

## Tételes étlap 2023.07.31 - 2023.08.06

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
7/31/2023	kása (00027)	Óvoda	T Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27 7
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41 1,(7)
			E Kukoricagaluska leves	251,54	58,96	1,54	2,83	0,36	7,01	0,01	1,07 3,9
			Mézes must. sertésragu	828,87	196,78	9,40	15,87	0,00	4,23	0,00	0,00 7,10,(12)
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30
			U Tavaszi felvágott	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	0,06 (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
			Összesen:	4 090,68	975,91	34,86	34,01	8,84	132,25	10,00	3,18
8/1/2023	kása (00027)	Óvoda	T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00
			Kolbászkrem	303,04	72,50	1,02	7,42	3,48	0,33	0,00	0,11 7
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20 1
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49 1,9
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20 1
			Gyöngybabfőzelék	878,34	210,13	9,27	7,51	1,47	27,06	0,60	0,94 1,7
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60 1
			U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	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
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01
Összesen:	4 325,15	1 034,73	37,78	33,60	11,01	144,72	10,61	6,07			
8/2/2023	szendvics (00027)	Óvoda	T Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	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)
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03 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
			Tarhonyáshús	1 811,39	433,35	18,08	19,61	5,48	45,60	0,00	0,44 1,3
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49 15,(12)
			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)
			Ósziarack	257,99	61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,00
Összesen:	5 297,69	1 249,92	33,19	50,28	11,31	167,97	38,84	3,25			
8/3/2023	csirizeték (00027)	Óvoda	T Házi gyümölcsjoghurt	565,81	135,36	4,18	4,32	3,52	19,75	9,99	0,54 7
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41 1,(7)
			E Tárkonyos zöldségleves	171,42	39,92	2,05	0,23	0,02	7,60	0,01	0,37 1,9
			Paradicsomos káposzta	588,31	140,74	2,65	4,89	0,57	21,24	8,99	1,48 1
			Sertéssült	721,89	172,70	8,87	14,82	1,80	0,94	0,14	0,11 (1),(10)
			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
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
Összesen:	3 263,35	779,61	30,21	28,38	7,40	100,37	19,13	3,89			
8/4/2023	nástok (00027)	Óvoda	T Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00
			Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06 (7)
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70 1
			E Magyaros cs.ragu leves	314,99	74,14	5,95	2,64	0,45	6,79	0,01	1,29 1,9
			Prézlis nudli	1 340,05	320,59	10,17	0,44	0,00	67,33	0,00	0,49 1
			Lekvár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	21,81	0,00 (12)
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01
			U Sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79 1,3,7
Összesen:	3 995,25	954,59	27,77	23,15	10,83	156,34	37,91	3,80			

Heti étlap 2023.07.31 - 2023.08.04

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
eatrend	Tízórai	Kakaó Kifli			Barackos tea Kolbászkrémes Félbarna kenyér Almával			Limonádé Majonézes tojáskrémes Graham kenyér Paradicsommal			Gyümölcsjoghurt Kifli			Narancsos limonádé Sertés párizsis Rozskenyér Margarinnal					
		Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ			Energia: 363.55 Kcal / 1,519.64 KJ			Energia: 285.29 Kcal / 1,192.51 KJ			Energia: 244.64 Kcal / 1,022.60 KJ			Energia: 242.03 Kcal / 1,011.69 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		10.75 g	3.50 g	1.86 g	8.02 g	8.72 g	3.48 g	7.85 g	10.34 g	2.79 g	7.94 g	4.60 g	2.44 g	8.49 g	6.73 g	6.80 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
43.50 g		9.99 g	0.68 g	62.22 g		9.99 g	1.33 g	40.07 g		5.99 g	1.57 g	42.55 g		12.79 g	0.77 g	36.69 g		6.10 g	1.22 g
1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7			1,(7)							
Ebed	Óvoda 4-6 éves	Kukoricagaluska leves Mézes mustáros sertésragu Párolt rizssel			Rántottleves Pirított kenyérkockával Gyöngybabfőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Citromos almaleves Tarhonyáshús Céklasalátával			Tárkonyos zöldségleves Paradicsomos káposzta Sertéssülttel			Magyaros csirkeragu leves Prézlis nudli Lekvárral Porcukorral Görögdinnye					
		Energia: 449.70 Kcal / 1,879.75 KJ			Energia: 492.82 Kcal / 2,059.99 KJ			Energia: 561.72 Kcal / 2,347.99 KJ			Energia: 289.15 Kcal / 1,208.65 KJ			Energia: 530.04 Kcal / 2,215.57 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		17.49 g	16.55 g	3.27 g	21.46 g	21.95 g	6.32 g	20.51 g	21.52 g	6.21 g	15.32 g	12.04 g	2.40 g	16.82 g	3.32 g	0.45 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
57.79 g		2.04 g	2.08 g	52.82 g		0.62 g	3.73 g	74.42 g		14.69 g	1.65 g	29.83 g		9.14 g	1.93 g	106.17 g		22.46 g	2.47 g
3,7,9,10,(12)			1,7,9			1,3,7,15,(12)			1,9,(10)			1,9,(12)							
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Tavaszi felvágott Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Csirkemell sonkás Korpás zsemle Margarinnal Uborkával			Meggyes táska Őszibarack			Toast felvágott Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Sajtos pogácsa					
		Energia: 212.38 Kcal / 887.75 KJ			Energia: 178.36 Kcal / 745.54 KJ			Energia: 402.91 Kcal / 1,684.16 KJ			Energia: 181.61 Kcal / 759.13 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		8.37 g	6.06 g	6.52 g	8.30 g	2.93 g	1.36 g	4.83 g	18.42 g	4.87 g	8.70 g	3.84 g	1.39 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
31.01 g		0.00 g	1.13 g	29.68 g		2.20 g	1.01 g	53.48 g		18.16 g	0.67 g	28.04 g		0.00 g	0.98 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-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!

.....  
Élelmezésvezető

31. hét



## Óvodás, iskolás étlap

07.31. - 08.04.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Kifli	Barackos tea Kolbászkрем Félbarna kenyér Alma	Citromos limonádé Majonézes tojáskrém Graham kenyér Paradicsom	Gyümölcsjoghurt Kifli	Narancsos limonádé Sertés párizsi Margarin Rozskenyér
Leves	Kukoricagaluska leves	Rántott leves Pirított kenyérkocka	Citromos almaleves	Tárkonyos zöldségleves	Magyaros csirkeragu (mell) leves
Ovi/Iskola	Mézes-mustáros sertésragu Párolt Rizs	Bécsi rudacska Gyöngybabfőzelék Félbarna kenyér	Tarhonyás hús Céklasaláta	Sertéssült Paradicsomos káposzta	Morzsás nudli Baracklekvár Porcukor szórat Görögdinnye
Uzsonna	Tavaszi felvágott Margarin Rozskenyér Paprika	Csirkemell sonka Margarin Korpás zsemle Uborka	Helyben sült meggyes táská Őszibarack	Toast sonka Margarin Korpás kenyér Paprika	Helyben sült sajtos pogácsa