


47. hét



Óvodás, iskolás étlap

11.20-11.24	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Méz Margarin Rozskenyér	Citromos tea Sajtszelet Margarin Korpás kenyér Paradicsom	Vaníliás tej Tejes kifli	Meggyes tea Majonézes tonhalkrém Graham kenyér Paprika	Gyümölcsjoghurt Kifli
Leves	Kolbászos sárgaborsóleves	Kertészleves	Magyaros csipetkeleves	Kukoricakrémleves Tortilla chips -Nachos-	Paradicsomleves Betűtészta
Ovi/Iskola	Mákos tészta Gyümölcs	Temesvári sertésragu Párolt rizs	Csirkenuggets Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér	Sertéspaprikás Főtt tészta Céklasaláta	Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Házi káposztasaláta
Uzsonna	Paprikás szalámi Margarin Zsemle	Poharas kakaós puding vanília öntettel	Pulykamell sonka Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Helyben sült rácsos túrós párna Gyümölcs	Toast sonka Margarin Félbarna kenyér Kígyóuborka

Heti étlap 2023.11.20 - 2023.11.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda	Tej Margarinos Mézes Rozskenyér			Citromos tea Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal			Vaníliás tej Kifli			Meggyes tea Tonhalkrémes Graham kenyér Paprikával			Gyümölcsjoghurt Kíflivel		
		Energia: 327.26 Kcal / 1,368.03 KJ			Energia: 324.12 Kcal / 1,354.82 KJ			Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ			Energia: 343.36 Kcal / 1,435.24 KJ			Energia: 244.64 Kcal / 1,022.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.91 g	6.26 g	7.80 g	10.17 g	7.81 g	4.29 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g	8.09 g	12.73 g	2.96 g	7.94 g	4.60 g	2.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.63 g	8.10 g	1.15 g	53.05 g	19.98 g	1.28 g	44.02 g	9.99 g	0.68 g	48.60 g	9.99 g	1.23 g	42.55 g	12.79 g	0.77 g		
1,7			1,7			1,7			1,3,4,7,10			1,7				
Ebéd	Óvoda	Sárgaborsóleves Mákos tészta Alma			Kertészleves Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Magyaros csipetkeleves Zöldborsó főzelék Csirke nuggets Félbarna kenyérral			Kukoricakrémleves Tortilla chipsszel Sertéspaprikás Főtt tésztával Céklasalátával			Paradicsom leves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonyával Káposztasalátával		
		Energia: 571.58 Kcal / 2,389.20 KJ			Energia: 477.18 Kcal / 1,994.61 KJ			Energia: 568.87 Kcal / 2,377.88 KJ			Energia: 729.01 Kcal / 3,047.26 KJ			Energia: 550.71 Kcal / 2,301.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.03 g	19.71 g	5.47 g	15.87 g	21.34 g	5.84 g	32.49 g	17.35 g	1.82 g	22.87 g	32.24 g	7.82 g	37.79 g	17.07 g	2.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.66 g	10.02 g	6.19 g	54.80 g	0.01 g	1.27 g	69.68 g	12.00 g	6.06 g	85.63 g	34.44 g	5.74 g	61.07 g	7.12 g	4.17 g		
1,9,(3)			1,7,9			1,3,7,9			1,7,9,15,(3),(12)			1,3,9,(10)				
Uzsonna	Óvoda	Paprikás szalámis Margarinos Zsemle			Kakaós puding vanília öntettel			Pulykamell sonkás Margarinos Rozskenyér Jégcsapretekkel			Rácsos túrós táska Mandarin			Toast felvágottas Margarinos Félbarna kenyér Uborkával		
		Energia: 203.32 Kcal / 849.88 KJ			Energia: 169.02 Kcal / 706.50 KJ			Energia: 222.43 Kcal / 929.76 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 232.02 Kcal / 969.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.66 g	6.93 g	2.64 g	4.79 g	5.65 g	3.12 g	10.69 g	3.84 g	6.36 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	11.58 g	4.14 g	1.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.53 g	0.00 g	0.52 g	24.56 g	19.48 g	0.11 g	36.30 g	3.12 g	1.32 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	37.03 g	2.20 g	0.29 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,3,6,7,(8),(11),(12)			1,(7)				

Az étlanváltoztatás íogát 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

Tételes étlap 2023.11.20 - 2023.11.26

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/20/2023	László (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)
			Rozskenyér	753,23	180,20	7,07	1,26	4,52	34,93	0,00	0,70	1
			E Sárgaborsóleves	970,19	232,10	11,24	13,45	0,42	16,28	0,03	1,85	1,9
			Mákszórat	386,82	92,54	2,05	3,82	1,00	12,38	9,99	0,00	
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	0,00	0,03	0,00	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
			Összesen:	4 607,11	1 102,18	41,60	32,90	9,71	158,82	18,12	7,45	
11/21/2023	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	
			Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Korpás kenyér	629,40	150,57	4,60	0,42	0,00	31,92	0,00	0,70	1
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Kertészleves menza	115,24	27,54	0,81	1,54	0,18	2,59	0,01	0,55	9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Temesvári s.ragu	800,52	191,47	10,26	14,05	6,73	5,71	0,00	0,43	1,7
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30	
			U Vanília puding poharas	706,50	169,02	4,79	5,65	0,00	24,56	0,00	0,00	1,7
			Összesen:	4 170,94	997,76	32,02	35,15	11,36	137,26	12,00	2,49	
			11/22/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Vanília tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22
Kifli	456,79	109,28				3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
E Magyaros csipetkeleves	554,66	132,69				3,24	5,53	1,19	17,21	0,01	3,12	1,3,9
Csirke nuggets	681,09	162,94				17,10	9,93	0,11	0,18	0,00	1,23	(1),(3),(7)
Zöldborsó főzelék	779,00	182,72				8,72	1,54	0,36	33,98	5,99	0,36	1,7
Félbarna kenyér	378,38	90,52				3,43	0,35	0,00	18,31	0,00	0,60	1
U Pulykamell sonka	69,30	16,58				2,55	0,42	0,14	0,63	0,00	0,32	
Margarin	72,31	17,30				0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
Rozskenyér	753,23	180,20				7,07	1,26	4,52	34,93	0,00	0,70	1
Jégcsaprek	11,80	2,82				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
Összesen:	4 340,99	1 034,86				52,90	24,33	8,96	149,79	19,11	7,08	
11/23/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves				T Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00
			Tonhalkrém	468,09	111,98	0,71	11,96	3,59	0,20	0,00	0,02	3,4,7,10,(1)
			Graham kenyér	780,28	186,67	7,07	0,70	0,00	37,80	0,00	1,03	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E kukoricakrémleves	414,04	99,05	1,85	4,97	0,04	11,66	0,01	1,04	1,7,9
			Tortilla chips	489,64	117,14	3,11	2,91	0,00	19,26	0,00	0,00	1,(3),(7)
			Sertéspaprikás	1 092,44	261,35	9,89	22,12	3,49	5,35	0,00	0,21	1,7
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U Rácsos túrós táska	1 287,44	308,00	8,97	18,46	5,70	26,37	0,00	1,46	1,3,6,7,(8),(11),(12)
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
			Összesen:	5 965,94	1 427,26	40,63	63,73	13,03	170,40	13,20	8,24	
11/24/2023	László (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 Paradicsom leves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Sült csirkecomb	826,44	197,71	29,36	8,28	1,61	1,36	0,12	1,27	(10)
			Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,68	36,59	0,00	0,61	
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	3,60	0,61	
			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)
			Félbarna kenyér	756,76	181,04	6,86	0,70	0,00	36,61	0,00	1,20	1
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Összesen:	4 438,16	1 058,12	58,72	27,28	7,04	143,35	19,71	5,53	