

Tételes étlap 2023.09.25 - 2023.10.01

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
9/25/2023	kásfő (00002)	Normál A	E Kerti zöldségleves	288,19	67,73	2,34	3,17	0,37	7,58	0,02	1,12	9
			Levesbetét	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3
			Paprikás burgonya virslivel	2 324,08	556,00	20,00	28,23	7,25	53,85	0,00	4,00	(6)
			Vegyesvágott	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89	15,(10),(12)
			Összesen:	2 859,30	682,83	25,14	32,10	7,71	71,76	0,02	6,08	
9/26/2023	kódd (00002)	Normál A	E Legényfogó leves	982,18	233,15	19,62	11,76	2,37	12,36	0,01	1,24	1,7,9
			Ízes derelye	1 265,37	302,72	4,31	14,39	1,59	33,25	0,00	1,57	1,3,7
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			Összesen:	2 415,38	576,02	23,93	26,15	3,96	55,60	10,00	2,81	
9/27/2023	csarada (00002)	Normál A menü	E Póréhagyma krémleves	514,32	123,04	2,51	6,58	1,37	13,30	0,00	2,03	1,7,9
			Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7
			Hentes tokány	1 710,24	409,15	20,68	32,64	0,00	7,64	0,00	0,00	1,15,(12)
			Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00	
Összesen:	4 421,13	1 057,69	31,80	51,86	3,85	114,33	0,26	4,10				
9/28/2023	csitihánták (00002)	Normál A	E Hamis gulyásleves	724,03	173,21	4,10	5,25	0,67	26,87	0,02	0,13	1,9
			Zöldborsó főzelék	2 168,73	512,77	15,96	18,59	2,49	70,95	11,99	1,10	1,7
			Csirke nuggets	967,39	231,43	23,75	14,36	0,21	0,25	0,00	3,50	(1),(3),(7)
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
Összesen:	4 508,80	1 072,59	49,69	38,80	3,37	129,45	12,01	5,93				
9/29/2023	nántok (00002)	Normál A menü	E Daragaluska leves	489,02	116,20	4,55	1,38	0,28	21,39	0,03	1,63	1,3,9
			Paradicsommártás	1 020,57	244,15	3,09	11,64	1,34	31,43	14,99	0,57	1,9
			Húsgombóc menza	1 519,75	363,58	19,58	24,36	4,04	16,07	0,00	1,65	3
			Főtt burgonya 1/2 adag	489,93	117,21	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,01	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
Összesen:	4 167,92	996,32	36,23	38,23	5,69	125,27	15,02	5,06				

Tételes étlap 2023.09.25 - 2023.10.01

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
9/25/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27 7
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41 1,(7)
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55 9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05 1,3
			Paprikás burgonya virslivel	1 142,80	273,40	10,41	11,02	3,94	32,23	0,00	2,25
			Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,44 15,(10),(12)
			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)
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70 1
			Összesen:	3 208,37	767,52	32,24	20,29	7,43	112,69	10,00	4,95
9/26/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00
			Pritaminos sajtkrém	241,29	57,72	0,89	5,79	3,44	0,45	0,00	0,18 7
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70 1
			E Legényfogyó leves	413,47	97,82	7,07	4,41	0,85	7,59	0,01	1,31 1,7,9
			Ízes derelye	779,05	186,38	2,78	8,65	0,00	20,95	0,00	0,00 1,3,7
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
			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)
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51 1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
Összesen:	3 463,32	827,46	24,22	27,02	9,84	118,06	19,99	2,76			
9/27/2023	László (00442)	Eattrend 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
			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 kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70 1
			E Póréhagyma krémleves	307,03	73,45	1,50	3,94	0,82	7,90	0,00	1,22 1,7,9
			Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09 1,3,7
			Hentes tokány	907,31	217,06	10,47	17,52	0,00	4,09	0,00	0,00 1,15,(12)
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00
			U Virslis táska mustáros	1 784,65	426,95	7,39	33,65	0,00	23,13	0,00	0,00 1,7,10,(3),(6),(12)
Összesen:	5 513,94	1 319,12	32,27	69,54	4,36	139,08	6,25	2,77			
9/28/2023	László (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
			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)
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20 1
			E Hamis gulyásleves	324,68	77,67	1,73	2,58	0,29	11,58	0,01	0,10 9
			Csirke nuggets	573,42	137,18	14,25	8,43	0,11	0,15	0,00	1,23 (1),(3),(7)
			Zöldborsó főzelék	779,00	182,72	8,72	1,54	0,36	33,98	5,99	0,36 1,7
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20 1
			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			
Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
Összesen:	4 596,83	1 096,08	52,30	28,01	11,00	157,51	14,10	6,03			
9/29/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Csipkebogyó tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00	13,99	0,00
			Snidlinges vajkrém	295,43	70,68	0,52	7,41	3,58	0,39	0,00	0,00 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 Daragaluska leves	284,24	67,09	2,63	0,78	0,16	12,46	0,01	0,76 1,3,9
			Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42 1,9
			Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60 1
			U Sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79 1,3,7
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
Összesen:	3 794,51	906,87	18,68	29,66	8,27	139,42	21,99	3,11			

