


Tételes étlap 2023.02.20 - 2023.02.26

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/20/2023	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Erdei gyümölcsstea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00	
		Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
		E Meggyleves almával	293,48	62,38	0,94	0,76	0,30	14,40	6,49	0,26	1,7
		Bácskai rizseshús	1 448,35	346,49	15,64	9,86	5,25	48,38	0,00	0,16	
		Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,44	15,(10),(12)
		U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		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:	3 538,56	838,71	30,26	21,69	11,34	131,25	16,49	2,80	
2/21/2023	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
		Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00	
		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)
		E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
		Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9
		Húsgombóc	639,63	153,02	8,04	9,79	2,02	8,01	0,00	0,38	3
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		U 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
Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7		
Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
Összesen:	3 933,15	940,92	37,05	31,81	9,93	125,87	16,10	4,46			
2/22/2023	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	
		Majonézes tojáskrém	420,84	98,86	1,37	10,32	0,00	0,46	0,00	0,00	3,10,(1),(7),(12)
		Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
		E Sárgaborsóleves	479,97	114,82	5,04	3,29	0,42	16,16	0,03	1,85	1,9
		Grízes tészta 4-6	1 102,49	263,75	8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)
		Lekvár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	21,81	0,00	(12)
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		U Sajtkrémes rúd	687,72	0,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	4 198,07	837,96	27,30	19,72	4,29	183,18	43,82	14,14	
2/23/2023	Eatrend 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
		Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,20	0,63	1,3,7
		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
		Rántott halrúd	431,08	103,13	19,88	2,61	0,54	0,00	10,56	0,09	1,3,4,(7)
		Burgonyapüré	825,25	197,43	4,83	5,72	1,39	30,88	0,00	1,32	7
		Vitaminsaláta	193,90	46,39	1,25	0,27	0,04	9,55	4,00	0,54	
		U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
Összesen:	4 218,67	1 009,25	50,98	24,79	8,36	143,95	31,27	5,08			
2/24/2023	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Mentás tea	170,54	40,80	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00	
		Diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	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)
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Pirított tésztaleves	557,79	133,44	3,11	5,35	1,19	17,94	0,01	3,12	1,9,(3)
		Zöldbabfőzelék	523,87	125,33	3,43	6,67	1,50	12,66	0,00	0,51	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
		Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00	
U Kakaós csiga	800,62	191,54	3,17	11,76	2,34	18,02	8,72	0,32	1,7,(3)		
Összesen:	4 153,43	993,66	31,30	43,02	11,37	119,00	18,72	5,63			

Heti étlap 2023.02.20 - 2023.02.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Erdei gyümölcsstea Sajtkrémés Zsemle			Tej Mézes Félbarna kenyér Margarinnal			Citromos tea Majonézes tojáskrémés Korpás kenyér			Karamellás tej Kalács			Barackos tea Diákcsemegés Rozskenyér Margarinnal Paradicsommal		
		Energia: 253.41 Kcal / 1,059.25 KJ			Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 309.25 Kcal / 1,292.67 KJ			Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ			Energia: 245.96 Kcal / 1,028.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.90 g	8.07 g	4.71 g	12.72 g	5.60 g	2.53 g	5.44 g	10.71 g	1.45 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	7.85 g	5.65 g	6.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.91 g	10.00 g	0.75 g	50.08 g	8.10 g	1.53 g	47.81 g	19.98 g	1.25 g	62.00 g	16.69 g	0.90 g	40.77 g	9.99 g	1.08 g		
1,7			1,7			1,3,10,(7),(12)			1,3,7			1,(7)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Meggyleves almával Bácskai rizseshús Vegyesvágottal			Kerti zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyérral			Sárgaborsóleves Grízes tészta Lekvárral Porcukorral			Csontleves Rántott halrúd Burgonyapürével Vitaminalátával			Pírtott tésztaleves Zöldbabfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral Körte		
		Energia: 416.83 Kcal / 1,742.35 KJ			Energia: 495.95 Kcal / 2,073.07 KJ			Energia: 476.53 Kcal / 1,991.90 KJ			Energia: 425.81 Kcal / 1,779.89 KJ			Energia: 556.16 Kcal / 2,324.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.02 g	10.70 g	2.41 g	16.43 g	18.69 g	4.45 g	13.27 g	6.10 g	0.68 g	29.02 g	11.03 g	3.74 g	20.28 g	25.61 g	7.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.14 g	6.49 g	0.79 g	64.56 g	8.00 g	1.95 g	91.59 g	22.48 g	10.95 g	51.97 g	19.87 g	2.94 g	60.21 g	0.01 g	5.04 g		
1,7,15,(10),(12)			1,3,9			1,9,(3),(12)			1,3,4,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemell sonkás Korpás kenyér Margarinnal			Margarinos Zsemle Sajt szelettel Uborkával			Sajtkrémés rúd Alma			Zala felvágottas Félbarna kenyér Margarinnal			Kakaós csiga		
		Energia: 168.47 Kcal / 704.20 KJ			Energia: 226.79 Kcal / 947.98 KJ			Energia: 216.18 Kcal / 903.63 KJ			Energia: 218.06 Kcal / 911.49 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.34 g	2.92 g	1.08 g	10.14 g	7.69 g	4.56 g	8.59 g	2.91 g	3.61 g	8.79 g	5.79 g	2.07 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.20 g	0.00 g	1.19 g	29.18 g	2.20 g	0.98 g	43.78 g	0.00 g	1.71 g	32.63 g	0.00 g	1.49 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g		
1,(7)			1,7			1,7			1,(7)			1,7,(3)				

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!

Élelmiszevezető

2023.02.10 8:19:18 | QB - Élelem

8. hét



Óvodás, iskolás étlap

02.20-02.24	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Sajtkrém Zsemle	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Citromos tea Majonézes tojáskrém Korpás kenyér	Karamell Kalács	Mentás tea Diákcsemege margarin Rozskenyér Paradicsom
Leves	Almás meggy leves	Kerti zöldségleves	Sárgaborsó leves	Csontleves	Pirított tészta leves
Ovi/Iskola	Bácskai rizseshús Vegyes vágott savanyúság	Paradicsomos húsgombóc félbarna kenyér	Grízes tészta Sárgabaracklekvár Porcukor szórat	Gyerekeknek: Rántott halrudacska Felnőtteknek: Rántott hal Burgonyapüré Vitaminsaláta	Vagdalt Zöldbabfőzelék félbarna kenyér Körte
Uzsonna	Csirkamell sonka Margarin Korpás kenyér	Sajt szelet Margarin Zsemle Uborka	Helyben sült sajtkrémes rúd Alma	Zala felvágott Margarin Graham kenyér	Helyben sült kakaós csiga