

Tételes étlap 2023.06.05 - 2023.06.11

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (KJ) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | | | | |
|----------------|-----------------------|-------------|----------------------|-----------------------|-------------|---------------------|-----------------|----------------|-----------|--------|------------|------------------|------------------|------|-----------------|
| 6/5/2023 | László (00027) | Óvoda | T | Limonádé | 110,63 | 26,47 | 0,03 | 0,04 | 0,00 | 6,22 | 5,99 | 0,00 | | | |
| | | | Soproni 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) | | | |
| | | | Jégcsapretek | 11,80 | 2,82 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,53 | 3,12 | 0,01 | | | | |
| | | | E | Alföldi gulyásleves | 398,72 | 95,39 | 6,74 | 6,40 | 1,68 | 2,55 | 0,00 | 0,77 | | | |
| | | | Félbarna kenyér | 324,32 | 77,59 | 2,94 | 0,30 | 0,00 | 15,69 | 0,00 | 0,60 | 1 | | | |
| | | | Grízteszta 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 | | |
| | | | | Összesen: | 4 046,02 | 803,42 | 34,77 | 20,64 | 8,75 | 165,14 | 40,91 | 15,05 | | | |
| 6/6/2023 | László (00027) | Óvoda | T | Barackos tea | 349,82 | 83,69 | 0,52 | 0,10 | 0,00 | 20,01 | 9,99 | 0,00 | | | |
| | | | Méz | 136,75 | 32,72 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 8,10 | 8,10 | 0,00 | | | | |
| | | | 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 | Póréhagyma krémleves | 307,03 | 73,45 | 1,50 | 3,94 | 0,82 | 7,90 | 0,00 | 1,22 | 1,7,9 | | |
| | | | Pirított kenyérkocka | 108,11 | 25,86 | 0,98 | 0,10 | 0,00 | 5,23 | 0,00 | 0,20 | 1 | | | |
| | | | Temesvári s.ragu | 771,42 | 184,50 | 10,17 | 13,32 | 6,73 | 5,71 | 0,00 | 0,43 | 1,7 | | | |
| | | | Párolt rizs | 1 079,15 | 258,17 | 4,80 | 5,75 | 0,10 | 46,50 | 0,00 | 0,30 | | | | |
| | | | U | Baromfi párizsi | 178,25 | 42,64 | 2,38 | 3,64 | 1,38 | 0,04 | 0,00 | 0,46 | | | |
| | | | 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: | 4 195,45 | 1 003,64 | 29,23 | 31,58 | 10,96 | 149,69 | 18,09 | 3,95 | | | | | | |
| 6/7/2023 | Mónika (00027) | Óvoda | T | Vanília 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 | Kukoricagaluska leves | 251,54 | 58,96 | 1,54 | 2,83 | 0,36 | 7,01 | 0,01 | 1,07 | 3,9 | | |
| | | | Zöldborsó főzelék | 779,00 | 182,72 | 8,72 | 1,54 | 0,36 | 33,98 | 5,99 | 0,36 | 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 | Pulykamell 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) | | | |
| | | | | Összesen: | 3 992,25 | 950,23 | 43,79 | 24,70 | 8,05 | 138,20 | 15,99 | 3,90 | | | |
| | | | 6/8/2023 | Mónika (00027) | Óvoda | T | Meggyes tea | 170,52 | 40,79 | 0,07 | 0,01 | 0,00 | 10,00 | 9,99 | 0,00 |
| | | | | | | Majonézes tojáskrém | 402,37 | 94,44 | 1,56 | 9,66 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 3,7,10,(1),(12) |
| Rozskenyér | 645,62 | 154,46 | | | | 6,06 | 1,08 | 4,52 | 29,94 | 0,00 | 0,70 | 1 | | | |
| E | Magyaros Karfiolleves | 151,72 | | | | 35,99 | 1,28 | 1,63 | 0,19 | 4,07 | 0,01 | 0,55 | 1,9 | | |
| Sertéspaprikás | 917,26 | 219,44 | | | | 14,58 | 15,35 | 3,49 | 5,46 | 0,00 | 0,21 | 1,7 | | | |
| Főtt tészta | 944,98 | 226,07 | | | | 7,50 | 2,20 | 0,21 | 43,80 | 0,00 | 3,99 | 1,(3) | | | |
| U | Vanília táska | 1 527,08 | | | | 365,33 | 11,71 | 26,46 | 4,87 | 19,66 | 18,16 | 0,67 | 1,7,(3),(6),(12) | | |
| Görögdiinnye | 156,12 | 37,35 | | | | 0,60 | 0,24 | 0,00 | 7,80 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| | Összesen: | 4 915,67 | | | | 1 173,87 | 43,36 | 56,63 | 13,28 | 121,38 | 28,16 | 6,13 | | | |
| 6/9/2023 | Mónika (00027) | Óvoda | | | | T | Mentás limonádé | 110,85 | 26,52 | 0,03 | 0,04 | 0,00 | 6,23 | 5,99 | 0,00 |
| | | | | | | Snidlinges sajtkrém | 316,26 | 75,66 | 1,10 | 7,70 | 4,58 | 0,40 | 0,00 | 0,24 | 7 |
| | | | | | | Rozskenyér | 645,62 | 154,46 | 6,06 | 1,08 | 4,52 | 29,94 | 0,00 | 0,70 | 1 |
| | | | 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 | | | |
| | | | Paradicsommártás | 626,37 | 149,85 | 2,22 | 6,87 | 0,79 | 19,60 | 7,99 | 0,42 | 1,9 | | | |
| | | | Húsgombóc | 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 | Zsemle | 570,99 | 136,60 | 4,70 | 0,35 | 0,13 | 28,50 | 0,00 | 0,51 | 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 | | | | |
| | | | | Összesen: | 3 770,75 | 902,10 | 30,35 | 32,70 | 14,15 | 120,28 | 14,00 | 3,81 | | | |


