


Heti étlap 2023.11.06 - 2023.11.10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tizórai</b>	<b>Óvoda</b>	Tej Barackleváros Margarinos Félbarna kenyér			Citromos tea Kópé felvágottas Margarinos Korpás kenyér			Barackos tea Csirkemell sonkás Pritaminos sajtkrém Félbarna kenyér			Kakaó Kiflivel Körte			Csipkebogyó tea Magyaros vajkrém Rozskenyér Paprikával		
		Energia: 298.45 Kcal / 1,247.52 KJ			Energia: 268.45 Kcal / 1,122.12 KJ			Energia: 318.70 Kcal / 1,332.17 KJ			Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ			Energia: 315.93 Kcal / 1,320.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.73 g	5.60 g	2.71 g	6.80 g	5.58 g	2.07 g	10.69 g	7.05 g	3.80 g	10.75 g	3.50 g	1.86 g	6.96 g	9.17 g	8.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.11 g	6.23 g	0.33 g	47.58 g	23.98 g	1.16 g	52.68 g	19.98 g	0.61 g	43.50 g	9.99 g	0.68 g	50.94 g	19.99 g	0.70 g		
1,7,(12)			1,(7)			1,7			1,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda</b>	Brokkoli krémleves Levesgyönggyel Borsos tokány Főtt tésztával			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral			Lebbencsleves Tökfőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral			Gyümölcsleves Rántott csirkemell Párolt rizsszel Tartármártással		
		Energia: 529.12 Kcal / 2,211.72 KJ			Energia: 489.07 Kcal / 2,044.31 KJ			Energia: 520.55 Kcal / 2,175.90 KJ			Energia: 497.66 Kcal / 2,080.22 KJ			Energia: 1,002.68 Kcal / 4,191.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.56 g	21.98 g	6.65 g	18.19 g	10.36 g	3.19 g	17.85 g	18.24 g	4.45 g	18.12 g	20.90 g	6.56 g	22.88 g	62.09 g	9.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.49 g	0.28 g	6.31 g	79.93 g	34.46 g	1.24 g	70.28 g	8.01 g	1.94 g	58.35 g	7.00 g	1.22 g	88.65 g	13.59 g	1.79 g		
1,3,7,9			1,7			1,3,9			1,7,9,(3)			1,3,7,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda</b>	Sertés párizsis Margarinos Korpás zsemle Paprikával			Sajtos rúd			Turista felvágottas Margarinos Korpás zsemle Uborkával			Májusi csemegés Margarinos Graham kenyér Jégcsapretekkel			Kakaós csiga		
		Energia: 200.46 Kcal / 837.92 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 214.29 Kcal / 895.73 KJ			Energia: 216.82 Kcal / 906.31 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.32 g	6.05 g	2.41 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	7.94 g	7.41 g	2.99 g	8.35 g	5.54 g	2.01 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.14 g	0.00 g	1.03 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	28.90 g	2.20 g	1.21 g	33.40 g	3.12 g	1.47 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7,(3)				

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-kén-dioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

45. hét



## Óvodás, iskolás étlap

11.06-11.10	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Baracklekvár Margarin Félbarna kenyér	Citromos tea Kópé felvágott Margarin Korpás kenyér	Barackos tea Pritaminpaprikás sajtkrém Csirkemellsonka Félbarna kenyér	Kakaó Tejes kifli Körte	Csipkebogyó tea Magyaros vajkrém Rozskenyér Paprika
Leves	Brokkolikrémleves Levesgyöngy	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyér	Csontleves Levesbetét	Lebbencsleves Levesbetét	Vegyes gyümölcsleves
Ovi/Iskola	Borsos tokány Szarvacska tészta	Tejbegríz Kakaó szórat Alma	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya/Félbarna kenyér	Sertés pörkölt Kaprok tejfölös tökfőzelék Félbarna kenyér	Rántott csirkemell Párolt rizs Tarátrmártás
Uzsonna	Sertés párizsi Margarin Korpás zsemle Paprika	Helyben sült sajtos rúd	Turista felvágott Margarin Korpás zsemle Uborka	Májusi csemege Margarin Graham kenyér Jégcsapretek	Helyben sült kakaós csiga

## Tételes étlap 2023.11.06 - 2023.11.12

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/16/2023	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			
			Baracklevél	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)			
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1			
			E Brokkoli krém lev.	360,17	86,16	3,18	3,47	0,73	10,45	0,02	0,93	1,7,9			
			Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7			
			Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	6,15	1,60	0,00	1,34				
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
			U 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)			
			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:	4 297,17	1 028,03	40,61	33,63	13,40	139,74	6,51	8,91				
11/17/2023	Laktóz (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				
			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			
			E Alföldi gulyásleves	398,72	95,39	6,74	6,40	1,68	2,55	0,00	0,77				
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1			
			Tejbedara	907,65	217,14	7,81	2,88	1,47	39,74	8,99	0,54	1,7			
			Kakaó szórat	326,39	78,08	0,46	0,54	0,26	17,75	22,18	0,00				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			U Sajtos rúd	416,80	99,71	4,84	1,40	2,19	17,00	0,00	1,02	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			
			Összesen:	3 714,14	888,54	30,19	17,70	7,67	150,81	47,16	4,11				
			11/18/2023	Laktóz (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
Csirkemell sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
Félbarna kenyér	648,65	155,18				5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	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			
Paradisommártás	626,37	149,85				2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9			
Húsgombóc	639,63	153,02				8,04	9,79	2,02	8,01	0,00	0,38	3			
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 Turista felvágott	242,59	58,04				3,04	5,04	0,91	0,06	0,00	0,32				
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			
Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01							
Összesen:	4 403,78	1 053,54	36,48	32,70	8,48	151,86	18,00	4,86							
11/19/2023	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	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)			
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00				
			E Lebbencsleves	414,58	99,18	3,14	0,78	0,18	19,62	0,01	0,43	1,9,(3)			
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
			Sertés pörkölt	673,83	161,20	9,31	12,42	5,15	2,83	0,00	0,70				
			Tökfőzelék	667,52	159,69	2,73	7,40	1,99	20,21	3,50	0,11	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)			
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1			
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			Összesen:	4 476,96	1 071,03	39,01	30,74	11,25	158,10	16,62	4,04				
11/10/2023	Laktóz (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			
			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 Vegyes gyümölcsleves	457,90	100,85	1,24	1,33	0,88	22,64	12,99	0,27	1,7			
			Rántott csirkemell	1 503,67	359,73	15,84	24,82	2,49	17,81	0,00	1,06	1,3			
			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),(11),(12)			
			U Kakaós csiga	800,62	191,54	3,17	11,76	2,34	18,02	8,72	0,32	1,7,(3)			
			Összesen:	6 348,72	1 510,15	33,01	83,02	17,83	157,61	36,30	2,79				