


Heti étlap 2023.01.16 - 2023.01.20

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <p>Tízórai</p>	<p>Óvoda 4-6 éves</p>	Tej Kakaós kifli	Citromos tea Majonézos tojáskrém Graham kenyér	Erdei gyümölcs tea Füstölt sajt brokkolikrém Korpás kenyér	Almás-fahéjas tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsjoghurt Kifli										
		Energia: 255.06 Kcal / 1,066.15 KJ	Energia: 340.19 Kcal / 1,421.99 KJ	Energia: 235.13 Kcal / 982.84 KJ	Energia: 346.39 Kcal / 1,447.91 KJ	Energia: 238.38 Kcal / 996.43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.29 g	7.00 g	3.28 g	7.56 g	10.95 g	1.45 g	5.41 g	6.78 g	3.82 g	6.77 g	8.68 g	3.87 g	8.00 g	4.70 g	2.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.22 g	4.58 g	0.67 g	52.85 g	19.98 g	1.58 g	37.77 g	10.00 g	0.92 g	59.78 g	27.98 g	1.20 g	40.51 g	9.99 g	0.77 g		
1,3,7		1,3,10,(7),(12)		1,7	1,7	1,7										
<p>Ebéd</p>	<p>Óvoda 4-6 éves</p>	Tejfölös karfiol leves Olaszos Rakott tészta	Sajtkrémleves Levesgyönggyel Bácskai rizses hús Céklasalátával	Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral	Bableves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma	Citromos almaleves Hal fasírt Burgonyapürével Káposztasalátával										
		Energia: 470.64 Kcal / 1,967.28 KJ	Energia: 520.26 Kcal / 2,174.69 KJ	Energia: 507.17 Kcal / 2,119.97 KJ	Energia: 533.82 Kcal / 2,231.41 KJ	Energia: 544.97 Kcal / 2,277.97 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.20 g	17.93 g	6.69 g	22.10 g	16.39 g	5.62 g	17.38 g	18.28 g	4.40 g	17.68 g	8.33 g	2.36 g	19.14 g	18.13 g	5.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.82 g	0.02 g	1.59 g	70.39 g	3.50 g	1.62 g	67.49 g	8.00 g	1.79 g	96.32 g	34.47 g	2.44 g	78.52 g	15.49 g	3.75 g		
1,7,9,(3)		1,3,7,9,15,(12)		1,3,9	1,3,9	1,3,4,7										
<p>Uzsonna</p>	<p>Óvoda 4-6 éves</p>	Soproni felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paprikával	Rácsos túrós táska Narancs	Burgonyás pogácsa	Turista felvágottas Zsemle Margarinnal	Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal										
		Energia: 217.24 Kcal / 908.06 KJ	Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ	Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ	Energia: 211.94 Kcal / 885.91 KJ	Energia: 213.32 Kcal / 891.68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.92 g	8.58 g	3.19 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.74 g	7.39 g	2.84 g	6.68 g	8.52 g	3.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.02 g	0.00 g	1.60 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	28.56 g	0.00 g	1.20 g	27.42 g	0.00 g	1.60 g		
1,(7)		1,3,6,7,(8),(11),(12)		1,(3),(7)	1,(7)	1,(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-csillagfürt | 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!

Élelmiszevezető

2023.01.03 13:14:28 | QB - Élelem

Tételes étlap 2023.01.16 - 2023.01.22

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/16/2023	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7
			Kakaós kifli	660,44	158,00	4,49	4,00	0,00	26,62	0,00	0,00 1,3,7
		E	Tejfőlés karfiollevés	257,81	60,95	1,92	3,18	1,28	6,33	0,02	0,63 1,7,9
			Olaszos Rakott tészta	1 712,49	409,69	19,28	14,75	5,42	49,49	0,00	0,94 1,7,(3)
		U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
			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)
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			Összesen:	3 944,52	942,94	39,41	33,51	11,52	121,06	0,02	3,44
		1/17/2023	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99
	Majonézes tojáskrém			420,84	98,86	1,37	10,32	0,00	0,46	0,00	0,00 3,10,(1),(7),(12)
	Graham kenyér			668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03 1
E	Sajtkrémlevés			411,21	98,01	5,13	3,85	2,14	10,81	0,04	0,87 1,7,9
	Levesgyöngy			210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09 1,3,7
	Bácskai rizseshús			1 448,35	346,49	15,64	9,86	5,25	48,38	0,00	0,16
	Céklasaláta			106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49 15,(12)
U	Rácsos túros táska			1 291,42	0,00	8,97	18,46	5,70	26,37	0,00	1,46 1,3,6,7,(8),(11),(12)
	Narancs			173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00
	Összesen:			5 070,35	901,86	39,23	46,00	14,46	158,11	15,49	4,10
1/18/2023	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Erdei gyümölcs tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00
			Füstölt sajtos brokkolikrém	271,37	64,92	1,37	6,40	0,00	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
		E	Tavaszi zöldséglevés	182,77	42,63	1,94	1,15	0,13	6,24	0,01	0,39 9
			Paradicsommártás	625,08	149,54	2,21	6,86	0,79	19,55	7,99	0,42 1,9
			Húsgombóc	639,63	153,02	8,04	9,79	2,02	8,01	0,00	0,38 3
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60 1
		U	Burgonyás pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79 1,(3),(7)
			Összesen:	3 517,62	840,43	23,00	37,98	6,52	100,74	18,00	3,28
		1/19/2023	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Almás-fahéjas tea	481,74	115,25	0,39	0,08	0,00	28,00
	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	Bableves			558,34	133,57	5,28	4,26	0,51	18,29	0,01	1,25 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
	Tejbedara			907,65	217,14	7,81	2,88	1,47	39,74	8,99	0,54 1,7
	Kakaó szórát			326,39	78,08	0,46	0,54	0,26	17,75	22,18	0,00
U	Turista felvágott			242,59	58,04	3,04	5,04	0,91	0,06	0,00	0,32
	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:	4 652,46	1 113,02	32,43	24,64	8,11	188,86	41,17	4,54		
1/20/2023	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T	Gyümölcs joghurt poharas kicsi	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49 7,(1)
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41 1,(7)
		E	Citromos almaleves	507,67	105,80	1,95	1,89	0,95	23,81	11,49	0,62 1,7
			Hal fasírt	889,17	212,72	11,71	10,44	3,22	17,54	0,00	1,21 1,3,4
			Burgonyapüré	825,25	197,43	4,83	5,72	1,39	30,88	0,00	1,32 7
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	3,60	0,61
		U	Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
			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:	4 386,20	1 033,68	35,17	32,72	11,99	151,19	28,08	6,26

3. hét



Óvodás, Iskolás 3-as étlap

01.16-01.20	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Kakaós Kifli	Citromos tea Majonéz tojáskrém Graham kenyér	Erdei gyümölcsös tea Füstölt sajtos brokkolikrém Korpás kenyér	Almás-fahéjas tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér	Gyümölcsjoghurt Kifli
Leves	Tejfölös karifollevés	Sajtkrémleves Levesgyöngy	Tavaszi zöldségleves	Szárazbaleves csipetkével Félbarna kenyér	Citromos almeleves
Ovi/Iskola	Olaszos rakott tészta	Bácskai rizseshús Céklasaláta	Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyér	Tejbegríz Kakaó szórat Alma	Halfasírt Burgonyapüré Házi káposztasaláta
Uzsonna	Soproni felvágott Margarin Korpás kenyér Paprika	Helyben sült rácsos túrós Narancs	Burgonyás pogácsa	Turista felvágott Margarin Zsemle	Olasz felvágott Margarin Korpás kenyér