

Tételes étlap 2023.09.11 - 2023.09.17

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
9/11/2023	László (00002)	Normál A menü	T	Almás-fahéjas tea	714,57	170,95	0,26	0,05	0,00	41,99	19,99	0,00	
			Zöldfűszeres vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	5,41	0,80	0,00	0,00	7	
			Félbarna kenyér	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	1	
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			E	Magyaros csipetkeleves	936,76	224,11	5,52	9,29	1,98	29,16	0,02	5,19	1,3,9
			Levesbetét	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3	
			Sárgaborsófőzelék	1 571,38	375,93	17,10	12,53	1,54	48,23	0,00	0,02	1	
			Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	3,00		
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1	
		Összesen:	7 202,50	1 723,09	58,62	65,18	18,34	223,09	20,01	11,89			
9/12/2023	László (00002)	Normál A menü	T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	7
			Fatörzs kifli	2 223,50	531,94	14,00	12,50	5,14	90,24	21,50	1,24	1,3,7	
			E	Brokkoli krém leves	595,24	142,40	5,40	5,52	1,04	17,52	0,00	1,55	1,7,9
			Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7	
			Rakott burgonya	3 135,46	750,11	26,48	38,05	12,13	73,40	0,00	15,02	1,3,7	
				Összesen:	6 773,28	1 620,40	56,89	63,21	22,12	202,70	21,76	18,30	
9/13/2023	László (00002)	Normál A menü	T	Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40	7
			Kifli	913,58	218,56	7,52	0,56	0,20	45,60	0,00	0,82	1,(7)	
			E	Alföldi gulyásleves	911,00	217,94	14,54	11,59	2,89	13,37	0,00	1,29	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1	
			Grízes tészta	2 109,27	504,61	13,76	6,24	0,61	97,75	0,00	0,23	1,(3)	
			Lekvár	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	40,50	0,00	(12)	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Szilva	161,93	38,74	0,80	1,00	0,00	6,00	0,00	0,01		
				Összesen:	6 423,74	1 536,78	52,90	24,49	6,14	273,49	75,47	3,95	
9/14/2023	László (00002)	Normál A menü	T	Mentás limonádé	184,75	44,20	0,05	0,06	0,00	10,39	9,99	0,00	
			Kenőmáj	580,00	138,76	5,32	10,83	4,04	4,83	0,00	0,45	(1),(6),(7),(10)	
			Graham kenyér	1 337,62	320,00	12,12	1,20	0,00	64,80	0,00	2,06	1	
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			E	Tejfölös karfiolleves	487,39	115,39	3,63	5,54	1,66	12,97	0,04	1,04	1,7,9
			Levesbetét	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3	
			Sajtos tejszínes csirkeszelet	969,26	230,06	27,26	10,58	0,00	6,60	0,00	0,00	1,7	
			Kukoricás rizs	1 754,63	419,77	9,32	6,56	0,79	80,37	0,00	1,00		
	Összesen:	5 497,18	1 312,08	59,80	35,31	6,58	187,57	10,03	4,63				
9/15/2023	László (00002)	Normál A menü	T	Limonádé	184,39	44,11	0,05	0,06	0,00	10,37	9,99	0,00	
			Toast felvágott	261,91	62,66	9,04	2,84	0,97	0,16	0,00	0,45		
			Margarin	144,63	34,60	0,00	4,00	1,80	0,00	0,00	0,12	(7)	
			Rozskenyér	1 291,25	308,91	12,12	2,16	9,04	59,88	0,00	1,40	1	
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			E	Vegyes gyümölcsleves	884,64	194,24	2,36	2,33	1,37	44,39	25,97	0,54	1,7
			Marhapörkölt	1 478,42	353,69	18,07	28,48	6,54	5,82	0,00	1,63		
			Tarhonya köret	1 701,82	407,13	13,58	9,56	1,30	66,19	0,00	2,52	1,3	
			Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	15,(12)	
				Összesen:	6 232,10	1 473,53	56,93	49,57	21,02	201,40	43,95	7,90	

