


Óvodás, iskolás étlap

11.27-12.01	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Sertés párizsi Margarin Korpás kenyér	Meggyes tea Diákcsemege Margarin Rozskenyér Paradicsom	Citromos tea Hot dog Ketchup	Kakaó Kalács	Csipkebogyó tea Majonézes tojáskrém Korpás kenyér Kígyóuborka
Leves	Kerti zöldségleves Levesbetét	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkocka	Legényfogó leves	Magyaros karalábéleves	Daragaluska leves
Főétel	Marhapörkölt Tarhonya Csemege uborka	Rakott brokkoli bulgúrral	Grízes tészta Sárgabaracklekvár Porcukor szórat Mandarin	Sajtos-tejszínes csirkemell Párolt rizs	Vagdalt Burgonyafőzelék Félbarna kenyér
Uzsonna	Turista felvágott Margarin Korpás zsemle Uborka	Kockasajt Korpás kifli	Helyben sült sajkrémes rúd	Olasz felvágott Margarin Rozskenyér Paprika	Poharas gyümölcsjoghurt Alma

Heti étlap 2023.11.27 - 2023.12.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	Óvoda	Erdei gyümölcs tea Sertés párizsis Margarinos Korpás kenyér	Meggyes tea Diákcsemegés Margarinos Rozskenyér Paradicsommal	Citromos tea Hot-dog Ketchuppall	Kakaó Kalács	Csipkebogyó tea Majonézes tojáskrémes Korpás kenyér Uborkával
		Energia: 230.15 Kcal / 962.03 KJ	Energia: 271.69 Kcal / 1.135.66 KJ	Energia: 351.45 Kcal / 1.469.06 KJ	Energia: 382.23 Kcal / 1.597.72 KJ	Energia: 307.44 Kcal / 1.285.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.42 g 6.02 g 2.28 g	8.86 g 5.83 g 7.09 g	11.81 g 12.39 g 4.70 g	14.06 g 9.53 g 4.36 g	5.86 g 10.07 g 2.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37.41 g 10.00 g 1.22 g	45.76 g 9.99 g 1.20 g	47.71 g 22.78 g 2.32 g	59.61 g 14.19 g 0.90 g	48.35 g 22.19 g 1.25 g		
1,(7)	1,(7)	1,7	1,3,7	1,3,7,10,(12)		
Ebéd	Óvoda	Kerti zöldségleves Marhapörkölt Tarhonyával Csemege uborkával	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérbocokkal Rakott brokkoli bulgurral	Legényfogó leves Grízes tészta Lekvárral Porcukorral Mandarin	Magyaros karalábé leves Sajtos tejszínes csirkemell Párolt rizszel	Daragaluska leves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral
		Energia: 484.46 Kcal / 2.025.04 KJ	Energia: 478.41 Kcal / 1.999.75 KJ	Energia: 487.66 Kcal / 2.038.42 KJ	Energia: 607.88 Kcal / 2.540.94 KJ	Energia: 476.45 Kcal / 1.991.56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.35 g 22.07 g 5.28 g	20.57 g 24.41 g 7.24 g	15.72 g 7.40 g 1.35 g	21.37 g 32.48 g 5.47 g	19.77 g 15.83 g 5.27 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51.49 g 0.01 g 4.22 g	45.60 g 0.00 g 2.50 g	88.90 g 22.46 g 11.42 g	57.73 g 0.03 g 2.81 g	62.93 g 0.01 g 1.70 g		
1,3,9,15,(12)	1,7	1,7,9,(3),(12)	1,7,9	1,3,7,9		
Uzsonna	Óvoda	Turista felvágottas Margarinos Korpás zsemle Uborkával	Korpás kifli Kockasajttal	Sajtkrémés rúd	Olasz felvágottas Margarinos Korpás kenyér Paprikával	Poharas gyümölcsjoghurt Alma
		Energia: 214.29 Kcal / 895.73 KJ	Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 217.24 Kcal / 908.06 KJ	Energia: 166.11 Kcal / 694.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.94 g 7.41 g 2.99 g	9.52 g 7.02 g 3.79 g	7.99 g 2.31 g 3.61 g	6.92 g 8.58 g 3.19 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
28.90 g 2.20 g 1.21 g	24.78 g 0.00 g 1.26 g	33.28 g 0.00 g 1.69 g	28.02 g 0.00 g 1.60 g	22.45 g 12.99 g 0.49 g		
1,(7)	1,7	1,7	1,(7)	7,(1)		

