

Tételes étlap 2023.07.24 - 2023.07.30

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
7/24/2023	Laktóz (00027)	Óvoda	T Mentás limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	5,99	0,00				
			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			
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00				
			E Brokkoli krém lev.	360,17	86,16	3,18	3,47	0,73	10,45	0,02	0,93	1,7,9			
			Pirított 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 Kenőmáj	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)			
			Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
			Összesen:	4 312,63	1 031,72	38,98	35,73	11,96	137,02	9,01	8,35				
7/25/2023	Laktóz (00027)	Óvoda	T Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00				
			Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
			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)			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
			E Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,39	9			
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
			Zöldborsó főzelék	779,00	182,72	8,72	1,54	0,36	33,98	5,99	0,36	1,7			
			Zabpelyhes vagdalt	943,67	225,76	10,59	17,07	4,89	7,17	0,00	0,77	1,3			
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1			
			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:	4 803,05	1 145,41	45,89	49,60	16,48	128,33	15,98	5,24				
			7/26/2023	Narancs (00027)	Óvoda	T Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00	
Hot-dog	1 038,41	248,42				11,26	12,28	4,70	22,92	0,00	2,13	1,7			
E Hamis gulyásleves	324,68	77,67				1,73	2,58	0,29	11,58	0,01	0,10	9			
Aranygaluska	1 813,25	433,79				9,31	22,79	3,20	47,42	15,73	0,26	1,3,7,8			
Vanília sodó	263,58	63,06				2,53	0,91	0,47	11,10	2,40	0,07	1,7			
Görögdinnye	156,12	37,35				0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01				
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)			
Zsemle	570,99	136,60				4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	4 646,24	1 111,54				33,14	47,41	11,98	136,20	24,13	3,98				
7/27/2023	Narancs (00027)	Óvoda				T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
						Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,13	11,40	9,60	0,00	5,6,7,8
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1			
			E Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9			
			Hentes tokány	907,31	217,06	10,47	17,52	0,00	4,09	0,00	0,00	1,15,(12)			
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30				
			U Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)			
			Sonkás kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	7			
			Összesen:	4 388,53	1 049,89	39,19	40,43	5,18	131,08	9,61	3,21				
			7/28/2023	Narancs (00027)	Óvoda	T Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00	
						Zöldfűszeres sajtkrém	317,75	75,99	1,12	7,71	4,12	0,46	0,00	0,21	7
						Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
						Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
E Vegyes gyümölcsleves	457,90	100,85				1,24	1,33	0,88	22,64	12,99	0,27	1,7			
Sült csirkecomb	826,44	197,71				29,36	8,28	1,61	1,36	0,12	1,27	(10)			
Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93				4,76	7,81	0,68	36,59	0,00	0,61				
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)			
Nektarin	346,63	82,92				1,41	0,69	0,00	17,67	0,00	0,00				
Összesen:	5 125,16	904,81				53,73	45,47	17,51	147,90	22,41	5,01				

30. hét




Óvodás, iskolás alap étlap Július

07.24. - 07.28.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Mentás limonádé Magyaros vajkrém Póréhagyma	Meggyes tea Pulykamellsonka Margarin Fálbarna kenyér Paradicsom	Citromos limonádé Hot-dog Ketchup	Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér	Narancsos limonádé Zöldfűszeres sajtkrém Rozskenyér Paprika
Leves	BrokkolikréMLEVES Pirított kenyérkocka	Erőleves Levesbetét	Hamis gulyásleves	Tojásleves	Vegyes gyümölcsleves
Ovi/Iskola	Tonhalas spagetti Reszelt sajt	Zabpelyhes vagdalt Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér	Aranygaluska Vanília sodó Görögdinnye	Hentes tokány Párolt rizs	Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Céklasaláta
Uzsonna	Kenőmájas Korpás zsemle Uborka	Helyben sült csokoládékrémes párna	Olasz felvágott Margarin Zsemle Paprika	Sonkás kockasajt Korpás kifli	Helyben sült rácsos túrós párna Nektarin

Heti étlap 2023.07.24 - 2023.07.28

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Mentás limonádé Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Meggyes tea Pulykamell sonkás Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Limonádé Hot-dog Ketchuppal			Tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér			Narancsos limonádé Zöldfűszeres sajtkrémes Rozskenyér Paprikával		
		Energia: 261.96 Kcal / 1,094.99 KJ			Energia: 239.76 Kcal / 1,002.20 KJ			Energia: 274.89 Kcal / 1,149.04 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 262.00 Kcal / 1,095.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.67 g	8.68 g	3.87 g	9.55 g	3.21 g	1.09 g	11.29 g	12.32 g	4.70 g	13.98 g	9.80 g	1.76 g	7.47 g	8.86 g	9.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.75 g	5.99 g	1.20 g	43.02 g	9.99 g	1.69 g	29.14 g	5.99 g	2.13 g	53.38 g	9.60 g	1.47 g	37.71 g	6.10 g	0.94 g		
1,7			1,(7)			1,7			1,5,6,7,8			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Brokkoli krém leves Pírtott kenyérkockával Tonhal spagetti Reszelt sajttal			Erőleves Zöldborsó főzelék Zabpelyhes vagdalttal Félbarna kenyérral			Hamis gulyásleves Aranygaluska Vanília sodóval Görögdinnye			Tojásleves Hentes tokány Párolt rizszel			Gyümölcsleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Céklasalátával		
		Energia: 561.43 Kcal / 2,346.78 KJ			Energia: 586.92 Kcal / 2,453.33 KJ			Energia: 595.39 Kcal / 2,488.73 KJ			Energia: 504.26 Kcal / 2,107.81 KJ			Energia: 513.29 Kcal / 2,145.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.75 g	21.26 g	7.13 g	23.49 g	20.24 g	5.95 g	13.81 g	26.52 g	7.45 g	16.53 g	24.86 g	6.61 g	37.02 g	17.15 g	2.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.01 g	3.02 g	6.43 g	79.48 g	24.98 g	1.89 g	74.30 g	17.40 g	0.34 g	53.02 g	0.01 g	1.92 g	52.32 g	3.32 g	4.03 g		
1,4,7,9,(3)			1,3,7			1,3,7,8,9			1,3,9,15,(12)			1,3,9,15,(10),(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Korpás zsemle Kenőmájással Uborkával			Csokoládékrémes rúd			Olasz felvágottas Zsemle Margarinnal Paprikával			Korpás kifli Sonkás kockasajttal			Rácsos túrós táska Nektarin		
		Energia: 208.33 Kcal / 870.82 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 224.78 Kcal / 939.58 KJ			Energia: 186.28 Kcal / 778.65 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.56 g	5.79 g	2.30 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.68 g	8.57 g	3.32 g	8.68 g	5.77 g	3.04 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.26 g	2.20 g	0.74 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	29.16 g	0.00 g	1.41 g	24.68 g	0.00 g	1.12 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g		
1,(6),(7),(10)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7			1,3,6,7,(8),(11),(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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmészvezető