

Tételes étlap 2023.08.28 - 2023.09.03

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
8/28/2023	László (00027)	Óvoda	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
			Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	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		
			E	Sárgaborsóleves	970,19	232,10	11,24	13,45	0,42	16,28	0,03	1,85	1,9	
			Mákszórat	386,82	92,54	2,05	3,82	1,00	12,38	9,99	0,00			
			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	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)		
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
Összesen:	4 646,03	1 111,50	42,13	32,97	9,58	160,31	18,12	8,14						
8/29/2023	László (00027)	Óvoda	T	Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00		
			Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7		
			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		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
			E	Tejfölös burgonyaleves	398,81	94,32	2,17	3,17	0,53	14,34	0,03	1,26	1,7,9	
			Temesvári s.ragu	771,42	184,50	10,17	13,32	6,73	5,71	0,00	0,43	1,7		
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30			
			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:	4 848,39	1 158,77	39,04	56,42	21,85	122,56	6,13	4,34			
			8/30/2023	László (00027)	Óvoda	T	Vaníliás tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99
Kifli	456,79	109,28				3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)		
E	Vajgaluska leves	227,90				54,52	1,26	2,38	0,64	6,89	0,01	1,08	1,3,9,(7)	
Kelkáposzta főzelék	675,39	161,58				5,12	6,99	0,83	19,19	0,00	0,97	1		
Fasírt	832,23	199,10				10,69	13,11	0,00	9,34	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	Pulykamell 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)		
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:	3 927,77	939,67				40,28	29,76	8,80	126,51	10,00	4,52			
8/31/2023	László (00027)	Óvoda	T	Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00		
			Majonéz 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		
			E	Kertészleves menza	115,24	27,54	0,81	1,54	0,18	2,59	0,01	0,55	9	
			Sertéspaprikás	1 092,44	261,35	9,89	22,12	3,49	5,35	0,00	0,21	1,7		
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
			U	Rácsos túrós táskás	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:	5 055,43	898,62	36,51	55,32	9,58	139,87	10,00	8,20			
			9/1/2023	László (00027)	Óvoda	T	Gyümölcs joghurt poharas kicsi	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99
Kifli	456,79	109,28				3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)		
E	Vegyes zöldségkrémleves	368,56				87,08	2,11	4,73	0,86	9,12	0,01	1,25	1,7,9	
Pirított kenyérkocka	108,11	25,86				0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
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			
Uborkasaláta	87,12	20,84				0,41	0,04	0,00	4,69	3,60	0,61			
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)		
Zsemle	570,99	136,60				4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
Összesen:	4 316,99	1 028,04				56,19	30,80	7,90	130,82	16,72	5,63			

Heti étlap 2023.08.28 - 2023.09.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Mézes Rozskenyér Margarinnal			Narancsos limonádé Margarinos Korpás zsemle Sajt szelettel Paradicsommal			Vaníliás tej Kifli			Meggyes tea Majonézes tojáskrémes Graham kenyér			Gyümölcsjoghurt Kifli		
		Energia: 301.54 Kcal / 1,260.44 KJ			Energia: 256.45 Kcal / 1,071.96 KJ			Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ			Energia: 295.23 Kcal / 1,234.06 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		12.90 g	6.08 g	7.05 g	10.19 g	7.72 g	4.42 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g	7.69 g	10.27 g	2.78 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
48.64 g 8.10 g 1.03 g			36.35 g 6.10 g 0.97 g			44.02 g 9.99 g 0.68 g			43.05 g 9.99 g 1.57 g			45.25 g 12.99 g 0.90 g				
1,7			1,7			1,7			1,3,7,10,(12)			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kolbászos sárgaborsóleves Mákos tészta Görögdinnye			Tejfölös burgonyaleves Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Vajgaluska leves Kelkáposzta főzelék Fasírttal Félbarna kenyérrrel			Kertészleves Sertéspaprikás Főtt tésztával Csemege uborkával			Vegyes zöldségkrémeles Pírtott kenyérkockával Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Uborkasalátával		
		Energia: 550.71 Kcal / 2,301.97 KJ			Energia: 536.99 Kcal / 2,244.62 KJ			Energia: 492.79 Kcal / 2,059.86 KJ			Energia: 520.47 Kcal / 2,175.56 KJ			Energia: 567.42 Kcal / 2,371.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		20.79 g	19.47 g	5.47 g	17.14 g	22.24 g	6.06 g	20.01 g	22.78 g	5.93 g	18.44 g	25.90 g	6.30 g	37.62 g	20.96 g	3.72 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
72.46 g 10.02 g 6.18 g			66.55 g 0.03 g 1.93 g			51.11 g 0.01 g 3.48 g			52.78 g 0.01 g 5.65 g			56.99 g 4.13 g 4.97 g				
1,9,(3)			1,7,9			1,3,9,(7)			1,7,9,15,(3),(12)			1,7,9,(10)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Paprikás szalámis Félbarna kenyér Margarinnal			Csokoládékrémes rúd			Pulykamell sonkás Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Rácsos túrós táska Nektarin			Toast felvágottas Zsemle Margarinnal		
		Energia: 221.90 Kcal / 927.54 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 197.79 Kcal / 826.76 KJ			Energia: 82.92 Kcal / 346.61 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		7.84 g	7.18 g	2.51 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	9.70 g	3.70 g	5.60 g	10.38 g	19.15 g	5.70 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				
31.41 g 0.00 g 1.66 g			19.66 g 0.00 g 1.38 g			31.38 g 0.00 g 1.19 g			44.04 g 0.00 g 1.46 g			26.37 g 0.00 g 1.46 g				
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,3,6,7,(8),(11),(12)				

Az étlanváltoztatás isozát 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!

.....
Élelmezésvezető

35. hét



Óvodás, iskolás étlap

08.28. - 09.01.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Méz Margarin Rozskenyér	Narancsos limonádé Sajtszelet Margarin Korpás zsemle Paradicsom	Vaníliás tej Tejes kifli	Meggyes tea Majonézes tojáskrém Graham kenyér	Gyümölcsjoghurt Kifli
Leves	Kolbászos sárgaborsóleves	Tejfölös burgonyaleves	Vajgaluska leves	Kertészleves	Vegyes zöldségkrémleves Pírtott kenyérkocka
Ovi/Iskola	Mákos tészta Görgödinnye	Temesvári sertésragu Párolt rizs	Fasírt Kelkáposztafőzelék Félbarna kenyér	Sertéspaprikás Főtt tészta Csemege uborka	Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Uborkasaláta
Uzsonna	Paprikás szalámi Margarin Félbarna kenyér	Helyben sült csokoládékrémes párna	Pulykamell sonka Margarin Rozskenyér Paprika	Helyben sült rácsos túrós párna Nektarin	Toast sonka Margarin Zsemle