Az étlanváltatás igazt 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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.11.27 - 2023.12.03

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
11/27/2023	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		
			Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,00	0,46	
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,06	(7)
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,00	0,70	1
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,01	0,55	9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,00	0,05	1,3
			Marhapörkölt	779,01	186,37	9,08	15,18	3,38	3,11	0,00	0,00	0,96	
			Tarhonya köret	1 091,69	261,17	9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	0,00	1,75	1,3
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,00	0,96	15,(12)
			U Turista felvágott	242,59	58,04	3,04	5,04	0,91	0,06	0,00	0,00	0,32	
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,06	(7)
			Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,00	0,51	1
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,00	0,01	
			Összesen:	3 997,65	956,34	34,90	35,85	8,58	122,65	10,01	6,39		
11/28/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00		
			Diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32		
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,06	(7)
			Rozskenyér	753,23	180,20	7,07	1,26	4,52	34,93	0,00	0,00	0,70	1
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	
			E Fokhagymakrémleves	415,99	97,70	1,77	6,41	1,74	8,57	0,00	0,34	1,7	
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Rakott brokkoli (bulgur)	1 483,28	354,85	17,82	17,90	5,32	31,80	0,00	2,13	1,7	
			U Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7	
			Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)	
			Összesen:	3 984,65	951,44	38,95	37,26	17,19	116,14	9,99	5,01		
11/29/2023	Márton (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		
			Hot-dog	1 038,41	248,42	11,26	12,28	4,70	22,92	0,00	2,13	1,7	
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
			E Legényfogyó leves	413,47	97,82	7,07	4,41	0,85	7,59	0,01	1,31	1,7,9	
			Grízes tészta 4-6	1 102,49	263,75	8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)	
			Lekvár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	21,81	0,00	(12)	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00		
			U Sajtkrémes rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7	
			Összesen:	4 197,65	1 003,11	35,52	22,10	9,42	169,89	46,60	15,44		
			11/30/2023	Márton (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99
Kalács	1 011,09	241,89				7,07	6,31	2,60	38,91	4,20	0,63	1,3,7	
E Magyaros karalábé leves	167,28	38,20				1,42	0,80	0,11	6,78	0,03	0,67	1,9	
Sajtos tejszínes mártás	377,45	88,48				2,80	6,87	0,00	4,20	0,00	0,00	1,7	
csirkemell szelet	932,25	223,03				12,35	19,06	0,00	0,25	0,00	0,00		
Párolt rizs	1 079,15	258,17				4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30		
U Olasz 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)	
Rozskenyér	753,23	180,20				7,07	1,26	4,52	34,93	0,00	0,70	1	
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
Összesen:	5 275,66	1 258,49				45,48	51,49	12,28	152,93	14,22	3,47		
12/1/2023	Márton (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		
			Majonézes tojáskrém	402,37	94,44	1,56	9,66	0,00	0,65	0,00	0,00	3,7,10,(1),(12)	
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			E Daragaluska leves	284,24	67,09	2,63	0,78	0,16	12,46	0,01	0,76	1,3,9	
			Fasírt	832,23	199,10	10,69	13,11	0,00	9,34	0,00	0,00	1,3	
			Burgonyafőzelék	554,55	132,67	3,51	1,64	0,55	25,44	0,00	0,12	1,7	
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
			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:	4 200,50	1 002,18	31,82	32,29	3,84	144,23	26,99	2,70		