

29. hét




Óvodás, iskolás alap étlap Július

07.17. - 07.21.

	07.17. Péntek	07.18. Szombat	07.19. Vasárnap	07.20. Hétfő	07.21. Kedd
Tízórai	Tej Méz Margarin Zsemle	Citromos tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Narancsos limonádé Körözött Korpás kenyér Paprika	Csipkebogyó tea Majonézes tojáskrém petrezselyemmel Félbarna kenyér	Mentás limonádé Házi sonkakrém Zsemle Paradicsom
Leves	Zellerkrémleves Levesgyöngy	Zöldségleves vajgaluskával	Frankfurti leves	Lebbencsleves	Citromos almaleves
Ovi/Iskola	Tavaszi rizseshús Káposztasaláta	Rántott csirkemell Burgonyapüré Uborkasaláta	Mákos tészta Gyümölcs	Fasírt Finomfőzelék Félbarna kenyér	Sertéspörkölt Orsó tészta Céklsaláta
Uzsonna	Májusi csemege Margarin Félbarna kenyér Uborka	Baromfi párizsi Margarin Rozskenyér Paprika	Helyben sült sajtkrémes rúd	Soproni felvágott Margarin Korpás zsemle	Helyben sült vaníliakrémes táska Gyümölcs

Heti étlap 2023.07.17 - 2023.07.21

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Mézes Zsemle Margarinnal			Citromos tea Padlizsánkrémes Félbarna kenyér			Narancsos limonádé Körözöttes Korpás kenyér Paprikával			Csipkebogyó tea Majonézes tojáskrémes Félbarna kenyér			Mentás limonádé Álomsonka krémes Zsemle Paradicsommal		
		Energia: 283.68 Kcal / 1,185.78 KJ			Energia: 312.47 Kcal / 1,306.12 KJ			Energia: 188.89 Kcal / 789.56 KJ			Energia: 331.21 Kcal / 1,384.46 KJ			Energia: 230.07 Kcal / 961.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.54 g	5.35 g	2.66 g	6.51 g	8.63 g	3.87 g	6.84 g	2.01 g	0.89 g	7.60 g	10.29 g	2.78 g	6.64 g	6.46 g	2.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.20 g	8.10 g	0.84 g	51.77 g	19.98 g	1.20 g	35.63 g	9.22 g	1.12 g	52.03 g	19.99 g	1.74 g	35.83 g	5.99 g	0.58 g		
1,7		1,7,(10)			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7					
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zellerkrém leves Levesgyönggyel Tavaszi rizseshús Káposztasalátával			Zöldségleves Rántott csirkemell Burgonyapürével Uborkasalátával			Frankfurti leves Mákos tészta Görögdinnye			Lebbencsleves Finomfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Citromos almaleves Sertéspörkölt Főtt tésztával Cékalsalátával		
		Energia: 547.75 Kcal / 2,289.60 KJ			Energia: 680.50 Kcal / 2,844.49 KJ			Energia: 440.43 Kcal / 1,841.00 KJ			Energia: 525.90 Kcal / 2,198.26 KJ			Energia: 575.60 Kcal / 2,406.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.43 g	23.28 g	7.41 g	21.43 g	31.24 g	6.38 g	14.34 g	11.68 g	3.42 g	22.38 g	18.96 g	5.38 g	21.04 g	27.24 g	6.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.53 g	4.27 g	1.28 g	80.67 g	15.49 g	3.45 g	68.66 g	10.02 g	5.46 g	65.09 g	3.01 g	2.47 g	61.28 g	3.24 g	5.68 g		
1,3,7,9		1,3,7			1,7,(3),(6),(9),(12)			1,3,7,9			1,9,15,(3),(12)					
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Májusi csemegés Félbarna kenyér Margarinnal Uborkával			Baromfi párizsis Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Sajtkrémes rúd			Soproni felvágottas Korpás zsemle Margarinnal			Vaníliás táska Nektarin		
		Energia: 211.53 Kcal / 884.20 KJ			Energia: 218.32 Kcal / 912.58 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 220.86 Kcal / 923.19 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.15 g	5.54 g	2.15 g	8.68 g	6.78 g	6.80 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	7.44 g	8.51 g	3.32 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.19 g	2.20 g	1.64 g	30.58 g	0.00 g	1.22 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	28.56 g	0.00 g	1.41 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g		
1,(7)		1,(7)			1,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)					

