

40. hét



## Óvodás, iskolás alap étlap


10.02. - 10.06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Meggyes tea Diáksemege Margarin Korpás kenyér Paradicsom	Tej Baracklekvár Margarin Rozskenyér	Almás-fahéjas tea Kenőmájas Félbarna kenyér Uborka	Erdei gyümölcsös tea Kópé felvágott Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek	Tejeskávé Kifli
Leves	Magyaros zöldborsóleves Levesbetét	Csontleves Levesbetét	Kolbászos burgonyaleves	Kukoricagaluska leves	Paradicsomleves Betűtészta
Ovi/Iskola	Rántott halrúd Párolt rizs Tartármártás	Sült bécsi rudacska Burgonyafőzelék Félbarna kenyér	Tejbegríz Kakaó szórat  Alma	Bolognai spagetti Reszelt sajt	Rakott brokkoli
Felnőtt	Paradicsomos húsos káposzta Félbarna kenyér	Mexikói húsos babragu Félbarna kenyér	Lekvárral töltött gombóc Porcukor szórat Alma	Bakonyi sertésszelet Párolt rizs	Pusztapörkölt Csemege uborka
Uzsonna	Zöldfűszeres kockasajt  Kifli	Sajtos pogácsa  Szilva	Baromfi párizsi  Margarin Korpás zsemle	Helyben sült barackos-pudingos táska	Tavaszi felvágott  Margarin Graham kenyér Paprika

## Tételes étlap 2023.10.02 - 2023.10.08

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
10/2/2023	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	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)		
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
			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		
			Rántott halrúd	431,08	103,13	19,88	2,61	0,54	0,00	10,56	0,09	1,3,4,(7)		
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30			
			Tartármártás	1 186,82	283,93	1,00	30,19	3,63	1,70	0,60	0,14	3,7,10,(1),(12)		
			U Zöldfűszeres kockasajt	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7		
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)		
		Összesen:	4 685,22	1 120,86	42,66	49,37	7,77	125,27	21,19	4,08				
10/3/2023	Laktóz (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		
			Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)		
			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 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		
			Burgonyafőzelék	554,55	132,67	3,51	1,64	0,55	25,44	0,00	0,12	1,7		
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50			
			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		
			Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00			
					Összesen:	3 832,98	916,99	32,20	35,75	15,97	114,98	6,25	4,78	
10/4/2023	Laktóz (00442)	Eattrend 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			
			Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)		
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
			E Kolbászos Burgonyaleves	569,36	135,12	4,89	7,53	3,32	11,92	0,01	2,17	1,9		
			Tejbedara	907,65	217,14	7,81	2,88	1,47	39,74	8,99	0,54	1,7		
			Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,26	17,75	22,18	0,00			
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
			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)		
			Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
					Összesen:	4 142,42	989,91	29,61	23,30	9,48	164,29	41,17	5,18	
10/5/2023	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Erdei gyümölcs tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00			
			Kópé felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	4,00	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		
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
			E Kukoricagaluska leves	251,54	58,96	1,54	2,83	0,36	7,01	0,01	1,07	3,9		
			Bolognai szósz	636,32	152,23	7,84	10,71	2,08	5,87	1,50	0,33	(1),(3),(6),(7),(12)		
			Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7		
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)		
			U Barackos pudingos párna	1 454,01	347,85	5,30	13,80	0,00	49,50	0,00	0,00			
					Összesen:	4 551,56	1 087,66	34,16	40,62	7,80	144,75	18,63	6,97	
			10/6/2023	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T Tejeskávé	675,39	161,58	6,81	3,00	1,63	26,65	15,98	0,27
Kifli	456,79	109,28				3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)		
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		
Rakott brokkoli rizs	1 486,40	355,60				16,64	17,62	3,59	32,17	0,00	2,15	1,7		
U Tavasz 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)		
Graham kenyér	668,81	160,00				6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1		
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		Összesen:				3 897,51	932,43	38,60	27,38	7,44	131,92	18,98	4,94	

Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda</b>	Meggyes tea Diákcsemegés Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal			Tej Margarinos Baracklekváros Rozskenyér			Almás-fahéjas tea Kenőmájásos Félbarna kenyér Uborkával			Erdei gyümölcsstea Kópé felvágottas Margarinos Korpás kenyér Jégcsapretekkel			Tejeskávé Kifli		
		Energia: 220.55 Kcal / 921.90 KJ			Energia: 297.73 Kcal / 1,244.51 KJ			Energia: 342.16 Kcal / 1,430.23 KJ			Energia: 231.09 Kcal / 965.96 KJ			Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		5.73 g	4.93 g	1.82 g	12.91 g	6.08 g	7.05 g	9.13 g	6.12 g	2.35 g	6.99 g	5.59 g	2.08 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.19 g	9.99 g	1.08 g	47.67 g	6.23 g	1.03 g	62.14 g	30.18 g	0.23 g	38.13 g	17.12 g	1.17 g	49.45 g	15.98 g	0.68 g		
1,(7)		1,7,(12)			1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,7					
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda</b>	Magyaros zöldborsó leves Levesbetéttel Rántott halrúd Párolt rizszel Tartármártással			Csontleves Levesbetéttel Burgonyafőzelékkel Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérrrel			Kolbászos burgonyaleves Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Kukoricagaluska leves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Paradicsomleves Levesbetéttel Rakott brokkoli		
		Energia: 726.21 Kcal / 3,035.56 KJ			Energia: 413.50 Kcal / 1,728.43 KJ			Energia: 430.34 Kcal / 1,798.82 KJ			Energia: 508.72 Kcal / 2,126.45 KJ			Energia: 442.90 Kcal / 1,851.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		28.81 g	41.66 g	6.72 g	16.35 g	15.97 g	5.44 g	13.16 g	10.95 g	4.00 g	21.87 g	21.23 g	7.21 g	20.84 g	18.80 g	5.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.23 g	16.48 g	2.46 g	50.23 g	0.02 g	2.52 g	69.41 g	34.47 g	2.37 g	57.12 g	1.54 g	5.93 g	48.63 g	3.00 g	2.84 g		
1,3,4,7,9,10,(12)		1,3,7,9			1,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda</b>	Zöldfűszeres kockasajt Kifivel			Sajtos pogácsa Szilva			Baromfi párizsis Margarinos Korpás zsemle			Barackos pudingos párna			Tavaszi felvágottas Margarinos Graham kenyér Paprikával		
		Energia: 146.66 Kcal / 613.04 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 347.85 Kcal / 1,454.01 KJ			Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6.93 g	2.43 g	1.27 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	5.30 g	13.80 g	6.20 g	8.37 g	5.58 g	2.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.00 g	0.00 g	0.60 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	28.54 g	0.00 g	1.03 g	49.50 g	16.60 g	0.60 g	33.47 g	0.00 g	1.46 g		
1,7		1,3,7			1,(7)			1,(7)			1,(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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető