

## Tételes étlap 2023.01.30 - 2023.02.05

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
1/30/2023	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T Erdei gyümölcs tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00	
			Toast felvágott	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			E Kertészleves menza	113,95	27,23	0,79	1,53	0,18	2,54	0,01	0,55	9
			Budapest sertés ragu	569,22	136,18	11,06	7,76	3,32	5,33	0,00	0,82	1
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30	
			U Van. krémes rúd*	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(12)
			Összesen:	4 245,52	1 015,64	37,88	45,31	15,19	112,96	10,01	3,85	
1/31/2023	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	
			Körözött	122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41	7
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
			E Tárkonyos csirkeragu leves	373,37	88,11	6,29	3,74	1,07	7,45	0,01	1,31	1,7,9
			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 Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
Összesen:	3 616,23	863,90	29,86	18,00	5,57	144,75	21,99	7,45				
2/1/2023	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	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Csontleves	115,62	27,66	1,17	0,74	0,03	4,04	0,02	0,69	9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Burgonyafőzelék	397,77	95,16	2,51	1,56	0,55	17,44	0,00	0,12	1,7
			Fasírt	785,84	188,00	10,56	13,11	0,00	6,72	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 Meggyes táská	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)			
Összesen:	4 423,91	1 058,35	31,48	40,26	7,59	141,14	28,17	3,79				
2/2/2023	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	
			Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Narancs	103,87	24,85	0,36	0,12	0,00	5,10	0,00	0,00	
			E Zöldborsó leves	362,97	85,01	4,16	3,15	0,35	10,33	0,04	1,83	9
			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	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
			Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7
			U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)			
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
Összesen:	4 355,49	1 040,16	36,66	32,59	9,94	149,12	24,88	8,74				
2/3/2023	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	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 Palócgulyás leves menza	599,40	143,40	6,47	8,35	1,79	10,31	0,01	1,39	1,7,9
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			Túrótöltelkes gombóc	2 348,79	561,91	13,42	28,32	9,13	62,67	17,48	1,73	1,7,(3),(6),(12)
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			U Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
			Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)
Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
Összesen:	5 536,90	1 324,63	41,10	49,56	20,69	176,61	40,47	5,55				

5. hét



## Óvodás, iskolás étlap

01.30-02.03	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Toast felvágott Margarin Zsemle Uborka	Citromos tea Körözött Korpás kenyér	Barackos tea Margarin Zala felvágott Félbarna kenyér Paradicsom	Csipkebogyó tea Baracklekvár Margarin Korpás kenyér Narancs	Gyümölcsjoghurt Kifli
Leves	Kertészleves	Tárkonyos csirkeragu leves	Csontleves	Zöldborsó leves	Palócgulyás Félbarna kenyér
Ovi/Iskola	Budapest sertésragu Párolt rizs	Mákos tészta Alma	Fasírt Burgonyafőzelék Félbarna kenyér	Bolognai spagetti Reszelt sajt	Túrótöltelékes gombóc Porcukor szórat
Uzsonna	Helyben sült vaníliakrémes rúd	Sertés párizsi Margarin Zsemle	Helyben sült meggyes táska	Soproni felvágott Margarin Zsemle Jégcsapretek	Kenőmájas Rozskenyér Uborka

## Heti étlap 2023.01.30 - 2023.02.03

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Erdei gyümölcsstea Toast felvágottas Zsemle Margarinnal Uborkával			Citromos tea Körözöttes Korpás kenyér			Barackos tea Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Cspikebogyó tea Barackleváros Korpás kenyér Margarinnal Narancs			Gyümölcsjoghurt Kifli		
		Energia: 228.73 Kcal / 956.09 KJ			Energia: 239.77 Kcal / 1,002.24 KJ			Energia: 301.31 Kcal / 1,259.48 KJ			Energia: 281.71 Kcal / 1,177.55 KJ			Energia: 238.38 Kcal / 996.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		9.52 g	3.81 g	1.67 g	6.70 g	2.01 g	0.88 g	9.33 g	5.93 g	2.08 g	4.51 g	2.51 g	0.90 g	8.00 g	4.70 g	2.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.93 g	12.20 g	0.80 g	48.38 g	19.98 g	1.11 g	52.42 g	19.98 g	1.66 g	59.59 g	26.22 g	0.76 g	40.51 g	9.99 g	0.77 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,(7),(12)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Kertészleves Budapest sertés ragu Párolt rizszel			Tárkonyos csirkeragu leves Mákos tészta Alma			Csontleves Burgonyafőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Zöldborsó leves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Túrótöltelikes gombóc Porcukorral		
		Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20 KJ			Energia: 427.59 Kcal / 1,787.33 KJ			Energia: 450.84 Kcal / 1,884.51 KJ			Energia: 534.77 Kcal / 2,235.34 KJ			Energia: 823.05 Kcal / 3,440.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		16.65 g	15.04 g	2.48 g	16.08 g	10.00 g	2.28 g	19.94 g	18.47 g	5.54 g	24.49 g	21.55 g	7.20 g	22.83 g	36.97 g	11.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.37 g	0.01 g	1.42 g	67.83 g	10.00 g	5.31 g	50.45 g	0.02 g	2.84 g	60.44 g	1.57 g	6.68 g	98.66 g	27.48 g	3.73 g		
1,9			1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,7,9,(3),(6),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Vaníliakrémes rúd			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Meggyes táská			Soproni felvágottas Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Rozskenyér Kenőmájassal Uborkával		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 223.68 Kcal / 934.98 KJ			Energia: 226.19 Kcal / 945.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	7.66 g	8.53 g	3.33 g	8.92 g	6.52 g	6.69 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	28.54 g	0.00 g	1.03 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	29.09 g	3.12 g	1.42 g	32.70 g	2.20 g	0.93 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(6),(7),(10)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmezésvezető

2023.01.18 15:14:40 | QB - Élelem