23. hét



Óvodás, iskolás étlap

| 06.05-06.09. | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|--------------|---|--|---|--|--|
| Tízórai | Citromos limonádé Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek | Barackos tea Méz Margarin Korpás kenyér | Vaníliás tej Tejes kifli | Meggyes tea Majonézes tojáskrém Rozskenyér | Mentás limonádé Snidlinges sajtkrém Rozskenyér |
| Leves | Alföldi gulyásleves Félbarna kenyér | Póréhagyma krémleves Pírtott kenyérkocka | Kukoricagaluska leves | Magyaros Karfiolleves | Csontleves Levesbetét |
| Ovi/Iskola | Grízes-ízes tészta Baracklekvár Porcukor szórat | Temesvári sertésragu Párolt rizs | Fasírt Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér | Sertéspaprikás Főtt tészta | Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyér |
| Uzsonna | Helyben sült sajtkrémes rúd | Baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka | Pulykamell sonka Rozskenyér Margarin | Helyben sült vaníliás párna | Kenőmájas Zsemle Paprika |

Heti étlap 2023.06.05 - 2023.06.09

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---------------------------|--|---------|------------|---|---------|------------|---|------------------|------------|--|----------------|------------|--|---------|------------|
|  Tízórai | Óvoda 4-6 éves | Limonádé Soproni felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel | | | Barackos tea Mézes Korpás kenyér Margarinnal | | | Vaníliás tej Kifli | | | Meggyes tea Majonézes tojáskrémes Rozskenyér | | | Mentás limonádé Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér | | |
| | | Energia: 268.73 Kcal / 1,123.29 KJ | | | Energia: 262.77 Kcal / 1,098.38 KJ | | | Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ | | | Energia: 289.69 Kcal / 1,210.90 KJ | | | Energia: 256.64 Kcal / 1,072.76 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 8.87 g | 8.82 g | 3.20 g | 4.50 g | 2.46 g | 0.90 g | 10.57 g | 3.28 g | 1.73 g | 7.69 g | 10.75 g | 7.30 g | 7.19 g | 8.82 g | 9.10 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 38.19 g | 9.11 g | 2.11 g | 55.47 g | 28.08 g | 0.76 g | 44.02 g | 9.99 g | 0.68 g | 40.59 g | 9.99 g | 1.24 g | 36.57 g | 5.99 g | 0.94 g | | |
| 1,(7) | | | 1,(7) | | | 1,7 | | | 1,3,7,10,(12) | | | 1,7 | | | | |
| Ébéd | Óvoda 4-6 éves | Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Grízes tészta Lekvárral Porcukorral | | | Póréhagyma krémleves Pirított kenyérkockával Temesvári sertésragu Párolt rizzsel | | | Kukoricagaluska leves Zöldborsó főzelék Fasírttal Félbarna kenyérral | | | Magyaros Karfiolleves Sertéspaprikás Főtt tésztával Görögdinnye | | | Csontleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral | | |
| | | Energia: 601.63 Kcal / 2,514.81 KJ | | | Energia: 541.98 Kcal / 2,265.48 KJ | | | Energia: 507.27 Kcal / 2,120.39 KJ | | | Energia: 484.12 Kcal / 2,023.62 KJ | | | Energia: 519.95 Kcal / 2,173.39 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 18.43 g | 9.14 g | 1.36 g | 17.45 g | 23.11 g | 6.33 g | 23.76 g | 17.78 g | 5.18 g | 23.44 g | 19.19 g | 3.89 g | 17.81 g | 18.23 g | 4.36 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 110.41 g | 22.45 g | 11.21 g | 65.34 g | 0.00 g | 2.08 g | 63.40 g | 12.00 g | 2.85 g | 53.85 g | 0.01 g | 4.75 g | 70.19 g | 8.01 g | 2.14 g | | |
| 1,3,(12) | | | 1,7,9 | | | 1,3,7,9 | | | 1,7,9,(3) | | | 1,3,9 | | | | |
| Uzsonna | Óvoda 4-6 éves | Sajtkrémes rúd | | | Baromfi párizsis Zsemle Margarinnal Uborkával | | | Pulykamell sonkás Rozskenyér Margarinnal | | | Vaníliás táska | | | Zsemle Kenőmájással Paprikával | | |
| | | Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ | | | Energia: 198.89 Kcal / 831.36 KJ | | | Energia: 193.87 Kcal / 810.38 KJ | | | Energia: 402.68 Kcal / 1,683.20 KJ | | | Energia: 209.90 Kcal / 877.38 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 7.99 g | 2.31 g | 3.61 g | 7.28 g | 6.01 g | 2.56 g | 9.46 g | 3.64 g | 5.60 g | 12.31 g | 26.70 g | 10.07 g | 7.60 g | 5.83 g | 2.15 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 33.28 g | 0.00 g | 1.69 g | 28.88 g | 2.20 g | 1.04 g | 30.78 g | 0.00 g | 1.19 g | 27.46 g | 0.00 g | 1.39 g | 31.52 g | 0.00 g | 0.73 g | | |
| 1,7 | | | 1,(7) | | | 1,(7) | | | 1,7,(3),(6),(12) | | | 1,(6),(7),(10) | | | | |

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