

Óvodás, iskolás étlap

09.04. - 09.08.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos limonádé Hot dog Ketchup	Meggyes tea Diákcsemege Margarin Rozskenyér Paradicsom	Erdei gyümölcsös tea Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér	Kakaó Kalács	Narancsos limonádé Sertés párizsi Margarin Korpás kenyér Uborka
Leves	Magyaros burgonyaleves Levesbetét	Daragaluska leves	Magyaros zöldborsóleves Levesbetét	Meggyes almaleves	Csontleves Levesbetét
Főétel	Bolognai spagetti Reszelt sajt szórat	Rakott karfiol	Csikós tokány Orsó tészta Szilva	Rántott csirkemell Burgonyapüré Uborkasaláta	Fasírt Tökfőzelék Félbarna kenyér
Felnőtt	Aranygaluska Vanília sodó	Sertéssült Fokhagymamártás Párolt rizs	Lenmagos húsgolyó Majonézes burgonyasaláta Szilva	Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás	Eszterházy sertésszelet Főtt tészta
Uzsonna	Turista felvágott Margarin Korpás zsemle Uborka	Kockasajt Korpás kifli	Helyben sült sajtos rúd	Olasz felvágott Margarin Rozskenyér Paprika	Helyben sült barackos-pudingos párna Alma

Tételek étlap 2023.09.04 - 2023.09.10

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
9/4/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00				
			Hot-dog	1 038,41	248,42	11,26	12,28	4,70	22,92	0,00	2,13	1,7				
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)				
			E	Magyaros burgonyaleves	233,25	55,80	1,31	1,58	0,18	8,89	0,01	1,23	9			
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3				
			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	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:	4 363,44	1 043,88	42,48	40,14	12,24	126,69	10,30	9,47					
9/5/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T	Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00				
			Diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32					
			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				
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00					
			E	Daragaluska leves	284,24	67,09	2,63	0,78	0,16	12,46	0,01	0,76	1,3,9			
			Rakott karfiol	1 534,45	367,09	17,51	16,22	0,00	37,32	0,00	0,00	1,7				
			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)				
			Összesen:	3 688,35	881,47	37,51	29,67	10,29	115,33	10,00	3,10					
			9/6/2023	Márton (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T	Erdei gyümölcs tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00	
						Tonhalkrém	468,09	111,98	0,71	11,96	3,59	0,20	0,00	0,02	3,4,7,10,(1)	
						Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1	
E	Magyaros zöldborsó leves	338,49				80,98	3,13	3,11	0,35	10,03	0,04	1,82	9			
Levesbetét	114,71	27,44				1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3				
Csikós tokány	1 080,23	258,43				10,15	21,81	7,89	5,07	0,00	1,17	1,7				
Főtt tészta	944,98	226,07				7,50	2,20	0,00	43,80	0,00	0,00	1,(3)				
Szilva	97,16	23,24				0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00					
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:	4 281,14	1 024,18				33,98	42,05	14,08	125,94	10,04	5,28					
9/7/2023	Márton (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves				T	Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27	7
						Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,20	0,63	1,3,7	
						E	Meggyes Almaleves	393,90	85,54	0,97	1,81	0,70	18,19	7,99	0,34	1,7
			Rántott csirkemell	1 503,67	359,73	15,84	24,82	2,49	17,81	0,00	1,06	1,3				
			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	Olasz 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)				
			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:	5 559,04	1 321,23	46,02	51,29	16,65	168,78	25,78	5,83					
			9/8/2023	Márton (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	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)				
Korpás kenyér	539,48	129,06				3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1				
Uborka	9,83	2,35				0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01					
E	Csontleves	118,12				28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	0,69	9,(1)			
Levesbetét	114,71	27,44				1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3				
Tökfőzelék	667,52	159,69				2,73	7,40	1,99	20,21	3,50	0,11	1,7				
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	Barackos pudingos párna	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02					
Összesen:	3 190,37	763,24				25,93	28,54	4,36	99,17	9,62	2,70					

Heti étlap 2023.09.04 - 2023.09.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Limonádé Hot-dog Ketchuppal			Meggyes tea Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal			Erdei gyümölcs tea Tonhalkrém Félbarna kenyér			Kakaó Kalács			Narancsos limonádé Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal Uborkával		
		Energia: 296.59 Kcal / 1,239.75 KJ			Energia: 245.95 Kcal / 1,028.07 KJ			Energia: 308.31 Kcal / 1,288.74 KJ			Energia: 382.23 Kcal / 1,597.72 KJ			Energia: 218.98 Kcal / 915.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	12.40 g	4.70 g	7.85 g	5.65 g	6.34 g	6.69 g	12.58 g	2.96 g	14.06 g	9.53 g	4.36 g	6.57 g	6.03 g	2.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.94 g	8.79 g	2.56 g	40.77 g	9.99 g	1.08 g	41.59 g	10.00 g	1.23 g	59.61 g	14.19 g	0.90 g	34.45 g	8.30 g	1.23 g		
1,7,(9)			1,(7)			1,3,4,7,10			1,3,7			1,(7)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Magyaros burgonyaleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Daragaluska leves Rakott karfiol			Zöldborsó leves Csikó tokány Főtt tészta Szilva			Meggyes Almaleves Rántott csirkemell Burgonyapürével Uborkasalátával			Csontleves Tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral		
		Energia: 505.56 Kcal / 2,113.24 KJ			Energia: 434.18 Kcal / 1,814.87 KJ			Energia: 548.60 Kcal / 2,293.15 KJ			Energia: 696.36 Kcal / 2,910.78 KJ			Energia: 492.08 Kcal / 2,056.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.64 g	19.98 g	7.03 g	20.14 g	17.00 g	6.22 g	24.15 g	19.49 g	4.38 g	22.92 g	32.46 g	5.66 g	18.76 g	21.91 g	6.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.00 g	1.54 g	6.08 g	49.78 g	0.01 g	1.58 g	68.79 g	0.04 g	7.00 g	78.57 g	15.99 g	3.32 g	54.22 g	7.01 g	2.68 g		
1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9			1,7,9,(3)			1,3,7			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Turista felvágott Korpás zsemle Margarinnal Uborkával			Korpás kifli Kockasajttal			Sajtos rúd			Olasz felvágott Rozskenyér Margarinnal Paprikával			Barackos pudingos párna Alma		
		Energia: 214.29 Kcal / 895.73 KJ			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 242.64 Kcal / 1,014.24 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.94 g	7.41 g	2.99 g	9.52 g	7.02 g	3.79 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	9.04 g	9.30 g	7.71 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.90 g	2.20 g	1.21 g	24.78 g	0.00 g	1.26 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	30.60 g	0.00 g	1.60 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g		
1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)							

Az étlanváltotatás 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-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető