


Tételes étlap 2023.08.14 - 2023.08.20

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
8/14/2023	Háttér (00027)	Óvoda	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7			
			Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)			
			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	1,20	1		
			E	Zöldborsóleves	404,10	94,85	4,45	3,20	0,35	12,34	0,04	1,83	1,9		
			Bolognai szósz	636,32	152,23	7,84	10,71	2,08	5,87	1,50	0,33	(1),(3),(6),(7),(12)			
			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	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)			
			Korpás 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:	4 369,54	1 043,52	44,83	33,25	10,65	140,70	7,77	9,12				
8/15/2023	Lódd (00027)	Óvoda	T	Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00			
			Kópé felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	4,00	0,40				
			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	Álföldi gulyásleves	398,72	95,39	6,74	6,40	1,68	2,55	0,00	0,77			
			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				
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	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:	3 624,86	702,66	32,88	18,26	9,09	147,02	41,16	4,77				
			8/16/2023	Szard (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	Tojásleves	121,34				29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9		
Sertés pörkölt	673,83	161,20				9,31	12,42	5,15	2,83	0,00	0,70				
Tökfőzelék	667,52	159,69				2,73	7,40	1,99	20,21	3,50	0,11	1,7			
Félbarna kenyér	324,32	77,59				2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1			
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	0,06	(7)			
Graham kenyér	668,81	160,00				6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1			
Jégcsapretek	11,80	2,82				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
Összesen:	3 736,74	893,95				35,34	30,75	11,29	118,06	16,62	3,88				
8/17/2023	Példák (00027)	Óvoda				T	Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00
						Pritaminos sajtkrém	241,29	57,72	0,89	5,79	3,44	0,45	0,00	0,18	7
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1			
			E	Csontleves	115,62	27,66	1,17	0,74	0,03	4,04	0,02	0,69	9		
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
			Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9			
			Húsgombóc	639,63	153,02	8,04	9,79	2,02	8,01	0,00	0,38	3			
			Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01				
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1			
			U	Turista felvágott	242,59	58,04	3,04	5,04	0,91	0,06	0,00	0,32			
			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:	4 308,88	1 030,83	33,04	32,13	8,30	150,93	18,00	4,43							
8/18/2023	Náttér (00027)	Óvoda	T	Csipkebogyó tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00	13,99	0,00			
			Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	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	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			
			Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	6,15	1,60	0,00	1,34				
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30				
			U	Kakós csiga P&P	684,83	163,83	1,81	8,77	2,34	19,20	8,72	0,32	1,7,(3),(6),(12)		
			Nektarin	346,63	82,92	1,41	0,69	0,00	17,67	0,00	0,00				
			Összesen:	4 598,97	1 100,23	26,57	43,49	19,90	148,81	22,98	3,48				

Heti étlap 2023.08.14 - 2023.08.18

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Barackleváros Félbarna kenyér Margarinnal			Limonádé Kópé felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Kakaó Kifli			Barackos tea Pritaminos sajtkrémes Félbarna kenyér			Csipkebogyó tea Magyaros vajkrémes Rozskenyér Paprikával		
		Energia: 298.45 Kcal / 1,247.52 KJ			Energia: 213.59 Kcal / 892.81 KJ			Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ			Energia: 296.59 Kcal / 1,239.75 KJ			Energia: 315.93 Kcal / 1,320.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.73 g	5.60 g	2.53 g	6.70 g	5.59 g	2.07 g	10.75 g	3.50 g	1.86 g	7.29 g	6.49 g	3.44 g	6.96 g	9.17 g	8.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.11 g	6.23 g	1.53 g	33.81 g	9.99 g	1.16 g	43.50 g	9.99 g	0.68 g	51.84 g	19.98 g	1.38 g	50.94 g	19.99 g	0.70 g		
1,7,(12)			1,(7)			1,7			1,7			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zöldborsóleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Tojásleves Sertés pörkölt Kapros tejfölös tökfőzelék Félbarna kenyérral			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Zellerkrém leves Levesgyönggyel Borsos tokány Párolt rizszel		
		Energia: 544.61 Kcal / 2,276.47 KJ			Energia: 505.55 Kcal / 2,113.20 KJ			Energia: 427.51 Kcal / 1,786.99 KJ			Energia: 519.95 Kcal / 2,173.39 KJ			Energia: 537.55 Kcal / 2,246.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.78 g	21.60 g	7.22 g	18.55 g	10.36 g	3.10 g	16.24 g	21.71 g	7.42 g	17.81 g	18.23 g	4.36 g	16.39 g	24.86 g	7.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.45 g	1.57 g	6.69 g	83.53 g	34.46 g	1.84 g	41.16 g	3.51 g	1.73 g	70.19 g	8.01 g	2.14 g	61.00 g	0.27 g	2.29 g		
1,7,9,(3),(6),(12)			1,7			1,3,9			1,3,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Sertés párizsis Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Sajtkrémes rúd			Májusi csemegés Graham kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Turista felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Uborkával			Kakós csiga Nektarin		
		Energia: 200.46 Kcal / 837.92 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 216.82 Kcal / 906.31 KJ			Energia: 214.29 Kcal / 895.73 KJ			Energia: 246.75 Kcal / 1,031.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.32 g	6.05 g	2.41 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.35 g	5.54 g	2.01 g	7.94 g	7.41 g	2.99 g	3.22 g	9.46 g	2.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.14 g	0.00 g	1.03 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	33.40 g	3.12 g	1.47 g	28.90 g	2.20 g	1.21 g	36.87 g	8.72 g	0.32 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

33. hét



Óvodás, iskolás étlap

08.14. - 08.18.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Baracklevár Margarin Félbarna kenyér	Citromos limonádé Kópé felvágott Margarin Korpás kenyér	Kakaó Tejes kifli	Barackos tea Pritaminpaprikás sajtkrém Félbarna kenyér	Csipkebogyó tea Magyaros vajkrém Rozskenyér Paprika
Leves	Zöldborsóleves	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyér	Csurgatott tojásleves	Csontleves Levesbetét	Zellerkrémleves Levesgyöngy
Ovi/Iskola	Bolognai spagetti Reszelt sajt szórat	Tejbegríz Kakaó szórat Alma	Sertés pörkölt Kaprok tejfölös tökfőzelék Félbarna kenyér	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér	Borsos tokány Párolt rizs
Uzsonna	Sertés párizsi Margarin Korpás zsemle Paprika	Helyben sült sajtkrémes rúd	Májusi csemege Margarin Graham kenyér Jégcsapretek	Turista felvágott Margarin Korpás zsemle Uborka	Helyben sült kakaós csiga Nektarin