

Tételes étlap 2023.10.16 - 2023.10.22

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/16/2023	Egészséges (00002)	Normál A	E Vegyes gyümölcsleves	884,64	194,24	2,36	2,33	1,37	44,39	25,97	0,54	1,7
			Rántott sajt	1 314,93	314,58	24,00	23,35	4,76	0,30	0,00	3,75	7,(1),(3)
			Petrezselymes burgonya	1 352,26	318,35	6,62	9,82	0,91	50,83	0,00	2,49	
			Tartármártás	2 368,17	566,55	1,98	60,37	9,04	3,13	1,00	0,28	3,7,10,(1),(12)
			Összesen:	5 920,00	1 393,72	34,96	95,87	16,08	98,65	26,97	7,06	
10/17/2023	Egészséges (00002)	Normál A menü	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
			Sertéssült	866,80	207,37	21,19	12,89	3,48	1,71	0,23	0,21	(1),(10)
			Meggymártás	806,44	192,93	3,04	3,18	1,49	36,85	14,99	0,14	1,7
			Pirított dara	889,84	212,88	4,70	5,14	0,63	36,70	0,00	0,99	1
Összesen:	3 015,14	720,11	32,97	24,88	6,06	89,77	15,24	2,53				
10/18/2023	Egészséges (00002)	Normál A menü	E Palócgulyás leves menza	1 230,68	294,42	16,72	16,11	4,29	20,07	0,01	2,38	1,7,9
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			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	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
Összesen:	3 530,65	844,65	27,51	31,70	5,88	105,19	10,00	5,17				
10/19/2023	Egészséges (00002)	Normál A menü	E Erőleves	533,15	127,55	1,89	10,31	1,07	6,63	0,00	5,06	9,(1)
			Levesbetét	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3
			Zöldborsó főzelék	2 168,73	512,77	15,96	18,59	2,49	70,95	11,99	1,10	1,7
			Zabpelyhes vagdalt	1 774,57	424,54	20,57	32,43	7,87	12,08	0,00	1,28	1,3
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
Összesen:	5 288,97	1 259,24	46,00	62,43	11,52	127,97	11,99	8,71				
10/20/2023	Egészséges (00002)	Normál A	E Fokhagymakrémleves	913,42	215,49	5,41	12,64	3,38	20,51	0,00	1,57	1,7
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Lecsós s. ragu	2 045,68	489,40	19,69	42,59	13,41	6,21	0,00	1,53	
			Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98	
			Összesen:	4 721,01	1 126,40	33,28	64,88	17,90	101,70	0,00	5,28	

Heti étlap 2023.10.16. - 2023.10.20.

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	Felnőtt A menü	Vegyes gyümölcsleves Rántott sajt Petrezselymes burgonyával Tartármártással			Kerti zöldségleves Sertéssült Meggymártással Pírtott darával			Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Ízes derelye Porcukor szóráttal Alma			Erőleves Zöldborsó főzelék Zabpelyhes vagdalttal Félbarna kenyérral			Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkockával Leccsós sertésragu Párolt rizszel		
		Energia: 1,393.72 Kcal / 5,825.75 KJ			Energia: 720.11 Kcal / 3,010.06 KJ			Energia: 844.65 Kcal / 3,530.64 KJ			Energia: 1,259.24 Kcal / 5,263.62 KJ			Energia: 1,126.40 Kcal / 4,708.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34.96 g	95.87 g	16.08 g	32.97 g	24.88 g	6.06 g	27.51 g	31.70 g	5.88 g	46.00 g	62.43 g	11.52 g	33.28 g	64.88 g	17.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
98.65 g	26.97 g	7.06 g	89.77 g	15.24 g	2.53 g	105.19 g	10.00 g	5.17 g	127.97 g	11.99 g	8.71 g	101.70 g	0.00 g	5.28 g		
1,3,7,10,(12)			1,3,7,9,(10)			1,3,7,9			1,3,7,9			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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

