

Tételes étlap 2023.09.18 - 2023.09.24

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
9/18/2023	László (00002)	Normál A menü	T Citromos tea	512,09	122,51	0,26	0,05	0,00	29,99	19,99	0,00	
			Soproni felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Margarin	144,63	34,60	0,00	4,00	1,80	0,00	0,00	0,12	(7)
			Graham kenyér	1 337,62	320,00	12,12	1,20	0,00	64,80	0,00	2,06	1
			E Jókai bableves	1 460,86	347,67	17,81	16,03	4,02	33,22	0,05	2,77	1,7,9
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			Burgonyás tészta	2 474,36	591,95	16,59	11,15	1,19	105,01	0,00	2,09	1,(3)
			Vitaminsaláta	381,50	91,27	2,49	0,49	0,07	18,81	7,99	1,08	
			Összesen:	7 519,49	1 797,10	60,63	45,84	11,66	283,33	28,03	11,00	
9/19/2023	László (00002)	Normál A menü	T Limonádé	184,39	44,11	0,05	0,06	0,00	10,37	9,99	0,00	
			Kolbászkрем	606,08	144,99	2,04	14,83	6,95	0,66	0,00	0,23	7
			Félbarna kenyér	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	1
			E Paradicsomleves	1 406,64	336,52	3,41	1,72	0,18	76,38	39,96	3,55	1,9
			Levesbetét	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3
			Roston sült csirkemell	837,68	200,40	24,89	10,43	1,37	1,81	0,23	1,17	(10)
			Párolt rizs 1/2	826,90	197,82	3,60	4,78	0,55	34,88	0,00	0,99	
			Párolt zöldség	461,01	110,29	5,56	0,34	0,55	8,70	0,02	0,52	9
			Összesen:	5 783,87	1 383,69	53,01	33,86	9,69	202,49	50,20	8,93	
9/20/2023	Gyöngy (00002)	Normál A menü	T Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	7
			Mogyorókrém	895,44	214,22	2,60	12,40	0,20	22,80	14,40	0,00	5,6,7,8
			Kifli	913,58	218,56	7,52	0,56	0,20	45,60	0,00	0,82	1,(7)
			E Zellerkrém leves	724,76	173,39	2,94	11,50	2,76	14,07	0,02	1,15	1,7,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Rántott halfilé	4 034,28	965,14	23,56	82,76	4,67	29,25	0,00	2,30	1,3,4
			Burgonyapüré	1 346,90	322,23	7,97	8,25	2,36	52,69	0,00	2,15	7
			Uborkasaláta	150,51	36,01	1,02	0,10	0,00	7,72	5,99	1,02	
			Összesen:	8 782,16	2 101,00	56,79	120,17	12,63	193,26	20,41	8,04	
9/21/2023	Gyöngy (00002)	Normál A menü	T Narancsos limonádé	191,76	45,88	0,07	0,02	0,00	11,14	10,13	0,00	
			Házi sajtkrém	628,13	150,27	3,17	14,85	8,79	0,81	0,00	0,51	7
			Rozskenyér	1 291,25	308,91	12,12	2,16	9,04	59,88	0,00	1,40	1
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
			E Tojásleves	328,25	78,53	2,53	5,41	0,77	4,90	0,01	2,00	1,3,9
			Vadas sertés szelet	1 521,63	364,03	24,43	17,45	13,40	26,83	8,99	1,60	1,7,10,(12)
			Főtt tészta	1 451,27	347,19	13,60	7,71	0,00	55,43	0,00	0,00	1,3
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00	
			Összesen:	5 781,18	1 383,06	56,92	48,13	32,02	178,59	19,13	5,52	
9/22/2023	László (00002)	Normál A menü	T Vanília tej	958,74	229,36	10,21	4,51	2,44	36,72	19,98	0,40	7
			Briós	1 145,44	274,02	7,22	6,44	2,64	46,48	11,08	0,64	1,3,7
			E Tejfölös gombaleves	660,67	158,06	6,46	6,14	1,51	19,07	0,05	1,14	1,3,7,9
			Levesbetét	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3
			Rakott zöldbab (bulgur)	2 424,19	579,95	26,11	31,32	6,86	49,77	0,00	3,26	1,7
			Összesen:	5 352,91	1 280,59	51,70	48,91	13,54	158,97	31,11	5,51	

