sajtkrémés rúd Alma			Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Kakaós csiga		
		Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ			Energia: 197.01 Kcal / 823.50 KJ			Energia: 216.18 Kcal / 903.63 KJ			Energia: 239.44 Kcal / 1,000.86 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
		7.34 g	2.92 g	1.08 g	7.63 g	5.56 g	2.35 g	8.59 g	2.91 g	3.61 g	8.62 g	8.76 g	3.19 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
28.20 g	0.00 g	1.19 g	29.07 g	2.20 g	0.98 g	43.78 g	0.00 g	1.71 g	31.44 g	0.00 g	2.10 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g		
1,(7)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3)				

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-csillagfűrt | 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