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 2023.07.17 - 2023.07.23

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
7/17/2023	bárány (00027)	Óvoda	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7			
			Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00				
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	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			
			E	Zellerkrém leves	261,22	62,49	1,71	2,80	1,55	7,26	0,01	0,73	1,7,9		
			Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7			
			Tavaszi rizseshús	1 704,20	405,88	14,26	17,76	3,86	45,34	0,00	0,26				
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	3,60	0,61				
			U	Májusi csemege	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37			
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	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			
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
			Összesen:	4 367,19	1 042,96	37,12	34,17	11,45	143,92	11,97	4,17				
7/18/2023	borsó (00027)	Óvoda	T	Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	11,99	0,00			
			Padlizsánkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7,(1),(10)			
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1			
			E	Vajgaluska leves	227,90	54,52	1,26	2,38	0,64	6,89	0,01	1,08	1,3,9,(7)		
			Rántott sertés szelet	1 364,53	326,44	13,41	23,54	3,64	14,84	0,00	1,17	1,3			
			Burgonyapüré	962,43	230,25	5,70	5,79	1,39	37,88	0,00	1,32	7			
			Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	3,60	0,61				
			U	Baromfi párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
			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	0,00	0,06 (7)			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	4 860,67	1 162,84	35,97	47,16	16,34	146,65	15,60	6,60				
			7/19/2023	borsó (00027)	Óvoda	T	Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00
Körözött	122,82	29,38				2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41	7			
Korpás kenyér	539,48	129,06				3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1			
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
E	Frankfurti leves	421,96				100,95	4,55	5,42	2,21	8,28	0,03	1,46	1,7,(3),(6),(9),(12)		
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)			
Görögdinnye	156,12	37,35				0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01				
U	Sajtkrémes rúd	687,72				0,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7		
Összesen:	3 391,76	646,90				29,55	16,04	7,91	141,24	16,12	8,26				
7/20/2023	borsó (00027)	Óvoda				T	Csipkebogyó tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00	13,99	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)
						Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			E	Lebbencsleves	414,58	99,18	3,14	0,78	0,18	19,62	0,01	0,43	1,9,(3)		
			Finomfőzelék	673,52	161,13	5,74	4,77	0,73	23,06	3,00	0,63	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	Soproni 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	0,00	0,06 (7)			
			Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
			Összesen:	4 513,51	1 077,97	37,42	37,76	4,23	145,68	17,00	4,27				
			7/21/2023	borsó (00027)	Óvoda	T	Mentás limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	5,99	0,00
						Álomsonka krém	261,55	62,57	1,71	6,03	2,85	0,30	0,00	0,07	7
Zsemle	570,99	136,60				4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
Paradicsom	18,31	4,38				0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
E	Citromos almaleves	495,87				102,97	1,91	1,87	0,95	23,26	11,49	0,62	1,7		
Sertéspörkölt	1 052,76	251,86				11,78	19,25	2,88	7,63	0,00	0,20	1,9			
Főtt tészta	944,98	226,07				7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
Céklasaláta	106,15	25,40				0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
U	Vaníliás táska	1 527,08				365,33	11,71	26,46	4,87	19,66	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)		
Nektarin	346,63	82,92				1,41	0,69	0,00	17,67	0,00	0,00				
Összesen:	5 435,17	1 284,62				41,47	56,97	11,90	153,41	38,84	6,55				