

24.hét




## Óvodás, iskolás étlap

05.12-05.16.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Limonádé Magyaros vajkrém Félbarna kenyér	Meggyes tea Padlizsánkrém Korpás kenyér	Erdei gyümölcsös tea Tonhalkrém Félbarna kenyér	Narancsos limonádé Sertés párizsi Margarin Korpás kenyér Kígyóuborka	Kakaó Kifli
Leves	Fejtett bableves házi csipetkével Félbarna kenyér	Borsóleves	Daragaluska leves	Citromos almaleves	Tavaszi zöldségleves
Ovi/Iskola	Mákos tészta Porcukor szórat Alma	Tarhonyáshús Káposztasaláta	Csikós tokány Főtt tészta	Rántott sertésszelet Párolt rizs Házi vitaminaláta	Vagdalt Tört burgonya
Uzsonna	Turista felvágott Margarin Korpás zsemle Jégcsapretek	Helyben sült kakaós csiga	Kockasajt Kifli	Helyben sült sajtos rúd	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Paprika

## Tételes étlap 2023.06.12 - 2023.06.18

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
6/12/2023	László (00027)	Óvoda	T	Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	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			
			E	Fejlett bableves	452,06	108,15	3,22	4,80	1,28	12,81	0,01	1,37	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			
			Mákszórat	386,82	92,54	2,05	3,82	1,00	12,38	9,99	0,00				
			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	Turista felvágott	242,59	58,04	3,04	5,04	0,91	0,06	0,00	0,32			
			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)			
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
	Összesen:	4 452,46	1 065,18	31,51	27,76	8,37	170,81	29,10	8,12						
6/13/2023	László (00027)	Óvoda	T	Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00			
			Padlizsánkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7,(1),(10)			
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1			
			E	Zöldborsóleves	404,10	94,85	4,45	3,20	0,35	12,34	0,04	1,83	1,9		
			Tarhonyás hús	1 543,01	369,14	19,83	11,71	5,48	45,65	0,00	0,44	1,3			
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	3,60	0,61				
			U	Kakós csiga P&P	684,83	163,83	1,81	8,77	2,34	19,20	8,72	0,32	1,7,(3),(6),(12)		
				Összesen:	3 780,78	902,65	31,25	32,13	12,05	121,24	22,35	3,90			
			6/14/2023	László (00027)	Óvoda	T	Erdei gyümölcs tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	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			
E	Daragaluska leves	284,24				67,09	2,63	0,78	0,16	12,46	0,01	0,76	1,3,9		
Csikós tokány	1 080,23	258,43				10,15	21,81	7,89	5,07	0,00	1,17	1,7			
Főtt tészta	944,98	226,07				7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
U	Kifli	456,79				109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)		
Kockasajt	314,79	75,31				4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7			
	Összesen:	4 369,80	1 044,49	34,91	43,90	15,67	126,22	10,01	8,25						
6/15/2023	László (00027)	Óvoda	T	Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00			
			Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46				
			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	Citromos almaleves	495,87	102,97	1,91	1,87	0,95	23,26	11,49	0,62	1,7		
			Rántott sertés szelet	1 364,53	326,44	13,41	23,54	3,64	14,84	0,00	1,17	1,3			
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30				
			Vitaminaláta	202,30	48,40	1,31	0,28	0,04	9,96	4,00	0,54				
			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:	4 474,00	1 054,67	32,84	38,87	9,20	146,01	21,59	4,88			
			6/16/2023	László (00027)	Óvoda	T	Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27
Kifli	456,79	109,28				3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)			
E	Tavaszi zöldségleves	167,22				38,91	1,70	1,13	0,13	5,64	0,01	0,39	9		
Fasírt	785,84	188,00				10,56	13,11	0,00	6,72	0,00	0,00	1,3			
Tört burgonya	705,50	168,78				4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31				
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)			
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	Összesen:	3 719,21				888,67	36,37	26,92	5,23	123,90	10,00	3,48			

Heti étlap 2023.06.12 - 2023.06.16

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Limonádé Magyaros vajkrém Félbarna kenyér	Meggyes tea Padlizsánkrém Korpás kenyér	Erdei gyümölcs tea Tonhalkrém Félbarna kenyér	Narancsos limonádé Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Uborkával	Kakaó Kifli										
		Energia: 257.61 Kcal / 1,076.81 KJ	Energia: 245.81 Kcal / 1,027.49 KJ	Energia: 308.31 Kcal / 1,268.74 KJ	Energia: 218.98 Kcal / 915.34 KJ	Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.41 g	8.64 g	3.87 g	4.51 g	8.37 g	3.87 g	6.69 g	12.58 g	2.96 g	6.57 g	6.03 g	2.43 g	10.75 g	3.50 g	1.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.00 g	5.99 g	1.20 g	37.76 g	9.99 g	0.70 g	41.59 g	10.00 g	1.23 g	34.45 g	8.30 g	1.23 g	43.50 g	9.99 g	0.68 g		
1,7		1,7,(10)			1,3,4,7,10			1,(7)			1,7					
<b>Ébéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Fejtett bableves Félbarna kenyérral Mákos tészta Porcukorral Alma	Borsó leves Tarhonyás hús Káposztasalátával	Daragaluska leves Csikós tokány Főtt tésztával	Citromos almaleves Rántott sertés szelet Párolt rizszel Vitaminalátával	Tavaszi zöldségleves Vagdalt Tört burgonyával										
		Energia: 592.81 Kcal / 2,477.95 KJ	Energia: 477.02 Kcal / 1,993.94 KJ	Energia: 551.59 Kcal / 2,305.65 KJ	Energia: 735.98 Kcal / 3,076.40 KJ	Energia: 395.69 Kcal / 1,653.98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.14 g	11.71 g	2.01 g	23.54 g	14.22 g	3.65 g	20.28 g	24.79 g	6.98 g	21.43 g	31.44 g	5.43 g	16.76 g	14.60 g	4.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
103.72 g	19.99 g	5.93 g	63.48 g	4.03 g	1.73 g	61.33 g	0.01 g	5.89 g	94.56 g	15.49 g	2.38 g	48.36 g	0.01 g	1.51 g		
1,3,9		1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7			1,3,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Turista felvágott Korpás zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel	Kakaós csiga	Kifli Kockasajttal	Sajtos rúd	Olasz felvágott Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával										
		Energia: 214.76 Kcal / 897.70 KJ	Energia: 163.83 Kcal / 684.81 KJ	Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ	Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ	Energia: 243.36 Kcal / 1,017.24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.96 g	7.41 g	2.85 g	1.81 g	8.77 g	2.34 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	8.86 g	8.82 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.09 g	3.12 g	1.21 g	19.20 g	8.72 g	0.32 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	32.04 g	0.00 g	2.10 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)					

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