42. hét




Óvodás, iskolás alap étlap

0.16. - 10.2

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej Fatörzs kifli	Citromos tea Majonézes tonhalkrém Graham kenyér Uborka	Csipkebogyó tea Hot dog Ketchup	Tej Méz Margarin Zsemle	Erdei gyümölcsös tea Zöldfűszeres sajtkrém Rozskenyér Paprika
Leves	Vegyes gyümölcsleves	Kertészleves Levesbetét	Palócgulyás Félbarna kenyér	Erőleves Levesbetét	Fokhagymakrémleves Pírított kenyérkocka
Ovi/Iskola	Rántott sajt Petrezselymes burgonya Tartármártás	Sertésszelet Meggymártás Pírított morzsa	Ízes derelye Porcukor szórat Alma	Zabpelyhes vagdalt Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér	Lecsós sertésragu Párolt rizs
Uzsonna	Olasz felvágott Margarin Korpás kenyér Paprika	Vajas pogácsa	Kenőmájas Korpás zsemle Paprika	Zala felvágott Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek	Helyben sült rácsos túrós párna Körte

Heti étlap 2023.10.16 - 2023.10.20

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda	Vaníliás tej Fatörzs kifli	Citromos tea Majonézes tonhalkrém Graham kenyér Uborkával	Csipkebogyó tea Hot-dog Ketchuppal	Tej Mézes Margarinos Zsemle	Erdei gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrém Rozskenyér Paprikával
		Energia: 405.78 Kcal / 1,696.16 KJ	Energia: 355.66 Kcal / 1,486.66 KJ	Energia: 351.71 Kcal / 1,470.15 KJ	Energia: 283.68 Kcal / 1,185.78 KJ	Energia: 275.52 Kcal / 1,151.67 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		13.81 g 9.25 g 4.20 g	7.10 g 12.61 g 3.11 g	11.84 g 12.39 g 4.70 g	11.54 g 5.35 g 2.66 g	7.52 g 8.87 g 9.10 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
66.34 g 20.74 g 0.89 g	52.93 g 22.18 g 1.07 g	47.72 g 22.79 g 2.32 g	47.20 g 8.10 g 0.39 g	41.01 g 10.00 g 0.94 g		
1,3,7	1,3,4,7,10	1,7	1,7	1,7		
Ebéd	Óvoda	Gyümölcsleves Rántott sajt Petrezselymes burgonyával Tartármártással	Kertészleves Sertésszelet Meggymártással Párolt rizszel Pírtott darával	Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Ízes derelye Porcukorral Alma	Erőleves Zöldborsó főzelék Zabpelyhes vagdalttal Félbarna kenyérral	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérral Leccsós sertésragu Párolt rizszel
		Energia: 887.76 Kcal / 3,710.84 KJ	Energia: 559.53 Kcal / 2,338.84 KJ	Energia: 368.45 Kcal / 1,540.12 KJ	Energia: 540.32 Kcal / 2,258.54 KJ	Energia: 647.22 Kcal / 2,705.38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		22.60 g 54.28 g 14.34 g	24.44 g 20.33 g 4.47 g	9.19 g 17.00 g 3.06 g	24.63 g 19.93 g 5.45 g	17.65 g 35.42 g 8.92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
78.13 g 13.59 g 3.58 g	68.47 g 9.00 g 3.20 g	40.96 g 12.78 g 2.43 g	65.65 g 11.99 g 1.24 g	64.12 g 0.00 g 1.50 g		
1,3,7,10,(12)	1,7,9	1,3,7,9	1,3,7,9	1,7		
Uzsonna	Óvoda	Olasz felvágottas Margarinos Korpás kenyér Paprikával	Vajas pogácsa	Korpás zsemle Kenőmájással Paprikával	Zala felvágottas Margarinos Korpás kenyér Jégcsapretekkel	Rácsos túros táska Körte
		Energia: 217.24 Kcal / 908.06 KJ	Energia: 182.50 Kcal / 762.85 KJ	Energia: 209.90 Kcal / 877.38 KJ	Energia: 189.94 Kcal / 793.95 KJ	Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.92 g 8.58 g 3.19 g	2.46 g 13.10 g 3.58 g	7.60 g 5.83 g 2.15 g	6.89 g 5.57 g 2.08 g	8.97 g 18.46 g 5.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.02 g 0.00 g 1.60 g	13.48 g 0.00 g 0.79 g	31.52 g 0.00 g 0.73 g	28.12 g 3.12 g 1.17 g	26.37 g 0.00 g 1.46 g		
1,(7)	1,7,(6),(12)	1,(6),(7),(10)	1,(7)	1,3,6,7,(8),(11),(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!

