

Tételes étlap 2023.02.13 - 2023.02.19

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
2/13/2023	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	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
				Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1
			E	Lebbencsleves	414,58	99,18	3,14	0,78	0,18	19,62	0,01	0,43	1,9,(3)
				Mézes must. csirkeragu	595,91	142,17	15,83	5,24	2,25	7,84	2,59	0,90	1,7,10,(12)
				Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30	
			U	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)
				Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
	Összesen:	4 343,77	1 038,78	40,16	24,24	7,73	163,87	15,71	3,46				
2/14/2023	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Vaníliás tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7
				Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
				Narancs	103,87	24,85	0,36	0,12	0,00	5,10	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
				Rakott karfiol	1 413,47	338,15	15,52	16,49	0,00	31,50	0,00	0,00	7
				Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			U	Májusi csemege	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37	
				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)
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	Összesen:	4 003,94	957,88	39,94	26,86	3,82	137,65	10,01	3,65				
2/15/2023	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	
				Házi sajtkrém	313,63	75,03	1,68	7,37	4,35	0,41	0,00	0,26	7
				Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			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
				Sertéspörkölt	730,71	174,81	13,88	9,77	2,88	7,69	0,00	0,20	1,9
				Tarhonya köret	1 091,69	261,17	9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	1,75	1,3
				Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			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)			
	Összesen:	4 500,37	1 076,65	41,22	32,59	11,28	153,33	16,19	6,15				
2/16/2023	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T	Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	11,99	0,00	
				Padlizsánkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,67	0,40	0,00	0,00	7,(1),(10)
				Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
			E	Burgonya galuska leves	586,82	139,29	4,06	3,75	0,39	22,30	0,01	1,25	1,3,9
				Lencsefőzelék	937,15	224,20	10,56	8,89	1,89	25,26	1,20	0,15	1,7,10,(12)
				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	Sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7
				Összesen:	4 594,03	1 097,95	35,15	47,54	9,73	131,20	13,20	3,49	
			2/17/2023	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60
	Sertés párizsi	178,25				42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
	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)
E	Frankfurti leves	421,96				100,95	4,55	5,42	2,21	8,28	0,03	1,46	1,7,(3),(6),(9),(12)
	Burgonyás tészta	1 400,58				335,07	9,41	6,64	0,71	58,74	0,00	1,05	1,(3)
	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	Rácsos túrós táska	1 291,42				0,00	8,97	18,46	5,70	26,37	0,00	1,46	1,3,6,7,(8),(11),(12)
	Összesen:	4 430,23				750,91	36,73	39,84	12,53	136,95	0,03	5,91	


7. hét



Óvodás, iskolás étlap

02.13-02.17	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Almás fahéjas Tea Zöldfűszeres vajkrém Graham kenyér	Vaníliás tej Kifli Narancs	Barackos tea Házi sajtkrém Félbarna kenyér	Citromos tea Padlizsánkrém Korpás kenyér	Tej Sertés párizsi Margarin Korpás kenyér
Leves	Lebbencsleves	Csontleves	Paradicsomleves Betűtésztával	Burgonyagaluska leves	Frankfurti leves
Ovi/Iskola	Mézes-mustáros csirke Párolt Rizs	Rakott karfiol Félbarna kenyér	Sertéspörkölt Tarhonya Céklasaláta	Fasírt Lencsefőzelék Félbarna kenyér	Burgonyás tészta Vegyes vágott Alma
Uzsonna	Toast sonka Margarin Zsemle Jégcsapretek	Májusi csemege Margarin Félbarna kenyér Paprika	Olasz felvágott Margarin Korpás zsemle	Sajtos pogácsa	Helyben sült rácsos túrós táskák

Heti étlap 2023.02.13 - 2023.02.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes Graham kenyér			Vaníliás tej Kifli Narancs			Barackos tea Házi sajtkrémes Félbarna kenyér			Citromos tea Padlizsánkrémes Korpás kenyér			Tej Sertés párizsis Korpás kenyér Margarinnal		
		Energia: 351.21 Kcal / 1,468.06 KJ			Energia: 273.94 Kcal / 1,145.07 KJ			Energia: 313.90 Kcal / 1,312.10 KJ			Energia: 286.35 Kcal / 1,196.94 KJ			Energia: 286.06 Kcal / 1,195.73 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
		6.95 g	8.68 g	3.87 g	10.93 g	3.40 g	1.73 g	8.08 g	8.07 g	4.35 g	4.57 g	8.39 g	3.87 g	13.12 g	9.00 g	3.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.80 g	27.98 g	1.03 g	49.12 g	9.99 g	0.68 g	51.80 g	19.98 g	1.46 g	47.75 g	19.98 g	0.70 g	38.00 g	0.00 g	1.49 g		
1,7			1,7			1,7			1,7,(10)			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Lebbencsleves Mézes mustáros csirkeragu Párolt rizzsel			Csontleves Rakott karfiol Félbarna kenyérral			Paradicsom leves Sertés pörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával			Burgonya galuska leves Lencsefőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Frankfurti leves Burgonyás tészta Vegyesvágottal Alma		
		Energia: 499.52 Kcal / 2,087.99 KJ			Energia: 470.84 Kcal / 1,968.11 KJ			Energia: 560.62 Kcal / 2,343.39 KJ			Energia: 636.86 Kcal / 2,662.07 KJ			Energia: 464.85 Kcal / 1,943.07 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
		23.77 g	11.77 g	2.53 g	20.82 g	17.88 g	6.34 g	25.75 g	19.55 g	3.55 g	28.56 g	26.52 g	6.97 g	14.64 g	12.38 g	2.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.96 g	2.60 g	1.63 g	56.08 g	0.02 g	2.10 g	69.53 g	6.20 g	3.08 g	70.42 g	1.21 g	2.93 g	72.58 g	0.03 g	2.88 g		
1,7,9,10,(3),(12)			1,3,7,9			1,3,9,15,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,15,(3),(6),(9),(10),(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Toast sonkás Zsemle Margarinnal Jégcsapretekkel			Májusi csemegés Félbarna kenyér Margarinnal Paprikával			Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal			Sajtos pogácsa			Rácsos túros táska		
		Energia: 193.42 Kcal / 808.50 KJ			Energia: 207.73 Kcal / 868.31 KJ			Energia: 213.32 Kcal / 891.68 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 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
		6.99 g	5.29 g	2.14 g	10.64 g	4.08 g	1.39 g	6.68 g	8.52 g	3.19 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.50 g	3.12 g	0.95 g	32.06 g	0.00 g	1.48 g	27.42 g	0.00 g	1.60 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,3,7			1,3,6,7,(8),(11),(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, 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 |
- Quadro Byte Zrt Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető
2023.02.06 13:34:10 | QB - Élelem