

Heti étlap 2023.02.06 - 2023.02.10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Puncsos tej Kifli			Meggyes tea Füstölt sajtkrém Zsemle			Tej Kalács			Citromos tea Tonhalkrém Félbarna kenyér			Erdei gyümölcs tea Mogyorókrém Zsemle		
		Energia: 253.99 Kcal / 1,061.68 KJ			Energia: 252.95 Kcal / 1,057.33 KJ			Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ			Energia: 308.70 Kcal / 1,290.37 KJ			Energia: 284.86 Kcal / 1,190.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.20 g	7.90 g	4.64 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	6.83 g	8.07 g	3.59 g	6.10 g	6.57 g	0.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.24 g	10.03 g	0.68 g	38.89 g	9.99 g	0.76 g	49.51 g	4.20 g	0.90 g	51.74 g	19.98 g	1.22 g	49.91 g	19.60 g	0.51 g		
1,7			1,7			1,3,7			1,4,7			1,5,6,7,8				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Zellerkrém leves Levesgyönggyel Párolt sertésszelet Sajtmártással Párolt rizzsel			Tárkonyos zöldségleves Mexikói húsos egytálétel Félbarna kenyérral			Májgaluska leves Sóska Főtt tojással Félbarna kenyérral			Vegyes gyümölcsleves Tavaszi rizseshús Savanyúsággal Alma			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral		
		Energia: 709.69 Kcal / 2,966.50 KJ			Energia: 497.62 Kcal / 2,080.05 KJ			Energia: 439.09 Kcal / 1,835.40 KJ			Energia: 452.10 Kcal / 2,020.97 KJ			Energia: 436.88 Kcal / 1,826.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.81 g	28.62 g	5.53 g	25.14 g	16.88 g	4.24 g	19.11 g	16.50 g	4.07 g	17.54 g	11.48 g	2.81 g	20.42 g	16.36 g	5.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.00 g	0.28 g	2.77 g	60.95 g	0.01 g	2.44 g	52.97 g	7.02 g	2.32 g	74.41 g	14.19 g	0.48 g	52.22 g	12.00 g	2.78 g		
1,3,7,9,(10)			1,9			1,3,7,9			1,7			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Turista felvágottas Rozskenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Zsemle Sonkás kockasajttal Körte			Sajtos rúd			Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 232.62 Kcal / 972.35 KJ			Energia: 215.67 Kcal / 901.50 KJ			Energia: 196.85 Kcal / 822.83 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 199.70 Kcal / 834.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.32 g	8.14 g	7.24 g	6.88 g	8.54 g	3.34 g	8.04 g	5.35 g	3.10 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	6.14 g	7.00 g	2.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.53 g	3.12 g	1.40 g	27.76 g	2.20 g	1.61 g	28.90 g	0.00 g	1.07 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	27.99 g	0.00 g	1.16 g		
1,(7)			1,(7)			1,7			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)				

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,lak 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

1/1  
Oldalak

Quadro Byte Zrt

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmezésvezető

2023.01.26 8:39:12 | QB - Élelem

## Tételes étlap 2023.02.06 - 2023.02.12

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
2/6/2023	Létez (00442) Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Puncsos tej	604,88	144,71	6,81	3,00	1,63	22,44	10,03	0,27	7		
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)		
		E Zellerkrém leves	261,22	62,49	1,71	2,80	1,55	7,26	0,01	0,73	1,7,9		
		Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7		
		Párolt sertésszelet	369,22	88,33	10,51	4,99	2,51	0,27	0,01	1,65	(1),(10)		
		Sajtmártás	1 046,44	250,34	15,98	12,44	0,00	18,33	0,00	0,00	1,7		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30			
		U Turista felvágott	242,59	58,04	3,04	5,04	0,91	0,06	0,00	0,32			
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	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:	5 000,52	1 196,30	53,70	40,04	13,60	153,77	13,43	4,54			
2/7/2023	Létez (00442) Eatrend 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			
		Füstölt sajtkrém	315,86	75,56	1,43	7,54	4,51	0,39	0,00	0,25	7		
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
		E Tárkonyos zöldségleves	98,37	22,44	1,48	0,16	0,02	4,00	0,01	0,37	9		
		Mexikói húsos egytálétel	1 661,92	397,59	20,72	16,42	4,22	41,26	0,00	1,26	1		
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
		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)		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		Összesen:	4 043,49	966,24	38,22	33,32	12,07	127,60	10,00	4,60			
		2/8/2023	Létez (00442) Eatrend 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
Kalács	1 011,09			241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,20	0,63	1,3,7		
E Májgaluska leves	200,55			44,34	3,52	0,85	0,25	6,54	0,03	0,52	1,3,9		
Sóskamártás	501,50			119,98	3,85	3,11	1,38	18,35	6,99	1,10	1,7		
Főtt tojás	276,19			66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3		
Félbarna kenyér	324,32			77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
U Zsemle	570,99			136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
Sonkás kockasajt	251,83			60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	7		
Körte	332,27			79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00			
Összesen:	3 874,46			923,27	38,22	24,17	10,20	137,23	11,22	4,33			
2/9/2023	Létez (00442) Eatrend 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	
				Tonhalkrém	301,75	72,19	0,82	7,44	3,59	0,37	0,00	0,02	4,7
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
		E Vegyes gyümölcsleves	457,90	100,85	1,24	1,33	0,88	22,64	12,99	0,27	1,7		
		Tavaszi rizseshús	1 435,82	341,68	16,01	9,86	3,86	45,39	0,00	0,26			
		Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,44	15,(10),(12)		
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
		U Sajtos rúd	416,80	99,71	4,84	1,40	2,19	17,00	0,00	1,02	1,7,(3),(6),(8),(11),(		
		Összesen:	3 721,39	879,77	29,60	20,98	10,52	142,33	24,98	3,22			
		2/10/2023	Létez (00442) Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Erdei gyümölcsleves	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00	
				Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,13	11,40	9,60	0,00	5,6,7,8
				Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
E Tojásleves	121,34			29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9		
Zöldborsó főzelék	779,00			182,72	8,72	1,54	0,36	33,98	5,99	0,36	1,7		
Sült bécsi rudacska	616,70			147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50			
Félbarna kenyér	324,32			77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
U Paprikás szalámi	206,56			49,42	1,96	4,58	0,00	0,03	0,00	0,00			
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)		
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
Összesen:	3 866,83			921,44	32,66	29,93	6,50	130,12	25,60	4,05			

6. hét



## Óvodás, iskolás étlap

02.06-02.10	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Puncsos Tej Kifli	Meggyes tea Füstölt sajtkrém Zsemle	Tej Kalács	Citromos tea Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér	Erdei gyümölcsös tea Mogyorókrém Zsemle
Leves	Zellerkrémleves Levesgyöngy	Tárkonyos zöldségleves	Májgombóc leves	Vegyes gyümölcsleves	Csurgatott tojásleves
Ovi/iskola	Párolt sertésszelet Sajtmártás Párolt rizs	Mexikói húsos babragu Félbarna kenyér	Sóska Főtt tojás Félbarna kenyér	Tavaszi rizseshús Savanyúság	Sült bécsi rudacska Zöldborsó főzelék Félbarna kenyér
Uzsonna	Turista felvágott margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Olasz felvágott Margarin Korpás kenyér Uborka	Sonkás kockasajt Zsemle Körte	Helyben sült sajtos rúd	Paprikás szalámi Margarin korpás kenyér Paprika