


Tételek étlap 2023.10.23 - 2023.10.29

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/24/2023	Légy (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00	
			Körözött	122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41	7
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E Almaleves	375,03	75,81	1,36	1,61	0,94	17,25	7,99	0,33	1,7
			Tarhonyás hús	1 811,39	433,35	18,08	19,61	5,48	45,60	0,00	0,44	1,3
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U Meggyes táskás mir.	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Összesen:	5 074,53	1 200,10	33,61	42,51	12,17	171,91	39,34	3,56	
10/25/2023	Mandula (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	
			Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	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
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
			E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Fasírt	832,23	199,10	10,69	13,11	0,00	9,34	0,00	0,00	1,3
			Tejfölös Zöldbabfőzelék	523,87	125,33	3,43	6,67	1,50	12,66	0,00	0,51	1,7
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			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			
Összesen:	4 042,93	967,21	32,38	35,23	7,65	129,13	14,01	3,94				
10/26/2023	Négyes (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	
			Sertés 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
			E Tárkonyos zöldségleves	171,42	39,92	2,05	0,23	0,02	7,60	0,01	0,37	1,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Carbonara szósz	759,43	180,17	10,12	13,23	14,16	5,32	0,00	2,16	1,7
			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)
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00	
U Sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7			
Összesen:	4 563,01	1 089,03	37,38	41,58	27,90	140,67	10,00	8,99				
10/27/2023	Négyes (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Gyümölcs joghurt poharas kicsi	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	7,(1)
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
			E Magyaros Karfiolleves	151,72	35,99	1,28	1,63	0,19	4,07	0,01	0,55	1,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Mézes must. csirkeragu	549,79	131,14	13,36	5,14	2,25	7,79	2,59	0,90	1,7,10,(12)
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30	
			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
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
Összesen:	3 805,61	909,74	38,68	22,78	7,22	136,50	15,59	3,68				

Heti étlap 2023.10.23 - 2023.10.27

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
 Tizórai	Óvoda		Barackos tea Körözöttes Félbarna kenyér Paprikával	Csipkebogyó tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Póréhagymakarikával	Almás-fahéjas tea Sertés párizsis Margarinos Rozskenyér	Gyümölcsjoghurt Kiflivel							
		Energia: 272.17 Kcal / 1,137.67 KJ	Energia: 317.03 Kcal / 1,325.19 KJ	Energia: 329.65 Kcal / 1,377.94 KJ	Energia: 244.64 Kcal / 1,022.60 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.27 g	2.38 g	1.06 g	6.80 g	8.67 g	4.05 g	8.83 g	6.80 g	6.80 g	7.94 g	4.60 g	2.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.02 g	19.98 g	0.41 g	52.52 g	19.99 g	0.00 g	57.98 g	27.98 g	1.22 g	42.55 g	12.79 g	0.77 g		
		1,7	1,7	1,7	1,7								
Ebéd	Óvoda		Almaleves Tarhonyás hús Céklasalátával	Rántottleves Pírtott kenyérből Tejfölös Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral	Tárkonyos zöldségleves Carbonara spagetti Reszelt sajttal Körte	Magyaros Karfiolleves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizszel							
		Energia: 534.56 Kcal / 2,234.46 KJ	Energia: 459.58 Kcal / 1,921.04 KJ	Energia: 549.42 Kcal / 2,296.58 KJ	Energia: 425.30 Kcal / 1,777.75 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.96 g	21.26 g	6.08 g	18.81 g	21.29 g	6.23 g	24.90 g	21.33 g	8.57 g	19.44 g	12.52 g	1.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.41 g	11.19 g	1.34 g	47.64 g	0.02 g	1.83 g	64.36 g	0.01 g	6.04 g	58.36 g	2.60 g	1.62 g		
		1,3,7,15,(12)	1,3,7,9	1,7,9,(3)	1,7,9,10,(12)								
Uzsonna	Óvoda		Meggyes táská Alma	Májusi csemegés Margarinos Korpás zsemle	Sajtos pogácsa	Toast felvágottas Margarinos Korpás kenyér Paprikával							
		Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ	Energia: 190.60 Kcal / 796.71 KJ	Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ	Energia: 181.61 Kcal / 759.13 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.78 g	18.27 g	4.87 g	6.77 g	5.27 g	2.13 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	8.70 g	3.84 g	1.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.97 g	0.00 g	0.94 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	28.04 g	0.00 g	0.98 g		
		1,7,(3),(6),(12)	1,(7)	1,3,7	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-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

43. hét



Óvodás, iskolás alap étlap

0.23. - 10.2

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Munkaszüneti nap	Barackos tea Körözött Félbarna kenyér Paprika	Csipkebogyó tea Iskola: Zsíros kenyér Óvoda: Magyaros vajkrém Póréhagyma	Almás-fahéjas tea Sertés párizsi Margarin Rozskenyér	Gyümölcsjoghurt Kifli
Leves		Fahéjas almaleves	Rántott leves Pirított kenyérkocka	Tárkonyos zöldségleves Levesbetét	Magyaros karfiolleves Levesbetét
Ovi/Iskola		Tarhonyás hús Céklasaláta	Fasírt Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér	Carbonara spagetti Sajt szórat Körte	Mézes-mustáros csirkemell (szelet) Párolt rizs
Uzsonna		Helyben sült meggyes táska Alma	Májusi csemege Margarin Korpás zsemle	Helyben sült sajtos pogácsa	Toast sonka Margarin Korpás kenyér Paprika