


Tételek étlap 2023.06.19 - 2023.06.25

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
6/19/2023	László (00027) Óvoda	T Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00	
		Toast felvágott	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	
		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)
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Kolbászos Burgonyaleves	569,36	135,12	4,89	7,53	3,32	11,92	0,01	2,17	1,9
		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 Rácsos túrós táská	1 291,42	0,00	8,97	18,46	5,70	26,37	0,00	1,46	1,3,6,7,(8),(11),(12)
		Összesen:	4 429,92	749,74	35,10	35,28	10,68	148,81	16,49	9,21	
6/20/2023	László (00027) Óvoda	T Almás-fahéjas tea	481,74	115,25	0,39	0,08	0,00	28,00	9,99	0,00	
		Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,67	0,40	0,00	0,00	7
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
		E Tárkonyos zöldségleves	171,42	39,92	2,05	0,23	0,02	7,60	0,01	0,37	1,9
		Rakott brokkoli rizszel	937,67	224,32	13,72	12,69	3,52	13,54	0,00	1,64	7
		U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		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)
		Összesen:	3 390,85	810,11	30,15	27,14	9,41	110,67	10,00	4,01	
		6/21/2023	Nagy (00027) Óvoda	T Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49
Kifli	456,79			109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
E Magyaros csipetkeleves	554,66			132,69	3,24	5,53	1,19	17,21	0,01	3,12	1,3,9
Sárgaborsófőzelék	796,91			190,65	8,63	6,27	0,78	24,69	0,00	0,01	1
Sült bécsi rudacska	616,70			147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
Félbarna kenyér	324,32			77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
U Tavaszi felvágott	153,39			36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37	
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)
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
Összesen:	4 252,59	1 017,38	41,24	34,37	14,92	134,61	12,50	7,04			
6/22/2023	Nagy (00027) Óvoda	T Mentás limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	5,99	0,00	
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
		Kenőmájas	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		E Gombaleves	268,20	62,65	3,19	3,00	0,00	6,03	0,00	0,00	1,9
		Tavaszi rizseshús	1 704,20	405,88	14,26	17,76	3,86	45,34	0,00	0,26	
		Bugaci saláta	86,89	20,79	0,51	0,08	0,00	4,43	2,80	0,21	
		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:	4 645,70	1 108,08	38,44	53,38	15,95	115,83	8,79	3,28	
		6/23/2023	Nagy (00027) Óvoda	T Erdei gyümölcsstea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00
Házi sajtkrém	313,63			75,03	1,68	7,37	4,35	0,41	0,00	0,26	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 Vajgaluska leves	227,90			54,52	1,26	2,38	0,64	6,89	0,01	1,08	1,3,9,(7)
Sonkás-sajtos rakott tészta	1 484,40			350,27	18,03	14,60	4,41	37,46	0,00	1,81	1,3,7
U Baromfi 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)
Összesen:	3 654,63			869,45	33,53	31,01	11,68	114,29	10,01	5,57	

Heti étlap 2023.06.19 - 2023.06.23

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Limonádé Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal			Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes Zsemle			Karamellás tej Kifli			Mentás limonádé Félbarna kenyér Kenőmájással Kígyóborkával			Erdei gyümölcs tea Házi sajtkrémes Félbarna kenyér Póréhagymakarikával		
		Energia: 206.51 Kcal / 863.21 KJ			Energia: 327.81 Kcal / 1,370.25 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 251.49 Kcal / 1,051.23 KJ			Energia: 275.66 Kcal / 1,152.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		8.69 g	3.84 g	1.54 g	5.59 g	8.43 g	4.00 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	8.61 g	6.07 g	2.02 g	7.92 g	8.03 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.00 g	8.19 g	0.99 g	56.90 g	27.98 g	0.51 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	40.08 g	5.99 g	1.42 g	42.54 g	10.00 g	1.46 g		
1,(7)			1,7			1,7			1,(6),(7),(10)			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kolbásos Burgonyaleves Félbarna kenyérral Dejós tészta Alma			Tárkonyos zöldségleves Rakott brokkoli rizsszel			Magyaros csipetkeleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rúdcskával Félbarna kenyérral			Gombaleves Tavaszi rizseshús Bugaci salátával			Vajgaluska leves Sonkás-sajtos rakott tészta		
		Energia: 541.20 Kcal / 2,262.22 KJ			Energia: 246.76 Kcal / 1,031.46 KJ			Energia: 548.47 Kcal / 2,292.60 KJ			Energia: 425.12 Kcal / 1,777.00 KJ			Energia: 404.79 Kcal / 1,692.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		17.44 g	12.96 g	2.47 g	15.20 g	12.85 g	4.98 g	22.31 g	25.03 g	6.72 g	19.71 g	12.94 g	2.53 g	19.29 g	16.98 g	4.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.98 g	10.50 g	6.43 g	17.54 g	0.01 g	1.99 g	57.71 g	0.01 g	5.29 g	55.85 g	3.69 g	0.95 g	44.35 g	0.01 g	3.60 g		
1,8,9,(3),(5)			7,9			1,3,9			1,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Rácsos túrós táska			Zala felvágottas Graham kenyér Margarinnal			Tavaszi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Vaníliakrémes rúd			Baromfi párizsis Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 218.06 Kcal / 911.49 KJ			Energia: 212.38 Kcal / 887.75 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 189.00 Kcal / 790.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		8.97 g	18.46 g	5.70 g	8.79 g	5.79 g	2.07 g	8.37 g	6.06 g	6.52 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	6.32 g	6.00 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.37 g	0.00 g	1.46 g	32.63 g	0.00 g	1.49 g	31.01 g	0.00 g	1.13 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	27.40 g	0.00 g	1.22 g		
1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(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-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

25. hét



Óvodás, iskolás étlap

06.19-06.23.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Limonádé Toast sonka Margarin Korpás kenyér Paradicsom	Almás fahéjas Tea Zöldfűszeres vajkrém Zsemle	Karamell Tejes kfili	Mentás limonádé Kenőmájás Félbarna kenyér Kígyóuborka	Erdei gyümölcsös tea Házi sajtkrém Félbarna kenyér Póréhagyma
Leves	Kolbászos burgonyaleves Félbarna kenyér	Tárkonyos zöldségleves	Magyaros csipetkeleves	Zöldséges gombaleves	Vajgaluska leves
Ovi/Iskola	Dejós tészta Alma	Rakott brokkoli	Sült bécsi rudacska Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér	Tavaszi rizseshús Bugaci saláta	Sonkás sajtos rakott tészta
Uzsonna	Helyben sült rácsos túrós táska	Zala felvágott Margarin Graham kenyér	Tavaszi felvágott Margarin Rozskenyér Paprika	Helyben sült vaníliakrémes rúd	Baromfi párizsi Margarin Korpás kenyér