


Heti étlap 2023.07.03 - 2023.07.07

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó Fatörzs kifli			Barackos tea Pritaminos sajtkrémes Rozskenyér			Mentás limonádé Zala felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal			Csipkebogyó tea Snidlinges vajkrémes Korpás zsemle			Narancsos limonádé Rozskenyér Kenőmájással Uborkával		
		Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ			Energia: 295.87 Kcal / 1,236.74 KJ			Energia: 218.02 Kcal / 911.32 KJ			Energia: 288.87 Kcal / 1,207.48 KJ			Energia: 253.82 Kcal / 1,060.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		10.75 g	3.50 g	1.86 g	7.47 g	6.97 g	7.96 g	6.90 g	5.63 g	2.08 g	5.38 g	7.79 g	3.71 g	8.97 g	6.53 g	6.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.50 g	9.99 g	0.68 g	50.40 g	19.98 g	0.88 g	34.62 g	5.99 g	1.16 g	48.89 g	19.99 g	0.51 g	39.41 g	8.30 g	0.93 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kerti zöldségleves Paprikás burgonya kolbásszal Uborkasalátával			Pirított tésztalesves Tökfőzelék Sertés pörkölt feltéttel Félbarna kenyérral			Magyaros karfiolleves Csikós tokány Párolt rizszel Görögdinnye			Májgaluska leves Sóska Főtt tojással Félbarna kenyérral			Póréhagyma krémleves Levesgyönggyel Tarhonyáshús Káposztasalátával		
		Energia: 337.06 Kcal / 1,408.91 KJ			Energia: 543.78 Kcal / 2,273.00 KJ			Energia: 598.73 Kcal / 2,502.69 KJ			Energia: 515.53 Kcal / 2,154.92 KJ			Energia: 498.36 Kcal / 2,083.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		10.28 g	15.51 g	3.91 g	18.95 g	26.13 g	7.63 g	19.31 g	26.48 g	6.79 g	21.99 g	16.79 g	4.07 g	20.01 g	21.32 g	5.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.13 g	4.01 g	3.45 g	57.36 g	7.00 g	4.64 g	69.69 g	0.26 g	2.76 g	68.45 g	7.02 g	2.92 g	55.96 g	4.01 g	1.48 g		
9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Toast felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Bécsi felvágottas Zsemle Margarinnal			Kajszibarackos háromszög			Olasz felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Sajtos pogácsa Nektarin		
		Energia: 177.69 Kcal / 742.74 KJ			Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 243.36 Kcal / 1,017.24 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		8.46 g	3.78 g	1.39 g	7.44 g	8.51 g	3.32 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.86 g	8.82 g	3.19 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.44 g	0.00 g	0.98 g	28.56 g	0.00 g	1.41 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	32.04 g	0.00 g	2.10 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,3,7				

Az étlapváltoztatás jogát 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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.07.03 - 2023.07.09

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
7/3/2023	báráz (00027) Óvoda	T Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27	7
		Fatörzs kifli	1 111,75	265,97	7,00	6,25	2,57	45,12	10,75	0,62	1,3,7
		E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
		Paprikás burgonya kolbásszal	1 190,49	284,81	8,88	13,91	5,67	30,13	0,00	3,15	
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	3,60	0,61	
		U Toast felvágott	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
		Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
		Összesen:	3 850,17	921,06	32,73	28,76	11,57	131,39	24,35	6,18	
		7/4/2023	báráz (00027) Óvoda	T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99
Pritaminos sajtkrém	241,29			57,72	0,89	5,79	3,44	0,45	0,00	0,18	7
Rozskenyér	645,62			154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
E Pirított tésztaleves	495,35			118,50	2,72	5,32	1,19	14,74	0,01	3,12	1,9,(3)
Tökfőzelék	667,52			159,69	2,73	7,40	1,99	20,21	3,50	0,11	1,7
Sertés pörkölt	673,83			161,20	9,31	12,42	5,15	2,83	0,00	0,70	
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	
Margarin	72,31			17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
Zsemle	570,99			136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
Összesen:	4 320,94	1 033,71	32,61	40,92	17,32	132,43	13,50	5,98			
7/5/2023	báráz (00027) Óvoda	T Mentás limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	5,99	0,00	
		Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
		Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Magyaros Karfiolleves	151,72	35,99	1,28	1,63	0,19	4,07	0,01	0,55	1,9
		Csikós tokány	818,78	195,88	11,96	13,91	3,92	5,45	0,00	1,15	1,7
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30	
		Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
		U Kajszibarackos háromszög	1 426,17	341,19	3,78	18,27	0,00	39,98	0,00	0,00	1,7,(3),(6),(12)
Összesen:	4 543,28	1 086,60	29,32	45,43	6,29	138,42	6,00	3,17			
7/6/2023	báráz (00027) Óvoda	T Csipkebogyó tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00	13,99	0,00	
		Snidlinges vajkrém	295,43	70,68	0,52	7,41	3,58	0,39	0,00	0,00	7
		Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
		E Májgaluska leves	200,55	44,34	3,52	0,85	0,25	6,54	0,03	0,52	1,3,9
		Sóskamártás	501,50	119,98	3,85	3,11	1,38	18,35	6,99	1,10	1,7
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(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			
Összesen:	3 527,25	840,21	29,95	25,67	9,77	121,75	21,01	4,97			
7/7/2023	báráz (00027) Óvoda	T Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00	
		Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		E Póréhagyma kréMLEVES	307,03	73,45	1,50	3,94	0,82	7,90	0,00	1,22	1,7,9
		Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7
		Tarhonyás hús	1 811,39	433,35	18,08	19,61	5,48	45,60	0,00	0,44	1,3
		Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	3,60	0,61	
		U Sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7
		Nektarin	138,65	33,17	0,56	0,28	0,03	7,07	0,00	0,00	
Összesen:	4 412,76	1 055,69	33,03	46,18	17,83	125,39	9,96	4,08			

27. hét



Óvodás, iskolás alap étlap Július

07.03. - 07.07.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Fatörzs kifli	Barackos tea Pritaminpaprikás sajtkrém Rozskenyér	Mentás limonádé Zala felvágott Margarin Korpás kenyér Paradicsom	Csipkebogyó tea Snidlinges vajkrém Korpás zsemle	Narancsos limonádé Kenőmájás Rozskenyér Uborka
Leves	Kerti zöldségleves	Pirított tészta leves	Magyaros karfiolleves	Májgombóc leves	Póréhagymakrémleves Levesgyöngy
Ovi/Iskola	Paprikás burgonya Uborkasaláta	Sertés pörkölt Tökfőzelék Félbarna kenyér	Csikós tokány Párolt rizs Görögdinnye	Sóska Főtt tojás Főtt burgonya Félbarna kenyér	Tarhonyáshús Káposztasaláta
Uzsonna	Toast felvágott Margarin Korpás kenyér	Bécsi felvágott Margarin Zsemle	Helyben sült kajszibarackos háromszög	Olasz felvágott Margarin Félbarna kenyér Paprika	Helyben sült sajtos pogácsa Nektarin