.....
Élelmészvezető

Tételes étlap 2023.10.16 - 2023.10.22

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/16/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Vanília tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7
			Fatörzs kifli	1 111,75	265,97	7,00	6,25	2,57	45,12	10,75	0,62	1,3,7
			E Vegyes gyümölcsleves	457,90	100,85	1,24	1,33	0,88	22,64	12,99	0,27	1,7
			Rántott sajt	815,34	195,06	12,00	15,85	2,38	0,15	0,00	1,88	7,(1),(3)
			Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,68	36,59	0,00	0,61	
			Tartármártás	1 186,82	283,93	1,00	30,19	4,83	1,70	0,60	0,16	3,7,10,(1),(12)
			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)
			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:	6 065,69	1 438,79	39,73	73,01	16,16	155,44	34,33	5,41	
10/17/2023	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	
			Tonhalkrém	468,09	111,98	0,71	11,96	3,59	0,20	0,00	0,02	3,4,7,10,(1)
			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 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
			Sertéssült	453,51	108,49	10,62	6,92	1,80	0,99	0,14	0,11	(1),(10)
			Meggymártás	477,17	114,16	1,79	1,72	0,79	22,16	8,99	0,08	1,7
			Pirított dara	444,92	106,44	2,35	2,57	0,42	18,35	0,00	0,49	1
			U Vajas pogácsa	762,85	182,50	2,46	13,10	0,00	13,48	0,00	0,00	1,7,(6),(12)
			Összesen:	3 871,28	926,10	26,50	38,83	6,84	116,07	21,13	2,34	
10/18/2023	Márton (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	
			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	
			E Palócgulyás leves menza	593,24	141,92	6,41	8,35	2,11	10,02	0,01	1,39	1,7,9
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			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	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			U Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)
			Korpás 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:	4 299,23	1 028,52	31,81	35,76	8,96	140,09	26,79	5,29				
10/19/2023	Márton (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)
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			E Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,39	9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Zabpelyhes vagdalt	943,67	225,76	10,59	17,07	4,89	7,17	0,00	0,77	1,3
			Zöldborsó főzelék	779,00	182,72	8,72	1,54	0,36	33,98	5,99	0,36	1,7
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			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 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				
Összesen:	4 253,53	1 013,94	43,06	30,85	10,06	140,97	17,21	4,18				
10/20/2023	Márton (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Erdei gyümölcsstea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00	
			Zöldfűszeres sajtkrém	317,75	75,99	1,12	7,71	4,12	0,46	0,00	0,21	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	
			E Fokhagymakrémleves	415,99	97,70	1,77	6,41	1,74	8,57	0,00	0,34	1,7
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Leccsós s. ragu	1 109,73	265,49	10,10	23,16	8,39	3,82	0,00	0,93	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30	
			U Rácsos túrós táská	1 291,42	0,00	8,97	18,46	5,70	26,37	0,00	1,46	1,3,6,7,(8),(11),(12)
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00	
			Összesen:	5 488,45	1 002,23	34,74	63,20	24,57	149,50	10,00	4,14	