


## Tételes étlap 2023.08.21 - 2023.08.27

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
8/21/2023	László (00027)	Óvoda	T	Tejeskávé	675,39	161,58	6,81	3,00	1,63	26,65	15,98	0,27	7
				Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
			E	Vegyes gyümölcsleves	457,90	100,85	1,24	1,33	0,88	22,64	12,99	0,27	1,7
				Rakott zöldbab	1 587,76	379,85	15,73	17,76	5,28	38,59	0,00	2,11	1,7
			U	Bécsi felv	279,89	66,96	2,74	6,16	0,00	0,06	0,00	0,00	
				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:	4 192,04	994,20	36,58	31,67	13,31	141,28	28,97	3,82			
8/22/2023	László (00027)	Óvoda	T	Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00	
				Álomsonka krém	261,55	62,57	1,71	6,03	2,85	0,30	0,00	0,07	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	
			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
				Finomfözelék	673,52	161,13	5,74	4,77	0,73	23,06	3,00	0,63	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	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)
				Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
					Összesen:	3 668,68	877,68	33,15	30,98	10,48	114,89	8,99	5,39
8/23/2023	Márton (00027)	Óvoda	T	Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00	
				Szerencse felvágott	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	Szárazbableves	516,89	123,66	4,97	4,24	0,51	16,21	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
				Dejőszórat	340,90	81,55	1,87	2,69	0,05	12,37	10,49	0,00	1,8,(5)
				Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
				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:	4 172,52	998,21	30,02	29,85	11,21	150,89	16,60	7,91			
8/24/2023	Márton (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	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
				Rántott halrúd	431,08	103,13	19,88	2,61	0,54	0,00	10,56	0,09	1,3,4,(7)
				Burgonyapüré	962,43	230,25	5,70	5,79	1,39	37,88	0,00	1,32	7
				Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	3,60	0,61	
			U	Zöldfűszeres kockasajt	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7
				Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
		Összesen:	4 178,25	999,57	52,00	24,31	5,72	141,33	23,78	5,32			
8/25/2023	Márton (00027)	Óvoda	T	Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	11,99	0,00	
				Körözött	122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41	7
				Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E	Lebbencsleves	414,58	99,18	3,14	0,78	0,18	19,62	0,01	0,43	1,9,(3)
				Hentes tokány	651,00	155,74	11,86	10,04	2,76	4,27	0,00	1,32	1,15,(12)
				Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30	
			U	Kajsziarackos háromszög	1 426,17	341,19	3,78	18,27	0,00	39,98	0,00	0,00	1,7,(3),(6),(12)
	Nektarin	346,63	82,92	1,41	0,69	0,00	17,67	0,00	0,00				
		Összesen:	5 065,50	1 211,83	34,05	37,84	3,92	182,06	12,00	3,49			

Heti étlap 2023.08.21 - 2023.08.25

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Tejeskávé Kifli			Limonádé Álomonka krémes Korpás zsemle Uborkával			Narancsos limonádé Szerencse felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Tej Mogyorókrémes Félbarna kenyér			Citrusos tea Körözöttes Graham kenyér Paprikával		
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ			Energia: 227.99 Kcal / 953.00 KJ			Energia: 242.03 Kcal / 1,011.69 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 274.63 Kcal / 1,147.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.64 g	6.44 g	3.13 g	8.49 g	6.73 g	6.80 g	13.98 g	9.80 g	1.76 g	9.06 g	2.31 g	0.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.45 g	15.98 g	0.68 g	35.36 g	8.19 g	0.59 g	36.69 g	6.10 g	1.22 g	53.38 g	9.60 g	1.47 g	54.02 g	19.98 g	1.44 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,5,6,7,8			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Gyümölcsleves Rakott zöldbab			Erőleves Finomfőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Szárzableves Félbarna kenyérral Dejós tészta Görögdinnye			Brokkoli krémleves Pírtott kenyérral Rántott halrúd Burgonyapürével Uborkasalátával			Lebbencsleves Hentes tokány Párolt rizszel		
		Energia: 480.70 Kcal / 2,009.33 KJ			Energia: 440.51 Kcal / 1,841.33 KJ			Energia: 573.66 Kcal / 2,397.90 KJ			Energia: 466.24 Kcal / 1,948.88 KJ			Energia: 513.09 Kcal / 2,144.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.97 g	19.09 g	6.31 g	18.56 g	19.02 g	5.51 g	19.07 g	10.02 g	0.83 g	30.15 g	12.01 g	3.14 g	19.80 g	16.57 g	3.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.23 g	12.99 g	2.41 g	47.68 g	3.00 g	3.16 g	100.72 g	10.50 g	5.90 g	58.25 g	19.86 g	3.18 g	70.39 g	0.01 g	2.05 g		
1,7			1,3,7,9			1,3,8,9,(5)			1,3,4,7,9			1,9,15,(3),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Bécsi felvágottas Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Sajtos pogácsa			Zsemle Zöldfűszeres kockasajttal			Kajszibarackos háromszög Nektarin		
		Energia: 242.64 Kcal / 1,014.24 KJ			Energia: 209.18 Kcal / 874.37 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 173.98 Kcal / 727.24 KJ			Energia: 424.11 Kcal / 1,772.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.04 g	9.30 g	7.71 g	7.95 g	5.52 g	2.00 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.87 g	2.50 g	1.30 g	5.19 g	18.96 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.60 g	0.00 g	1.60 g	31.85 g	0.00 g	1.63 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	29.70 g	0.00 g	0.70 g	57.65 g	0.00 g	0.00 g		
1,(7)			1,(7)			1,3,7			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

34. hét



## Óvodás, iskolás étlap

08.21. - 08.25.

	08.21.	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé Kifli	Citromos limonádé Sonkacrém Korpás zsemle Uborka	Narancsos limonádé Szerencse felvágott Margarin Rozskenyér	Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér	Citromos tea Kőrözött Grahamkenyér Paprika
Leves	Gyümölcsleves	Erőleves Levesbetét	Szárazbableves házi csipetkével Félbarna kenyér	BrokkolikréMLEVES Pirított kenyérkocka	Lebbencsleves
Ovi/Iskola	Rakott zöldbab	Bécsi rudacska Finomfőzelék Félbarna kenyér	Dejós tészta  Görögdinnye	Rántott halrúd Burgonyapüré Uborkasaláta	Hentes tokány Párolt rizs
Uzsonna	Bécsi felvágott Margarin Rozskenyér Paprika	Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér	Helyben sült sajtos pogácsa	Zöldfűszeres kockasajt Zsemle	Helyben sült kajszibarackos háromszög Nektarin