

22.hét




Óvodás, iskolás étlap

05.29-06.02		Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai		Citromos tea Körözött Félbarna kenyér Paprika	Almás-fahéjas tea Házi halpástétom Félbarna kenyér Uborka karikák	Tejeskávé Korpás kifli	Narancsos limonádé Kópé felvágott Margarin Félbarna kenyér Póréhagyma
Leves		Tarhonyaleves	Lencseleves virslivel Félbarna kenyér	Vegyes gyümölcsleves	Erőleves Levesbetét
Ovi/Iskola		Finomfőzelék Házi fasírt Félbarna kenyér	Dejós tészta Alma	Rakott burgonya Káposztasaláta Görögdinnye	Mexikói húsos babragu Félbarna kenyér
Felnőtt		Hawaii sertésragu Párolt rizs	Sajtos-tejfölös tészta Alma	Húsgolyó Franciasaláta Görögdinnye	Rakott brokkoli
Uzsonna		Bécsi felvágott Margarin Rozskenyér	Zöldfűszeres kockasajt Korpás zsemle	Májusi csemege Margarin Félbarna kenyér	Helyben sült sajtos pogácsa

Tételes étlap 2023.05.29 - 2023.06.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
5/30/2023	Irád (00027)	Óvoda	T Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	11,99	0,00				
			Körözött	122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41	7			
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			E Tarhonya leves	337,03	80,63	2,55	1,14	0,34	14,78	0,00	0,41	1,3			
			Finomfőzelék	673,52	161,13	5,74	4,77	0,73	23,06	3,00	0,63	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 Bécsi felv	279,89	66,96	2,74	6,16	0,00	0,06	0,00	0,00				
			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)			
			Összesen:	4 246,34	1 015,88	39,47	30,87	7,37	143,25	14,99	4,01				
5/31/2023	Óvoda (00027)	Óvoda	T Almás-fahéjas tea	481,74	115,25	0,39	0,08	0,00	28,00	9,99	0,00				
			Tonhalkrém	468,09	111,98	0,71	11,96	3,59	0,20	0,00	0,02	3,4,7,10,(1)			
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1			
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
			E Lencseleves virslivel	1 218,50	291,51	14,29	13,46	3,69	27,89	0,00	1,27	1,7,10,(12)			
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1			
			Dejósórat	340,90	81,55	1,87	2,69	0,05	12,37	10,49	0,00	1,8,(5)			
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
			U Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
			Zöldfűszeres kockasajt	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7			
			Összesen:	5 251,51	1 256,33	41,89	34,05	8,84	193,57	20,48	7,80				
6/1/2023	Óvoda (00027)	Óvoda	T Tejeskávé	675,39	161,58	6,81	3,00	1,63	26,65	15,98	0,27	7			
			Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)			
			E Vegyes gyümölcsleves	457,90	100,85	1,24	1,33	0,88	22,64	12,99	0,27	1,7			
			Rakott burgonya	1 479,74	354,00	13,84	16,67	7,28	36,08	0,00	9,01	3,7			
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	3,60	0,61				
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01				
			U Májusi csemege	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37				
			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:	4 291,63	1 018,01	36,43	27,61	11,87	155,59	32,57	12,36				
			6/2/2023	Óvoda (00027)	Óvoda	T Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00	
						Kópé felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	4,00	0,40	
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)			
Póréhagymakarika	17,98	4,30				0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00				
E Erőleves	112,08	26,81				1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,39	9			
Levesbetét	114,71	27,44				1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
Mexikói húsos egytálétel	1 661,92	397,59				20,72	16,42	4,22	41,26	0,00	1,26	1			
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:	4 000,78	957,12				37,42	36,68	9,94	118,30	10,10	4,75				

Heti étlap 2023.05.29 - 2023.06.02

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Citromos tea Körözöttes Félbarna kenyér Paprikával			Almás-fahéjas tea Házi halpástétomos Félbarna kenyér Uborkával			Tejeskávé Korpás kifli			Narancsos limonádé Kópé felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Póréhagymakarikával		
		Energia: 269.81 Kcal / 1,127.81 KJ			Energia: 384.76 Kcal / 1,608.30 KJ			Energia: 287.61 Kcal / 1,202.21 KJ			Energia: 245.17 Kcal / 1,024.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		8.88 g	2.31 g	0.88 g	7.18 g	12.66 g	3.59 g	12.15 g	3.77 g	1.70 g	8.92 g	5.84 g	2.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.00 g	19.98 g	1.61 g	59.92 g	9.99 g	1.23 g	50.93 g	15.98 g	0.83 g	39.06 g	10.10 g	1.66 g		
1,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(7)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tarhonya leves Finomfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Lencseleves virslivel Félbarna kenyérral Dejós tészta Alma			Gyümölcsleves Rakott burgonya Káposztaslátával Görögdinnye			Erőleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral		
		Energia: 500.36 Kcal / 2,091.50 KJ			Energia: 683.00 Kcal / 2,854.94 KJ			Energia: 521.22 Kcal / 2,178.70 KJ			Energia: 529.43 Kcal / 2,213.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		21.56 g	19.29 g	5.53 g	26.36 g	18.84 g	3.95 g	16.33 g	18.32 g	8.17 g	26.04 g	17.74 g	4.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.81 g	3.00 g	2.45 g	100.97 g	10.49 g	5.87 g	72.81 g	16.59 g	9.90 g	65.76 g	0.00 g	2.51 g		
1,3,7			1,7,8,10,(3),(5),(12)			1,3,7			1,3,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Bécsi felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Korpás zsemle Zöldfűszeres kockasajttal			Májusi csemegés Félbarna kenyér Margarinnal			Sajtos pogácsa		
		Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ			Energia: 173.98 Kcal / 727.24 KJ			Energia: 209.18 Kcal / 874.37 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		8.80 g	9.24 g	7.71 g	7.87 g	2.50 g	1.30 g	7.95 g	5.52 g	2.00 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.00 g	0.00 g	1.60 g	29.70 g	0.00 g	0.70 g	31.85 g	0.00 g	1.63 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,3,7				

Az étlanváltoztatás 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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető