


Heti étlap 2023.11.13 - 2023.11.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda	Tejeskávé Kifli			Barackos tea Korpás zsemle Kenőmájással Uborkával			Erdei gyümölcs tea Szerencse felvágottas Rozskenyér Margarinnal			Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér			Citromos tea Körözöttes Graham kenyér Paprikával		
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ			Energia: 292.02 Kcal / 1,220.64 KJ			Energia: 255.55 Kcal / 1,068.20 KJ			Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ			Energia: 274.63 Kcal / 1,147.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	8.08 g	5.89 g	2.30 g	8.54 g	6.74 g	6.80 g	13.98 g	9.80 g	1.94 g	9.06 g	2.31 g	0.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.45 g	15.98 g	0.68 g	51.27 g	22.18 g	0.74 g	39.99 g	10.00 g	1.22 g	53.38 g	9.60 g	0.27 g	54.02 g	19.98 g	1.44 g		
1,7		1,(6),(7),(10)			1,(7)		1,5,6,7,8			1,7						
Ebéd	Óvoda	Sajtgaluska leves Bácskai rizseshús Csemege uborkával			Erőleves Finomfőzelék Lenmagos Fasírttal Félbarna kenyérral			Jókai bableves Félbarna kenyérral Túrós tészta Porcukorral Körte			Citromos almaleves Rántott halrúd Burgonyapürével			Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Bolognai spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 509.72 Kcal / 2,130.63 KJ			Energia: 488.75 Kcal / 2,042.98 KJ			Energia: 691.66 Kcal / 2,891.14 KJ			Energia: 436.35 Kcal / 1,823.94 KJ			Energia: 540.08 Kcal / 2,257.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.46 g	21.73 g	5.68 g	22.06 g	19.67 g	5.45 g	28.49 g	20.30 g	7.65 g	27.49 g	10.27 g	3.47 g	23.12 g	20.86 g	7.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.96 g	0.04 g	2.20 g	54.73 g	3.00 g	1.79 g	98.09 g	10.02 g	5.01 g	61.14 g	27.33 g	2.26 g	63.99 g	1.55 g	5.45 g		
1,3,7,9,15,(12)		1,3,7,9			1,7,9,(3)		1,3,4,7			1,7,9,(3),(6),(12)						
Uzsonna	Óvoda	Bécsi felvágottas Margarinos Rozskenyér Paprikával			Tavaszi felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Sajtos pogácsa			Zöldfűszeres kockasajt Zsemelével			Poharas gyümölcsjoghurt Alma		
		Energia: 242.64 Kcal / 1,014.24 KJ			Energia: 209.18 Kcal / 874.37 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 173.98 Kcal / 727.24 KJ			Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.04 g	9.30 g	7.71 g	7.95 g	5.52 g	2.18 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.87 g	2.50 g	1.30 g	5.59 g	5.79 g	3.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.60 g	0.00 g	1.60 g	31.85 g	0.00 g	0.43 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	29.70 g	0.00 g	0.25 g	22.45 g	12.99 g	0.49 g		
1,(7)		1,(7)			1,3,7		1,7			7,(1)						

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

46.hét



Óvodás, iskolás étlap

11.13-11.17	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé Kifli	Barackos tea Kenőmájas Korpás zsemle Uborka	Erdei gyümölcsös tea Szerencse felvágott Margarin Rozskenyér	Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér	Citromos tea Kőrözött Grahamkenyér Paprika
Leves	Tejszínes sajtgaluska leves	Erőleves Kiskocka tésztával	Jókai bableves Félbarna kenyér	Citromos almaleves	Zellekrémleves Pírtott kenyérkocka
Ovi/Iskola	Bácskai rizseshús Csemege uborka	Lenmagvas fasírt Finomfőzelék Félbarna kenyér	Túrós tészta Porcukor szórat Körte	Rántott halrúd Burgonyapüré	Bolognai spagetti Reszelt sajt szórat
Uzsonna	Bécsi felvágott Margarin Rozskenyér Paprika	Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér	Helyben sült sajtos pogácsa	Zöldfűszeres kockasajt Zsemle	Poharas gyümölcsjoghurt Alma

Tételes étlap 2023.11.13 - 2023.11.19

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
11/13/2023	László (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 7	
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
			E	Sajtgaluska leves	398,50	93,51	3,33	3,93	0,75	11,59	0,04	1,09	1,3,7,9
			Bácskai rizseshús	1 716,73	410,70	13,89	17,76	5,25	48,33	0,00	0,16		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			U	Bécsi felv	279,89	66,96	2,74	6,16	0,00	0,06	0,00	0,00	
			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		
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
			Összesen:	4 284,63	1 023,22	37,07	34,31	13,15	141,01	16,02	3,65		
11/14/2023	László (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	
			Kenőmájas	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	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			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	
			Lenmagos Fasírt	818,37	195,78	11,00	13,58	0,00	7,17	0,00	0,00	1,3	
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
			U	Tavaszi 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)	
Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1				
Összesen:	3 464,47	828,82	32,35	26,31	4,22	114,79	9,99	3,41					
11/15/2023	László (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	
			Szerencse felvágott	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	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	
			Tejfő	267,54	64,01	1,40	5,50	1,85	2,15	0,00	0,04	7	
			Túró feltét	239,57	57,31	6,48	2,80	1,14	1,48	0,00	0,01	7	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			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:	4 726,06	1 129,73	39,49	40,14	16,54	151,56	20,02	7,96					
11/16/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7	
			Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,13	11,40	9,60	0,00	5,6,7,8	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1	
			E	Citromos almaleves	495,87	102,97	1,91	1,87	0,95	23,26	11,49	0,62	1,7
			Rántott halrúd	431,08	103,13	19,88	2,61	0,54	0,00	10,56	0,09	1,3,4,(7)	
			Burgonyapüré	962,43	230,25	5,70	5,79	1,39	37,88	0,00	1,32	7	
			U	Zöldfűszeres kockasajt	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
			Összesen:	4 118,72	969,68	49,34	22,57	5,94	144,22	31,65	4,20		
			11/17/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99
Körözött	122,82	29,38				2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41	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		
E	Zellerkrém leves	269,43				64,46	1,81	2,36	1,55	8,65	0,01	0,73	1,7,9
Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86				0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
Reszelt sajt	298,70	71,46				4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7	
Bolognai szósz	636,32	152,23				7,84	10,71	2,08	5,87	1,50	0,33	(1),(3),(6),(7),(12)	
Főtt tészta	1 032,32	246,97				10,20	4,30	0,00	41,57	0,00	0,00	1,3	
U	Gyümölcs joghurt poharas kicsi	694,32				166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	7,(1)
Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02					
Összesen:	4 405,29	1 053,90	41,07	31,66	10,71	148,73	26,49	3,62					