


## Tételes étlap 2023.06.26 - 2023.07.02

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
6/26/2023	László (00027)	Óvoda	T	Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00	
			Kolbászkрем	303,04	72,50	1,02	7,42	3,48	0,33	0,00	0,11	7	
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1	
			E	Lencseleves	940,03	224,89	10,89	8,44	1,78	26,06	0,00	0,65	1,7,10,(12)
			Burgonyás tészta	1 400,58	335,07	9,41	6,64	0,71	58,74	0,00	1,05	1,(3)	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01		
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			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:	4 396,09	1 051,71	33,57	31,69	9,29	156,11	5,99	4,89		
6/27/2023	László (00027)	Óvoda	T	Csipkebogyó tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00	13,99	0,00	
			Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,13	11,40	9,60	0,00	5,6,7,8	
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
			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	
			Lenmagos húsgolyó	940,59	225,02	10,68	17,65	2,97	5,62	0,00	0,76	1,3	
			Burgonyapüré	825,25	197,43	4,83	5,72	1,39	30,88	0,00	1,32	7	
			U	Tavaszi felvágott	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)	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
Összesen:	4 263,61	1 020,01	31,90	36,32	6,71	139,72	26,59	4,78					
6/28/2023	László (00027)	Óvoda	T	Mentás limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	5,99	0,00	
			Szerencse felvágott	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)	
			E	Zellerkrém leves	261,22	62,49	1,71	2,80	1,55	7,26	0,01	0,73	1,7,9
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Tonhal szósz	634,85	151,88	8,10	10,00	1,93	7,09	3,00	0,88	4,9	
			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	Csokoládékrémes rúd	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)
			Összesen:	4 675,83	1 118,61	41,34	53,09	19,11	117,11	9,00	8,81		
6/29/2023	László (00027)	Óvoda	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
			Gabonagolyó	463,93	110,99	2,31	0,18	0,02	24,90	0,00	0,46	(1),(3),(5),(7)	
			E	Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9
			Rakott karfiol	1 413,47	338,15	15,52	16,49	0,00	31,50	0,00	0,00	7	
			U	Pulyka párizsi, füstölt	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	(1),(6),(7)
			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)	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
Összesen:	3 312,44	792,45	34,55	28,00	8,74	99,94	3,13	2,28					
6/30/2023	László (00027)	Óvoda	T	Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	11,99	0,00	
			Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7	
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1	
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00		
			E	Burgonya galuska leves	586,82	139,29	4,06	3,75	0,39	22,30	0,01	1,25	1,3,9
			Eszterházi sertésragu	539,90	129,16	9,52	6,49	4,51	7,98	3,00	0,75	1,7,10,(12)	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30		
			U	Meggyes táská	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)
Összesen:	4 846,98	1 158,46	26,99	42,69	13,74	165,25	33,16	3,67					

Heti étlap 2023.06.26 - 2023.06.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Limonádé Kolbászkremes Korpás kenyér			Csipkebogyó tea Mogyorókrém Kifli			Mentás limonádé Szerencse felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Tej Gabonagyógyó			Citromos tea Magyaros vajkrém Korpás kenyér Póréhagymakarikával		
		Energia: 228.03 Kcal / 953.17 KJ			Energia: 297.98 Kcal / 1,245.56 KJ			Energia: 215.52 Kcal / 900.87 KJ			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 290.65 Kcal / 1,214.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.99 g	7.82 g	3.48 g	5.22 g	6.51 g	0.23 g	6.35 g	6.04 g	2.28 g	9.11 g	3.18 g	1.66 g	4.83 g	8.43 g	3.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.91 g	5.99 g	0.81 g	54.20 g	29.59 g	0.41 g	33.63 g	5.99 g	1.22 g	35.50 g	0.00 g	0.95 g	48.49 g	19.98 g	0.70 g		
1,7			1,5,6,7,8			1,(7)			7,(1),(3),(5)			1,7				
<b>Ébéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Lencseleves Burgonyás tészta Csemege uborkával Görögdinnye			Paradicsom leves Lenmagos húsgolyó Burgonyapürével			Zellerkrém leves Pírtott kenyérgöckével Tonhal spagetti Reszelt sajttal			Tojásleves Rakott karfiol			Burgonya galuska leves Eszterházi sertésragu Párolt rizzsel		
		Energia: 588.79 Kcal / 2,461.14 KJ			Energia: 510.50 Kcal / 2,133.89 KJ			Energia: 537.76 Kcal / 2,247.84 KJ			Energia: 367.18 Kcal / 1,534.81 KJ			Energia: 526.62 Kcal / 2,201.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.98 g	15.40 g	2.49 g	18.53 g	24.27 g	6.74 g	23.28 g	20.59 g	7.62 g	16.78 g	18.08 g	6.55 g	18.38 g	15.99 g	3.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.36 g	0.00 g	2.11 g	53.33 g	3.00 g	2.95 g	63.82 g	3.01 g	6.10 g	33.93 g	0.01 g	1.08 g	76.78 g	3.01 g	2.34 g		
1,7,10,15,(3),(12)			1,3,7,9			1,4,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Soproni felvágottas Zsemle Margarinnal			Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Csokoládékrém rúd			Füstölt pulyka párizsis Rozskenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Meggyes táská		
		Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ			Energia: 211.53 Kcal / 884.20 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 217.22 Kcal / 907.98 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.44 g	8.51 g	3.32 g	8.15 g	5.54 g	2.15 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.66 g	6.74 g	6.81 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
28.56 g	0.00 g	1.41 g	32.19 g	2.20 g	1.64 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.51 g	3.12 g	1.23 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(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

26. hét



## Óvodás, Iskolás étlap

06.26-06.30	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos limonádé Helyben készült kolbászkрем Korpás kenyér	Csipkebogyó tea Mogyorókrém Kifli	Mentás limonádé Szerencse szelet Margarin Korpás kenyér	Tej Kakaós gabonagolyó	Citromos tea Magyaros vajkrém Korpás kenyér Póréhagyma
Leves	Lencseleves	Paradicsomleves Betűtészta	Zellerkrémleves Pírtott kenyérkocka	Csurgatott tojásleves	Magyaros burgonyagombóc leves
Ovi/Iskola	Burgonyás tészta Csemege uborka Görögdinnye	Lenmagos húsgolyó Burgonyapüré	Tonhalas spagetti Reszelt sajt szórat	Rakott karfiol	Eszterházy sertésragu Párolt rizs
Uzsonna	Soproni felvágott Margarin Zsemle	Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka	Helyben sült csokoládékrémes rúd	Füstölt pulykapárizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Helyben sült meggyes táska