

Heti étlap 2023.12.18 - 2023.12.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai															
		Tej Mézes Margarinos Félbarna kenyér			Barackos tea Majonézos tonhalkrém Zsemle			Citromos tea Csirkemell sonkás Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal			Tej Gabonagolyó			Csipkebogyó tea Snidlinges vajkrém Rozskenyér Uborkával		
		Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 332.27 Kcal / 1,388.89 KJ			Energia: 254.18 Kcal / 1,062.47 KJ			Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 309.08 Kcal / 1,291.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.72 g	5.60 g	2.71 g	5.93 g	12.41 g	3.09 g	7.67 g	2.99 g	1.09 g	9.11 g	3.18 g	1.66 g	6.94 g	8.54 g	8.25 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
50.08 g 8.10 g 0.33 g			48.71 g 19.98 g 0.09 g			48.99 g 19.98 g 1.19 g			35.50 g 0.00 g 0.95 g			50.67 g 22.19 g 0.71 g				
1,7			1,3,4,7,10			1,(7)			7,(1),(3),(5)			1,7				
Ebéd	Óvoda	Hamis gulyásleves Zöldborsó főzelék Csirke nuggets Félbarna kenyérral			Daragaluska leves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Jókai bableves Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Paradicsom leves Rántott csirkemell Burgonyapürével Szaloncukor			Póréhagyma krémleves Levesgyönggyel Rakott brokkoli		
		Energia: 500.92 Kcal / 2,093.85 KJ			Energia: 516.85 Kcal / 2,160.43 KJ			Energia: 568.21 Kcal / 2,375.12 KJ			Energia: 816.67 Kcal / 3,413.68 KJ			Energia: 478.66 Kcal / 2,000.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.49 g	14.35 g	0.85 g	22.96 g	19.18 g	7.01 g	21.17 g	13.04 g	4.62 g	26.12 g	36.57 g	7.68 g	20.13 g	24.48 g	7.99 g
		61.43 g 12.00 g 2.97 g			62.57 g 1.54 g 5.60 g			91.09 g 34.49 g 1.47 g			94.08 g 23.04 g 3.24 g			45.34 g 0.26 g 3.47 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9,(6),(12)			1,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda	Toast felvágottas Margarinos Korpás zsemle Jégcsapretekkel			Baromfi párizsis Margarinos Rozskenyér Uborkával			Kifli Kockasajttal			Diákcsemegés Margarinos Korpás zsemle Paprikával			Sajtos pogácsa Mandarin		
		Energia: 188.05 Kcal / 786.05 KJ			Energia: 216.75 Kcal / 906.02 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ			Energia: 186.84 Kcal / 780.99 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.44 g	3.79 g	1.53 g	8.64 g	6.74 g	6.95 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g	6.46 g	4.93 g	1.94 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g
		29.11 g 3.12 g 0.80 g			30.32 g 2.20 g 1.23 g			23.30 g 0.00 g 1.11 g			29.13 g 0.00 g 0.89 g			13.48 g 0.00 g 0.79 g		
1,(7)			1,(7)			1,7			1,(7)			1,3,7				

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-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

Tételes étlap 2023.12.18 - 2023.12.24

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/18/2023	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	0,00	0,06 (7)	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1	
			E	Hamis gulyásleves	324,68	77,67	1,73	2,58	0,29	11,58	0,01	0,10	9,(1),(3),(6),(7),(12)
			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	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
			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	0,00	0,06 (7)	
			Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
			Összesen:	4 158,58	991,23	52,65	23,74	4,82	140,62	17,22	4,62		
12/19/2023	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	
			Tonhalkrém	468,09	111,98	0,71	11,96	3,59	0,20	0,00	0,02	3,4,7,10,(1)	
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
			E	Daragaluska leves	284,24	67,09	2,63	0,78	0,16	12,46	0,01	0,76	1,3,9
			Bolognai szósz	636,32	152,23	7,84	10,71	2,08	5,87	1,50	0,33	(1),(3),(6),(7),(12)	
			Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7	
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)	
			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	0,00	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		
			Összesen:	4 459,15	1 065,87	37,53	38,33	16,04	141,60	11,50	7,25		
			12/20/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99
Csirkemell sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
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	0,70	1	
Paradicsom	18,31	4,38				0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
E	Jókai bableves	820,56				195,40	9,96	9,32	2,96	17,91	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	
Tejbedara	907,65	217,14				7,81	2,88	1,47	39,74	8,99	0,54	1,7	
Kakaó szórat	326,39	78,08				0,46	0,54	0,26	17,75	22,18	0,00		
Alma	87,25	20,87				0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
U	Kockasajt	314,79				75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
Kifli	456,79	109,28				3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)	
Összesen:	4 300,21	1 027,85				37,02	22,80	9,60	167,58	43,19	4,76		
12/21/2023	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	
			Gabonagyógyó	463,93	110,99	2,31	0,18	0,02	24,90	0,00	0,46	(1),(3),(5),(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	
			Rántott csirkemell	1 503,67	359,73	15,84	24,82	2,49	17,81	0,00	1,06	1,3	
			Burgonyapüré	962,43	230,25	5,70	5,79	1,39	37,88	0,00	1,32	7	
			Szaloncukor	579,50	138,64	1,56	5,06	2,88	21,56	20,04	0,02	7,(1)	
			U	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)	
			Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	5 064,27	1 211,56	41,69	44,68	10,47	158,71	23,04	4,67		
			12/22/2023	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T	Csipkebogó tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00
Snidlinges vajkrém	295,43	70,68				0,52	7,41	3,58	0,39	0,00	0,00	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	Póréhagyma krémleves	307,03				73,45	1,50	3,94	0,82	7,90	0,00	1,22	1,7,9
Levesgyöngy	210,50	50,36				0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7	
Rakott brokkoli (bulgur)	1 483,28	354,85				17,82	17,90	5,32	31,80	0,00	2,13	1,7	
U	Sajtos pogácsa	762,94				182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7
Mandarin	195,98	46,89				0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
Összesen:	4 251,65	1 017,15				30,23	46,42	19,19	119,29	14,25	4,94		

51. hét



Óvodás, iskolás alap étlap

12.18-12.22	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Barackos tea Majonézes tonhalkrém Zsemle	Citromos tea Csirkemellsonka Margarin Korpás kenyér Paradicsom	Tej Gabonagolyó	Csipkebogyó tea Snidlinges vajkrém Rozskenyér Kígyóuborka
Leves	Hamis gulyás	Grízgaluska leves	Jókai bableves Félbarna kenyér	Paradicsomleves Betűtészta	Póréhagymakrémleves Levesgyöngy
Főétel	Csirke nuggets Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér	Bolognai spagetti Reszelt sajt szórat	Tejbegríz Kakaó szórat Alma	Rántott csirkemell Burgonyapüré Szaloncukor	Rakott brokkoli
Uzsonna	Toast felvágott Margarin Korpás zsemle Jégcsapretek	Baromfi párizsi Margarin Rozskenyér Uborka	Kockasajt Kifli	Diákcsemege Margarin Korpás zsemle Paprika	Helyben sült sajtos pogácsa Mandarin