Tételes étlap 2023.09.18 - 2023.09.24

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
9/18/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	11,99	0,00	
			Soproni 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)
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1
			E Jókai bableves	817,76	194,73	9,93	9,32	2,96	17,78	0,03	1,31	1,7,9
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			Burgonyás tészta	1 400,58	335,07	9,41	6,64	0,71	58,74	0,00	1,05	1,(3)
			Vitaminsaláta	202,30	48,40	1,31	0,28	0,04	9,96	4,00	0,54	
			U Sajtkrém rúd	687,72	0,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Összesen:	5 011,77	1 033,56	41,11	28,24	10,51	198,40	16,02	7,14	
9/19/2023	Irád (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	
			Kolbászkrém	303,04	72,50	1,02	7,42	3,48	0,33	0,00	0,11	7
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			E Paradicsom leves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Roston sült csirkemell	425,26	101,74	12,49	5,25	0,70	1,23	0,17	0,83	(10)
			Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69	
			Párolt zöldség	345,05	82,55	4,16	0,25	0,00	6,49	0,00	0,00	9
			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)
			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:	3 564,30	852,72	35,97	23,09	6,82	115,04	9,16	4,43				
9/20/2023	Szendrői (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	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
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
			E Zellerkrém leves	268,34	64,20	1,76	2,84	1,55	7,60	0,01	0,73	1,7,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Rántott halfilé	1 779,14	425,63	13,83	32,83	3,43	17,55	0,00	1,38	1,3,4
			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 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
Összesen:	5 411,55	1 294,63	42,98	57,80	15,03	147,73	13,21	6,14				
9/21/2023	Szentkúti (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00	
			Házi sajtkrém	313,63	75,03	1,68	7,37	4,35	0,41	0,00	0,26	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 Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9
			Vadas sertés szelet	520,78	124,59	11,23	6,79	8,31	4,46	5,39	0,97	1,7,9,10,(12)
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00	
			U Csokoládékrém 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:	4 340,13	1 038,32	39,93	45,72	27,75	115,41	11,50	7,62	
			9/22/2023	Mánfalva (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T Vanília tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22
Briós	572,72	137,01				3,61	3,22	1,32	23,24	5,54	0,32	1,3,7
E Tejfölös gombaleves	333,56	79,80				3,27	3,08	0,76	9,66	0,02	0,57	1,3,7,9
Levesbetét	114,71	27,44				1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
Rakott zöldbab (bulgur)	1 446,92	346,15				15,10	17,38	3,88	33,31	0,00	2,14	1,7
U Pulyka párizsi, füstölt	178,25	42,64				2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	(1),(6),(7)
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:	3 964,90	948,53				38,66	33,81	14,45	122,86	15,55	4,57	

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Jókai bableves, Félbarna kenyérrrel, Burgonyás tészta, Vitaminaláta			Paradicsom leves, Levesbetéttel, Roston sült csirkemell, Vegyes körettel			Zellerkrém leves, Pirított kenyérkockával, Rántott halfilé, Burgonyapürével, Uborkasaláta			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tésztával Körte			Tejfölös gombaleves, Rakott zöldbab bulgurral		
Ebéd	Normál A menü	Energia: 1,186.07 Kcal / 4,957.77 KJ			Energia: 906.84 Kcal / 3,790.59 KJ			Energia: 1,522.63 Kcal / 6,364.59 KJ			Energia: 778.25 Kcal / 3,253.09 KJ			Energia: 738.01 Kcal / 3,084.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		42.77 g	28.27 g	5.95 g	38.70 g	22.35 g	2.72 g	36.47 g	102.71 g	15.61 g	31.54 g	39.77 g	11.01 g	32.57 g	37.46 g	11.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		188.42 g	8.05 g	4.89 g	124.42 g	60.17 g	8.73 g	108.96 g	17.05 g	6.71 g	72.61 g	1.01 g	3.43 g	68.84 g	0.05 g	4.30 g
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				

