


## Tételes étlap 2023.10.30 - 2023.11.05

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
10/30/2023	László (00027) Óvoda	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	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	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
			Piskóta kocka	877,92	210,03	6,84	3,54	0,95	37,50	14,03	0,30	1,3
			Csokoládé sodó	316,33	75,68	3,42	1,30	0,69	12,48	2,40	0,11	1,7
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
		U	Diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	4 690,52	1 121,23	42,87	28,89	10,61	171,36	27,21	4,30	
10/31/2023	László (00027) Óvoda	T	Erdei gyümölcsstea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00	
			Majonézes tojáskrém	402,37	94,44	1,56	9,66	0,00	0,65	0,00	0,00	3,7,10,(1),(12)
			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	
		E	Zöldborsóleves	348,37	81,52	3,40	3,14	0,35	10,24	0,04	1,83	1,9
			Csikós tokány	1 080,23	258,43	10,15	21,81	7,89	5,07	0,00	1,17	1,7
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30	
		U	Van. krémes rúd*	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(12)
			Összesen:	5 264,68	1 255,85	37,98	67,94	22,93	122,41	10,04	5,39	
		11/1/2023	László (00027) Óvoda	T	Puncsos tej	604,88	144,71	6,81	3,00	1,63	22,44	10,03
	Kifli			456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
E	Magyaros karalábé leves			167,28	38,20	1,42	0,80	0,11	6,78	0,03	0,67	1,9
	Lenecsfőzelék			937,15	224,20	10,56	8,89	1,89	25,26	1,20	0,15	1,7,10,(12)
	Sült bécsi rudacska			616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26	
U	Baromfi párizsi			178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
	Graham kenyér			668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1
	Margarin			72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
	Paprika			16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Összesen:			3 718,55	887,79	38,73	32,20	10,71	110,44	11,26	4,31	
11/2/2023	László (00027) Óvoda	T	Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	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)
			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	Minestrone leves	377,28	89,17	4,07	3,75	1,19	9,90	0,01	1,47	1,3,7,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Olaszos Rakott tészta	1 730,64	414,03	19,36	14,77	5,42	50,45	0,00	0,94	1,7,(3)
		U	Kajsziparackos háromszög	1 426,17	341,19	3,78	18,27	0,00	39,98	0,00	0,00	1,7,(3),(6),(12)
			Összesen:	4 722,80	1 128,76	35,37	45,69	9,87	143,13	13,12	4,07	
11/3/2023	László (00027) Óvoda	T	Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	11,99	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)
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
		E	Vegyes zöldségkrémleves	368,56	87,08	2,11	4,73	0,86	9,12	0,01	1,25	1,7,9
			Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7
			Rácos halfilé	1 705,06	407,91	18,11	15,23	0,00	47,86	0,00	0,00	1,4,7
		U	Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)
			Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
			Összesen:	4 357,03	1 041,26	39,29	35,44	8,09	139,00	12,26	4,26	

Heti étlap 2023.10.30 - 2023.11.03

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda</b>	Tej Fatörzs kifli	Erdei gyümölcs tea Majonézés tojáskrémes Rozskenyér Uborkával		Meggyes tea Soproni felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel	Citromos tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal
		Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ	Energia: 292.40 Kcal / 1,222.23 KJ		Energia: 256.93 Kcal / 1,073.97 KJ	Energia: 294.57 Kcal / 1,231.30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13.80 g 9.25 g 4.20 g	7.92 g 10.78 g 7.45 g		6.97 g 8.55 g 3.20 g	8.74 g 5.82 g 2.25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55.72 g 10.75 g 0.89 g	40.94 g 12.20 g 1.25 g		37.95 g 13.11 g 1.61 g	51.60 g 19.98 g 0.46 g		
1,3,7	1,3,7,10,(12)		1,(7)	1,(7)		
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda</b>	Jókai bableves Félbana kenyérrel Piskóta kocka Csokoládé sodóval Alma	Zöldborsóleves Csikós tokány Párolt rizszel		Minestrone leves Olaszos rakott tészta	Vegyes zöldségkrémleves Levesgyönggyel Rácós halfilé
		Energia: 501.31 Kcal / 2,095.48 KJ	Energia: 598.12 Kcal / 2,500.14 KJ		Energia: 503.20 Kcal / 2,103.38 KJ	Energia: 593.77 Kcal / 2,481.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.43 g 14.40 g 4.38 g	18.35 g 30.70 g 7.65 g		23.43 g 18.52 g 6.61 g	22.32 g 24.64 g 7.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71.96 g 16.46 g 1.35 g	61.81 g 0.04 g 3.28 g		60.35 g 0.57 g 2.49 g	68.72 g 0.27 g 2.36 g		
1,3,7,9	1,7,9		1,3,7,9	1,3,4,7,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda</b>	Diákcsomagolás Korpás kenyér Margarinnal Paprikával	Vanília táska		Kajsziarackos háromszög	Korpás kifli Kockasajttal
		Energia: 179.30 Kcal / 749.47 KJ	Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ		Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ	Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5.70 g 4.94 g 1.81 g	11.71 g 26.46 g 10.07 g		3.78 g 18.27 g 4.87 g	9.52 g 7.02 g 3.79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27.99 g 0.00 g 1.08 g	19.66 g 0.00 g 1.38 g		39.98 g 18.16 g 0.67 g	24.78 g 0.00 g 1.26 g		
1,(7)	1,7,(3),(6),(12)		1,7,(3),(6),(12)	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!**

.....  
Élelmézésvezető

44. hét



## Óvodás, iskolás alap étlap

0.30. - 11.0

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Fatörzs kifli	Erdei gyümölcsös tea Majonézes tojáskrém Rozskenyér Uborka		Meggyes tea Soproni felvágott Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek	Citromos tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér
Leves	Jókai bableves Félbarna kenyér	Zöldborsóleves Levesbetét		Minestrone leves Levesbetét	Vegyes zöldségkrémleves Levesgyöngy
Ovi/Iskola	Piskótakocka Csokoládéöntet Alma	Csikós tokány Párolt rizs		Olaszos rakott tészta	Rácos rakott hal
Uzsonna	Diákcsemege Margarin Korpás kenyér Paprika	Helyben sült vaníliakrémes párna		Helyben sült kajsziarackos háromszög	Kockasajt Korpás kifli