


## Tételes étlap 2023.08.07 - 2023.08.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
8/7/2023	bárák (00027) Óvoda	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	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 Vegyes gyümölcsleves	457,90	100,85	1,24	1,33	0,88	22,64	12,99	0,27	1,7
		Bácskai rizseshús	1 716,73	410,70	13,89	17,76	5,25	48,33	0,00	0,16	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	0,00	0,03	0,00	0,00	
		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:	4 549,85	1 079,79	35,31	35,38	11,23	155,72	23,74	3,04	
8/8/2023	bárák (00027) Óvoda	T Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	11,99	0,00	
		Tonhalkrém	468,09	111,98	0,71	11,96	3,59	0,20	0,00	0,02	3,4,7,10,(1)
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
		E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
		Lenecfőzelék	937,15	224,20	10,56	8,89	1,89	25,26	1,20	0,15	1,7,10,(12)
		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 Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		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)
Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
Összesen:	4 455,93	1 065,98	39,58	42,49	12,38	130,18	13,20	3,00			
8/9/2023	bárák (00027) Óvoda	T Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00	
		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	0,06	(7)
		Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
		E Jókai bableves	817,76	194,73	9,93	9,32	2,96	17,78	0,03	1,31	1,7,9
		Káposztás tészta	989,15	236,64	7,51	2,02	0,21	46,84	3,00	0,67	1,(3)
		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 rúd	416,80	99,71	4,84	1,40	2,19	17,00	0,00	1,02	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)
		Összesen:	3 549,97	848,37	29,59	21,54	8,55	133,05	19,01	4,61	
8/10/2023	bárák (00027) Óvoda	T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00	
		Padlizsánkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7,(1),(10)
		Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
		E Fokhagymakrémleves	415,99	97,70	1,77	6,41	1,74	8,57	0,00	0,34	1,7
		Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Rakott brokkoli (bulgur)	1 348,08	322,51	16,04	17,25	5,32	27,01	0,00	2,13	1,7
		U Baromfi 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)
		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:	4 026,10	961,36	33,01	38,51	13,34	121,74	9,99	4,90			
8/11/2023	bárák (00027) Óvoda	T Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00	
		Kenőmájjas	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
		E Paradicsom leves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
		Rántott csirkemell	1 503,67	359,73	15,84	24,82	2,49	17,81	0,00	1,06	1,3
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30	
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	3,60	0,61	
		U Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)		
Nektarin	346,63	82,92	1,41	0,69	0,00	17,67	0,00	0,00			
Összesen:	5 292,14	1 266,06	43,81	45,27	8,53	169,32	15,82	5,31			

Heti étlap 2023.08.07 - 2023.08.11

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tej Fatörzs kifli			Citromos tea Tonhalkrém Rozskenyér			Limonádé Soproni felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Barackos tea Padlizsánkrém Korpás zsemle			Narancsos limonádé Félbarna kenyér Kenőmájással Jégcsapretekkel		
		Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ			Energia: 347.77 Kcal / 1,453.68 KJ			Energia: 239.79 Kcal / 1,002.32 KJ			Energia: 296.25 Kcal / 1,238.33 KJ			Energia: 255.01 Kcal / 1,065.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.80 g	9.25 g	4.20 g	6.90 g	13.07 g	7.48 g	6.71 g	8.56 g	3.19 g	5.72 g	8.45 g	4.00 g	8.81 g	6.05 g	2.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.72 g	10.75 g	0.89 g	50.13 g	19.98 g	0.73 g	33.64 g	5.99 g	1.60 g	48.91 g	19.98 g	0.51 g	41.04 g	9.22 g	1.43 g		
1,3,7			1,3,4,7,10			1,(7)			1,7,(10)			1,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Vegyes gyümölcsleves Bácskai rizseshús Csemege uborkával			Kerti zöldségleves Lencsefőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Jókai bableves Káposztás tészta Porcukorral Görögdinnye			Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérral Rakott brokkoli (bulgur)			Paradicsom leves Rántott csirkemell Párolt rizszel Uborkasalátával		
		Energia: 517.06 Kcal / 2,161.31 KJ			Energia: 429.67 Kcal / 1,796.02 KJ			Energia: 512.65 Kcal / 2,142.88 KJ			Energia: 446.07 Kcal / 1,864.57 KJ			Energia: 726.79 Kcal / 3,037.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.37 g	19.13 g	5.62 g	18.00 g	16.61 g	5.20 g	17.44 g	12.27 g	3.15 g	18.79 g	23.76 g	6.86 g	24.07 g	31.51 g	3.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72.01 g	12.99 g	1.38 g	51.16 g	0.01 g	2.08 g	82.40 g	13.02 g	1.97 g	40.81 g	0.00 g	2.64 g	85.83 g	7.00 g	2.42 g		
1,7,15,(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,7			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Zala felvágottas Zsemle Margarinnal Uborkával			Sajtos rúd			Baromfi párizsis Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Korpás kifli Kockasajttal Nektarinnal		
		Energia: 199.70 Kcal / 834.75 KJ			Energia: 197.01 Kcal / 823.50 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 219.04 Kcal / 915.59 KJ			Energia: 284.26 Kcal / 1,188.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.14 g	7.00 g	0.90 g	7.63 g	5.56 g	2.35 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	8.50 g	6.30 g	2.28 g	10.93 g	7.71 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.99 g	0.00 g	0.76 g	29.07 g	2.20 g	0.98 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	32.02 g	0.00 g	1.72 g	42.45 g	0.00 g	1.26 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,7				

Az étlanváltoztatás 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

32. hét



## Óvodás, iskolás étlap

08.07. - 08.11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Fatörzs kifli	Citromos tea Majonézes tonhalkrém Rozskenyér	Citromos limonádé Soproni felvágott Margarin Korpás kenyér	Barackos tea Padlizsánkrém Korpás zsemle	Narancsos limonádé Kenőmájas Félbarna kenyér Jégcsapretek
Leves	Vegyes gyümölcsleves	Kerti zöldségleves	Jókai bableves	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkocka	Paradicsomleves Betűtésztával
Ovi/Iskola	Bácskai rizseshús Csemege uborka	Vagdalt Lencsefőzelék Félbarna kenyér	Káposztás tészta Porcukor szórat Görögdinnye	Rakott brokkoli (bulgurral)	Rántott csirkemell Párolt rizs Uborkasaláta
Uzsonna	Paprikás szalámi Margarin Korpás kenyér Paprika	Zala felvágott Margarin Zsemle Uborka	Helyben sült sajtos rúd	Baromfi párizsi Margarin Félbarna kenyér Paprika	Kockasajt Korpás kifli Nektarin