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-csillagfürt	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 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Tízórai	Óvoda	Citromos tea Graham kenyér Margarinnal Soproni felvágottal			Limonádé Félbarna kenyér Kolbászkrémmel			Tej Kifli Mogyorókrémmel			Narancsos limonádé Rozskenyér Házi sajtkrémmel Paradicsommal			Vaníliás tej Briós		
		Energia: 301.27 Kcal / 1,259.31 KJ			Energia: 254.15 Kcal / 1,062.35 KJ			Energia: 313.45 Kcal / 1,310.22 KJ			Energia: 261.50 Kcal / 1,093.07 KJ			Energia: 276.82 Kcal / 1,157.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.57 g	6.27 g	2.28 g	6.93 g	8.06 g	3.48 g	11.86 g	9.48 g	1.86 g	7.99 g	8.50 g	8.88 g	10.42 g	6.22 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.43 g	19.98 g	1.55 g	37.93 g	5.99 g	1.31 g	44.80 g	9.60 g	0.68 g	37.86 g	6.10 g	0.96 g	44.46 g	15.53 g	0.59 g		
1,(7)			1,7			1,5,6,7,8			1,7			1,3,7				
Ebéd	Óvoda	Jókai bableves Félbarna kenyérral Burgonyás tészta Vitaminasaláta			Paradicsom leves Levesbetéttel Roston sült csirkemell Vegyes körettel			Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasaláta			Tojásleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával Körte			Tejfölös gombaleves Rakott zöldbab bulgurral		
		Energia: 655.79 Kcal / 2,741.20 KJ			Energia: 405.62 Kcal / 1,695.49 KJ			Energia: 766.78 Kcal / 3,205.14 KJ			Energia: 445.36 Kcal / 1,861.60 KJ			Energia: 425.95 Kcal / 1,780.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.59 g	16.54 g	3.49 g	22.07 g	9.74 g	1.22 g	22.68 g	41.60 g	7.35 g	18.29 g	18.47 g	5.33 g	18.37 g	20.46 g	6.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.17 g	4.03 g	3.13 g	47.80 g	3.18 g	2.56 g	72.95 g	8.41 g	4.14 g	50.98 g	0.51 g	5.04 g	42.97 g	0.02 g	2.66 g		
1,7,9,(3)			1,3,9,(10)			1,3,4,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda	Sajtkrémes rúd Alma			Korpás zsemle Margarinnal Májusi csemegével Uborkával			Rozskenyér Margarinnal Szerencse felvágottal			Csokoládékrémes rúd			Rozskenyér Margarinnal Füstölt pulyka párizsival Paprikával		
		Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 192.95 Kcal / 806.53 KJ			Energia: 238.72 Kcal / 997.85 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 218.32 Kcal / 912.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.99 g	2.31 g	3.61 g	6.97 g	5.29 g	2.28 g	8.80 g	9.24 g	7.71 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.68 g	6.78 g	6.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.31 g	2.20 g	0.95 g	30.00 g	0.00 g	1.60 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.58 g	0.00 g	1.22 g		
1,7			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(6),(7)				

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,laktó 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

38. hét



Óvodás, Iskolás étlap

9.18. - 09.2	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Soproni felvágott Margarin Graham kenyér	Citromos limonádé Helyben készült kolbászkрем Félbarna kenyér	Tej Mogyorókrém Kifli	Narancsos limonádé Házi sajtkrém Rozskenyér Paradicsom	Vaníliás tej Briós
Leves	Jókai bableves Félbarna kenyér	Paradicsomleves Betűtészta	Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka	Csurgatott tojásleves	Tejfölös gombaleves Levesbetét
Főétel	Burgonyás tészta Vitaminsaláta	Roston csirkemell Vegyes köret (Párolt rizs - Párolt zöldség)	Rántott halszelet Burgonyapüré Uborkasaláta	Vadas sertésszelet Szarvacska tészta Körte	Rakott zöldbab bulgur
Uzsonna	Helyben sült sajtkrémés rúd Alma	Májusi csemege Margarin Korpás zsemle Uborka	Szerencse szelet Margarin Rozskenyér	Helyben sült csokoládékrémés rúd	Füstölt pulykapárizsi Margarin Rozskenyér Paprika