Tételes étlap 2023.09.11 - 2023.09.17

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
9/11/2023	László (00442)	Eátrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Almás-fahéjas tea	481,74	115,25	0,39	0,08	0,00	28,00	9,99	0,00	
			Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,67	0,40	0,00	0,00	7	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E	Magyaros csipetkeleves	554,66	132,69	3,24	5,53	1,19	17,21	0,01	3,12	1,3,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50		
			Sárgaborsófőzelék	796,91	190,65	8,63	6,27	0,78	24,69	0,00	0,01	1	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1	
			U	Van. krémes rúd*	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(12)
			Összesen:		5 724,93	1 369,60	45,12	60,86	20,48	158,49	10,00	8,46	
			9/12/2023	László (00442)	Eátrend 3-as Óvoda 4-6	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60
Fatörzs kifli	1 111,75	265,97				7,00	6,25	2,57	45,12	10,75	0,62	1,3,7	
E	Brokkoli krém lev.	360,17				86,16	3,18	3,47	0,73	10,45	0,02	0,93	1,7,9
Levesgyöngy	210,50	50,36				0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7	
Rakott burgonya	1 778,92	425,58				15,26	21,77	7,28	41,01	0,00	9,01	1,3,7	
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)	
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:		4 779,62				1 143,45	41,73	43,91	20,38	143,40	11,03	12,14	
9/13/2023	Óvoda (00442)	Eátrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27	7
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
			E	Alföldi 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	
			Baracklevár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)	
			Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00		
			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)	
			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:		3 907,70	934,86	34,52	18,12	5,62	157,08	28,71	7,17	
9/14/2023	Óvoda (00442)	Eátrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Mentás limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	5,99	0,00	
			Kenőmáj	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)	
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			E	Tejfölös karfiolleves	257,19	60,80	1,91	3,18	1,28	6,30	0,02	0,63	1,7,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
			Sajtos tejszínes csirkeragu	480,56	113,15	13,75	5,11	0,00	3,34	0,00	0,00	1,7	
			Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,26	44,65	0,00	0,51		
			U	Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			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				
Összesen:		3 638,57	867,92	38,41	21,74	5,82	129,26	6,01	3,42				
9/15/2023	Óvoda (00442)	Eátrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00	
			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)	
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			E	Vegyes gyümölcsleves	457,90	100,85	1,24	1,33	0,88	22,64	12,99	0,27	1,7
			Marhapörkölt	779,01	186,37	9,08	15,18	3,38	3,11	0,00	0,96		
			Tarhonya köret	1 091,69	261,17	9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	1,75	1,3	
			Cék-lasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
			U	Meggyes táska	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)
			Összesen:		4 830,27	1 146,89	34,47	44,67	15,78	151,90	40,34	5,13	

Heti étlap 2023.09.11 - 2023.09.15

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	Felnőtt A menü	Magyaros csipetkeleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral	Brokkoli krémleves Levesgyönggyel Rakott burgonya	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Grízes tészta Lekvárral Porcukorral Szilva	Tejfölös karfiolleves Sajtos tejszínes csirkeragu Kukoricás rizzsel	Gyümölcsleves Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával										
		Energia: 1,041.90 Kcal / 4,355.14 KJ	Energia: 799.72 Kcal / 3,342.83 KJ	Energia: 1,033.51 Kcal / 4,320.07 KJ	Energia: 765.22 Kcal / 3,198.62 KJ	Energia: 1,067.06 Kcal / 4,460.31 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		43.50 g	47.35 g	12.92 g	29.85 g	36.03 g	13.50 g	34.38 g	18.43 g	3.10 g	40.21 g	22.68 g	5.19 g	38.72 g	44.27 g	12.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.01 g	0.02 g	5.59 g	86.70 g	0.27 g	5.53 g	181.01 g	44.90 g	2.63 g	99.94 g	0.04 g	4.40 g	130.43 g	33.96 g	5.95 g		
	1,3,9		1,3,7,9		1,(3),(12)		1,7,9		1,3,7,15,(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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Heti étlap 2023.09.11 - 2023.09.15

