

49. hét




Óvodás, iskolás étlap

12.04-12.08

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Almás fahéjas Tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Paradicsom	Tej Fatörzs kifli Alma	Citromos tea Kenőmájas Graham kenyér	Karamell Tejes kifli	Barackos tea Szendvicssonka Margarin Rozskenyér Uborka
Leves	Magyaros csipetkeleves	Tejfölös karfiolleves Levesbetét	Vegyes gyümölcsleves	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyér	Csontleves Levesbetét
Főétel	Tavaszi rizseshús Céklasaláta	Rakott burgonya	Rántott halrúd Kukoricás rizs Tartármártás Mikulás	Sajtos-tejfölös tészta Mandarin	Sertés pörkölt Lencsefőzelék
Uzsonna	Helyben sült vaníliakrémes rúd	Tavaszi felvágott Margarin Korpás kenyér Paprika	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka	Zala felvágott Margarin Korpás zsemle	Helyben sült meggyes párna

Heti étlap 2023.12.04 - 2023.12.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes Félbarna kenyér Paradicsommal			Tej Fatörzs kifli Alma			Citromos tea Kenőmájás Graham kenyér			Karamellás tej Kifli			Barackos tea Szendvics sonkás Margarinos Rozskenyér Uborkával		
		Energia: 350.77 Kcal / 1,466.22 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ			Energia: 310.71 Kcal / 1,298.77 KJ			Energia: 256.53 Kcal / 1,072.30 KJ			Energia: 283.80 Kcal / 1,186.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.97 g	8.72 g	4.06 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	8.85 g	6.05 g	2.02 g	10.56 g	3.28 g	1.73 g	11.22 g	3.48 g	5.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.58 g	27.98 g	0.00 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g	54.81 g	19.98 g	1.25 g	45.89 g	12.49 g	0.68 g	51.69 g	22.18 g	1.23 g		
1,7			1,3,7			1,(6),(7),(10)			1,7			1,(7)				
Ebéd	Óvoda	Magyaros csipetkeleves Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Tejfölös karfiolleves Rakott burgonya			Gyümölcsleves Rántott halrúd Kukoricás rizzsel Tartármártással Csokimikulás			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Sajtos-tejfölös tészta Mandarin			Csontleves Lencsefőzelék Sertés pörkölttel		
		Energia: 564.33 Kcal / 2,358.90 KJ			Energia: 486.38 Kcal / 2,033.07 KJ			Energia: 862.31 Kcal / 3,604.46 KJ			Energia: 553.27 Kcal / 2,312.67 KJ			Energia: 441.10 Kcal / 1,843.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.04 g	23.34 g	6.16 g	17.17 g	24.95 g	8.87 g	29.81 g	44.70 g	11.79 g	24.07 g	19.93 g	7.78 g	22.27 g	22.41 g	6.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.16 g	3.21 g	4.08 g	47.31 g	0.02 g	5.79 g	86.03 g	44.07 g	1.10 g	68.63 g	0.00 g	5.16 g	37.07 g	1.22 g	1.97 g		
1,3,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,4,7,10,(5),(8),(12)			1,7,(3)			1,3,7,9,10,(12)				
Uzsonna	Óvoda	Vaníliakrémes rúd			Tavaszi felvágottas Margarinos Korpás kenyér Paprikával			Baromfi párizsis Margarinos Zsemle Uborkával			Zala felvágottas Margarinos Korpás zsemle			Meggyes táská		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 186.98 Kcal / 781.58 KJ			Energia: 198.89 Kcal / 831.36 KJ			Energia: 194.66 Kcal / 813.68 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	6.25 g	5.34 g	2.00 g	7.28 g	6.01 g	2.56 g	7.43 g	5.54 g	2.20 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.43 g	0.00 g	1.13 g	28.88 g	2.20 g	0.59 g	28.73 g	0.00 g	0.97 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)				

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-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmézesvezető

Tételes étlap 2023.12.04 - 2023.12.10

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/4/2023	báráz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T	Almás-fahéjas tea	481,74	115,25	0,39	0,08	0,00	28,00	9,99	0,00	
			Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,67	0,40	0,00	0,00	7	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E	Magyaros csipetkeleves	554,66	132,69	3,24	5,53	1,19	17,21	0,01	3,12	1,3,9
			Tavaszi rizseshús	1 705,70	406,24	14,28	17,77	3,86	45,39	0,00	0,26	9,(1)	
			Cékialáta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
			U	Vaníliakrém táska mir.	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(12)
			Összesen:	5 359,81	1 280,43	36,72	58,52	18,80	148,40	13,20	6,45		
12/5/2023	báráz (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
			Fatörzs kifli	1 111,75	265,97	7,00	6,25	2,57	45,12	10,75	0,62	1,3,7	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			E	Tejfőlös karfiolleves	257,19	60,80	1,91	3,18	1,28	6,30	0,02	0,63	1,7,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
			Kolbászos rakott burgonya	1 603,60	383,63	15,28	19,36	0,00	35,97	0,00	0,00	3,7	
			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)	
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
Összesen:	4 361,78	1 042,75	38,67	37,72	7,54	135,47	10,77	2,71					
12/6/2023	báráz (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	
			Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)	
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1	
			E	Vegyes gyümölcsleves	457,90	100,85	1,24	1,33	0,88	22,64	12,99	0,27	1,7
			Rántott halrúd	431,08	103,13	19,88	2,61	0,54	0,00	10,56	0,09	1,3,4,(7)	
			Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,26	44,65	0,00	0,51		
			Tartármártás	1 186,82	283,93	1,00	30,19	3,63	1,70	0,60	0,14	3,7,10,(1),(12)	
			Csokimikulás	672,06	160,78	2,51	9,09	5,22	17,04	14,64	0,04	7,(1),(5),(8),(12)	
			U	Baromfi 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)	
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:	5 770,94	1 371,91	45,94	56,76	14,96	169,72	50,78	3,34					
12/7/2023	báráz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27	7
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
			E	Álföldi gulyásleves	477,11	114,14	7,24	6,44	1,68	6,55	0,00	0,77	
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
			Reszelt sajt sajtos tésztához	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7	
			Tejföl	267,54	64,01	1,40	5,50	1,85	2,15	0,00	0,04	7	
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)	
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
			U	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)	
Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1				
Összesen:	4 394,62	1 051,35	42,76	29,05	10,74	153,05	12,49	7,46					
12/8/2023	báráz (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	
			Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	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	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			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	
			Sertés pörkölt	673,83	161,20	9,31	12,42	5,15	2,83	0,00	0,70		
			Lencsefőzelék	937,15	224,20	10,56	8,89	1,89	25,26	1,20	0,15	1,7,10,(12)	
			U	Meggyes táska mir.	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)
Összesen:	4 456,26	1 066,09	37,27	44,16	17,53	128,74	29,37	3,49					