


## Tételes étlap 2023.05.22 - 2023.05.28

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/22/2023	László (00027)	Óvoda	T Mentás limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	5,99	0,00	
			Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			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)
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			E Paradicsom leves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Borsos tokány	936,57	224,06	12,57	18,45	6,15	1,66	0,00	1,34	
			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:	4 927,70	1 178,88	40,77	58,34	23,24	121,20	8,99	4,90	
5/23/2023	László (00027)	Óvoda	T Csipkebogyó tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00	13,99	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
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
			E Szárazbableves	516,89	123,66	4,97	4,24	0,51	16,21	0,01	1,25	1,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			Tejbedara	907,65	217,14	7,81	2,88	1,47	39,74	8,99	0,54	1,7
			Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,26	17,75	22,18	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
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)			
Összesen:	4 399,09	1 052,41	31,18	22,49	8,30	179,93	45,17	4,59				
5/24/2023	László (00027)	Óvoda	T Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	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 Csontleves	115,62	27,66	1,17	0,74	0,03	4,04	0,02	0,69	9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Tökfőzelék	667,52	159,69	2,73	7,40	1,99	20,21	3,50	0,11	1,7
			Sertés pörkölt	673,83	161,20	9,31	12,42	5,15	2,83	0,00	0,70	
			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	
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	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:	3 972,23	950,28	37,11	33,49	12,29	124,11	16,63	4,77				
5/25/2023	László (00027)	Óvoda	T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00	
			Csicskeriborsó krém	279,67	66,91	1,19	5,76	2,32	2,49	0,00	0,21	7,10,(12)
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			E Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9
			Zabpelyhes vagdalt	943,67	225,76	10,59	17,07	4,89	7,17	0,00	0,77	1,3
			Burgonyapüré	825,25	197,43	4,83	5,72	1,39	30,88	0,00	1,32	7
			U Toast felvágott	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	
			Korpás 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)
			Összesen:	3 942,66	943,23	33,49	34,61	10,40	122,94	10,00	4,61	
			5/26/2023	László (00027)	Óvoda	T Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22
Csirkemell 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)
Uborka	9,83	2,35				0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
E Zöldborsóleves	360,27	84,37				4,11	3,16	0,35	10,17	0,04	1,83	1,9
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	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 Meggyes táska	1 426,17	341,19				3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)
Összesen:	4 491,09	1 072,61				35,79	42,81	11,66	135,02	25,69	8,43	

Heti étlap 2023.05.22 - 2023.05.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Mentás limonádé Sertés párizsis Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Csipkebogyó tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Kakaó Kifli			Barackos tea Csicseriborsó krémes Félbarna kenyér			Limonádé Csirkemell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Uborkával		
		Energia: 237.33 Kcal / 992.04 KJ			Energia: 317.03 Kcal / 1,325.19 KJ			Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ			Energia: 305.78 Kcal / 1,278.16 KJ			Energia: 197.29 Kcal / 824.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.36 g	6.06 g	6.67 g	6.80 g	8.67 g	3.87 g	10.75 g	3.50 g	1.86 g	7.59 g	6.46 g	2.71 g	7.57 g	2.98 g	1.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.98 g	8.19 g	1.14 g	52.52 g	19.99 g	1.20 g	43.50 g	9.99 g	0.68 g	53.88 g	19.98 g	1.41 g	34.76 g	8.19 g	1.20 g		
1,(7)			1,7			1,7			1,7,10,(12)			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Paradicsom leves Borsos tokány Párolt rizszel			Szárzableves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szórattal Alma			Csontleves Tökfőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral			Tojásleves Zabpelyhes vagdalt Burgonyapürével			Zöldborsóleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 570.28 Kcal / 2,383.77 KJ			Energia: 544.78 Kcal / 2,277.18 KJ			Energia: 453.58 Kcal / 1,895.96 KJ			Energia: 452.22 Kcal / 1,890.28 KJ			Energia: 534.13 Kcal / 2,232.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.39 g	25.10 g	6.94 g	17.61 g	8.55 g	2.36 g	17.34 g	21.21 g	6.38 g	16.68 g	24.38 g	6.85 g	24.44 g	21.56 g	7.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.99 g	3.00 g	2.29 g	98.44 g	34.47 g	2.45 g	47.62 g	7.01 g	2.13 g	40.48 g	0.01 g	2.49 g	60.28 g	1.57 g	6.69 g		
1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Vanliakrémes rúd			Tavaszi felvágottas Zsemle Margarinnal			Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Toast felvágottas Korpás zsemle Margarinnal			Meggyes táská		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ			Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	9.02 g	8.78 g	3.20 g	9.22 g	3.77 g	1.52 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	28.54 g	0.00 g	1.03 g	32.99 g	3.12 g	1.94 g	28.58 g	0.00 g	0.79 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 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

21. hét

## Óvodás, iskolás étlap

05.22.-05.26	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Mentás limonádé Sertés párizsi Margarin Rozskenyér Uborka karikák	Csipkebogyó tea Óvoda: Magyaros vajkrém, póréhagyma Iskola: Zsíros kenyér, póréhagyma Félbarna kenyér	Kakaó Tejes kifli	Barackos tea Csicseriborsókrém Félbarna kenyér	Citromos limonádé Csirkemell sonka Margarin Korpás kenyér Uborka karikák
Leves	Paradicsomleves Betűtészta	Szárazbableves házi csipetkével Félbarna kenyér	Csontleves Cérumetéllel	Csurgatott tojásleves	Zöldborsó leves
Ovi/Iskola	Borsos tokány Párolt rizs	Tejbegríz Kakaó szórat Alma	Sertés pörkölt Kapos tejfölös tökfőzelék Félbarna kenyér	Zabpelyhes vagdalt Burgonyapüré	Bolognai spagetti Reszelt sajt szórat
Felnőtt	Pásztortarhonya Félbarna kenyér	Gombapaprikás Főtt tészta Alma	Rakott karfiol	Erdélyi rakott káposzta	Pusztapörkölt Házi vitaminaláta
Uzsonna	Helyben sült vanílikrémes rúd	Tavaszi felvágott Margarin Zsemle	Olasz felvágott Margarin Graham kenyér Jégcsapretek karikák	Toast felvágott Margarin Korpás Zsemle	Helyben sült meggyes táskák