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Paradicsommal	Tej Fatörzs kifli	Karamellás tej Kifli	Mentás limonádé Graham kenyér Kenőmájással Uborkával	Limonádé Toast felvágottas Rozskenyér Margarinnal Uborkával										
		Energia: 350.77 Kcal / 1,466.22 KJ	Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ	Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ	Energia: 258.25 Kcal / 1,079.49 KJ	Energia: 231.91 Kcal / 969.38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.97 g	8.72 g	3.88 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	8.95 g	6.08 g	2.17 g	10.81 g	4.56 g	6.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.58 g	27.98 g	1.20 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	41.39 g	8.19 g	1.26 g	36.58 g	8.19 g	0.99 g		
1,7		1,3,7		1,7		1,(6),(7),(10)		1,(7)								
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Magyaros csipetkeleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral	Brokkoli krémleves Levesgyönggyel Rakott burgonya	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Grízes tészta Lekvárral Porcukorral Szilva	Tejfölös karfiolleves Sajtos tejszínes csirkeragu Kukoricás rizzsel	Gyümölcsleves Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával										
		Energia: 548.47 Kcal / 2,292.60 KJ	Energia: 490.52 Kcal / 2,050.37 KJ	Energia: 534.69 Kcal / 2,235.00 KJ	Energia: 387.57 Kcal / 1,620.04 KJ	Energia: 555.20 Kcal / 2,320.74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.31 g	25.03 g	6.72 g	17.83 g	22.78 g	8.83 g	17.91 g	9.51 g	1.57 g	20.84 g	9.77 g	2.72 g	20.88 g	19.34 g	4.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.71 g	0.01 g	5.29 g	52.17 g	0.28 g	3.58 g	93.67 g	22.45 g	11.17 g	54.29 g	0.02 g	2.30 g	75.34 g	16.19 g	3.47 g		
1,3,9		1,3,7,9		1,(3),(12)		1,7,9		1,3,7,15,(12)								
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Vaníliakrém rúd	Baromfi párizsis Rozskenyér Margarinnal Paprikával	Tavasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paprikával	Zala felvágottas Korpás zsemle Margarinnal	Meggyes táská Alma										
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ	Energia: 218.32 Kcal / 912.58 KJ	Energia: 186.98 Kcal / 781.58 KJ	Energia: 194.66 Kcal / 813.68 KJ	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.68 g	6.78 g	6.80 g	6.25 g	5.34 g	2.00 g	7.43 g	5.54 g	2.20 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.58 g	0.00 g	1.22 g	28.43 g	0.00 g	1.13 g	28.73 g	0.00 g	0.97 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g		
1,7,(3),(6),(12)		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

37. hét



Óvodás, iskolás étlap

09.11. - 09.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Almás fahéjas Tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Paradicsom	Tej Fatörzs kifli	Karamell Tejes kifli	Mentás limonádé Kenőmájas Graham kenyér Uborka	Citromos limonádé Toast sonka Margarin Rozskenyér Uborka
Leves	Magyaros csipetkeleves Levesbetét	Brokkolikrémleves Levesgyöngy	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyér	Tejfölös karfiolleves Levesbetét	Vegyes gyümölcsleves
Főétel	Sült bécsi rudacska Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér	Rakott burgonya	Grízes tészta Baracklekvár Porcukor szórat Szilva	Sajtos-tejszínes csirkemell szelet Kukoricás rizs	Marhapörkölt Tarhonya Céklasaláta
Uzsonna	Helyben sült vaníliakrémes rúd	Baromfi párizsi Margarin Rozskenyér Paprika	Tavaszi felvágott Margarin Korpás kenyér Paprika	Zala felvágott Margarin Korpás zsemle	Helyben sült meggyes párna Alma