Heti étlap 2023.09.25 - 2023.09.29

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda	Kakaó Kifli			Barackos tea Rozskenyér Pritaminos sajtkrémmel			Mentás limonádé Korpás kenyér Margarinnal Zala felvágottal			Tej Félbarna kenyér Margarinnal Mézzel			Csipkebogyó tea Korpás zsemle Snidlinges vajkrémmel Paradicsommal		
		Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ			Energia: 295.87 Kcal / 1,236.74 KJ			Energia: 230.07 Kcal / 961.69 KJ			Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 293.25 Kcal / 1,225.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.75 g	3.50 g	1.86 g	7.47 g	6.97 g	7.96 g	6.71 g	5.59 g	2.07 g	12.72 g	5.60 g	2.71 g	5.58 g	7.83 g	3.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.50 g	9.99 g	0.68 g	50.40 g	19.98 g	0.88 g	37.88 g	9.99 g	1.16 g	50.08 g	8.10 g	0.33 g	49.69 g	19.99 g	0.51 g		
1,7			1,7			1,(7)			1,7			1,7				
Ebéd	Óvoda	Kerti zöldségleves Paprikás burgonya Vegyesvágottal			Legényfogyó leves Ízes derelye Porcukorral			Póréhagyma krémleves Levesgyönggyel Hentes tokány Párolt rizszel Körte			Hamis gulyásleves Zöldborsó főzelék Csirke nuggets Félbarna kenyérral			Grízgaluska leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral		
		Energia: 324.18 Kcal / 1,355.07 KJ			Energia: 324.00 Kcal / 1,354.32 KJ			Energia: 599.04 Kcal / 2,503.99 KJ			Energia: 475.16 Kcal / 1,986.17 KJ			Energia: 531.94 Kcal / 2,223.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.31 g	15.55 g	3.91 g	9.83 g	13.05 g	2.04 g	17.58 g	29.85 g	8.63 g	27.64 g	12.85 g	0.85 g	18.08 g	17.92 g	4.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.80 g	0.01 g	3.24 g	38.47 g	12.78 g	2.34 g	64.13 g	0.26 g	2.88 g	61.40 g	12.00 g	2.55 g	73.76 g	8.00 g	1.55 g		
9,15,(10),(12)			1,3,7			1,3,7,9,15,(12)			1,7,9,(3)			1,3,9				
Uzsonna	Óvoda	Korpás kenyér Margarinnal Toast felvágottal			Zsemle Margarinnal Paprikás szalámiával Paprikával			Virslis táska			Rozskenyér Margarinnal Olasz felvágottal Uborkával			Sajtos pogácsa Alma		
		Energia: 177.69 Kcal / 742.74 KJ			Energia: 207.24 Kcal / 866.26 KJ			Energia: 426.95 Kcal / 1,784.65 KJ			Energia: 241.07 Kcal / 1,007.67 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	3.78 g	1.39 g	6.90 g	6.99 g	2.64 g	7.39 g	33.65 g	9.54 g	9.00 g	9.26 g	7.86 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.44 g	0.00 g	0.98 g	29.13 g	0.00 g	0.52 g	23.13 g	0 g	2.47 g	30.34 g	2.20 g	1.61 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g		
1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,3,7				

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,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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

39. hét



Óvodás, iskolás alap étlap Július

09.25. - 09.29.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Kifli	Barackos tea Pritaminpaprikás sajtkrém Rozskenyér	Mentás limonádé Zala felvágott Margarin Korpás kenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Csipkebogyó tea Snidlinges vajkrém Korpás zsemle Paradicsom
Leves	Kerti zöldségleves Levesbetét	Legényfogó leves	Póréhagymakrémleves Levesgyöngy	Hamis gulyás	Grízgaluska leves
Főétel	Paprikás burgonya Vegyesvágott	Ízes derelye Porcukor szórat	Hentes tokány Párolt rizs Körte	Csirke nuggets Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér
Uzsonna	Toast felvágott Margarin Korpás kenyér	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Paprika	Helyben sült virslis táska	Olasz felvágott Margarin Rozskenyér Uborka	Helyben sült sajtos pogácsa Alma