

Heti étlap 2023.02.27 - 2023.03.03

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Erdei gyümölcsstea Toast felvágottas Teljes kiőrlésű kenyér Margarinnal Uborkával			Almás-fahéjas tea Snidlinges sajtkrémes Rozskenyér			Kakaó Kifli			Csipkebogyó tea Magyaros vajkrémes Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Barackos tea Csirkemell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Paprikával		
		Energia: 239.51 Kcal / 1,001.15 KJ			Energia: 345.37 Kcal / 1,443.65 KJ			Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ			Energia: 317.03 Kcal / 1,325.19 KJ			Energia: 256.08 Kcal / 1,070.41 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
		7.93 g	5.69 g	2.19 g	7.55 g	8.86 g	9.10 g	10.75 g	3.50 g	1.86 g	6.80 g	8.67 g	3.87 g	8.10 g	3.08 g	1.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.95 g	12.20 g	1.02 g	58.34 g	27.98 g	0.94 g	43.50 g	9.99 g	0.68 g	52.52 g	19.99 g	1.20 g	48.81 g	19.98 g	1.19 g		
1,(7)			1,7			1,7			1,7			1,(7)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Sajtkrémleves Levesgyönggyel Hentes tokány Párolt rizszel			Szárzabbelevés Félbarna kenyérral Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Csontleves Tökfőzelék Sertés pörkölttel Félbarna kenyérral			Tojásleves Zabpelyhes fasírt Hagymás törtburgonyával			Tejfölös karfiolleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 570.03 Kcal / 2,382.73 KJ			Energia: 544.78 Kcal / 2,277.18 KJ			Energia: 389.38 Kcal / 1,627.61 KJ			Energia: 445.14 Kcal / 1,860.69 KJ			Energia: 510.56 Kcal / 2,134.14 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
		22.00 g	22.91 g	7.19 g	17.61 g	8.55 g	2.36 g	19.09 g	13.31 g	3.57 g	15.82 g	17.68 g	4.51 g	22.24 g	21.58 g	8.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.28 g	0.30 g	2.50 g	98.44 g	34.47 g	2.45 g	47.67 g	7.01 g	2.15 g	54.42 g	0.01 g	3.56 g	56.41 g	1.55 g	5.50 g		
1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,9			1,7,9,(3),(6),(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csokoládékrémes rúd			Sertés párizsis Zsemle Margarinnal			Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Tavaszi felvágottas Korpás zsemle Margarinnal			Meggyes táskas Kivi		
		Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ			Energia: 185.23 Kcal / 774.26 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 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	9.02 g	8.78 g	3.20 g	9.22 g	3.77 g	1.52 g	3.78 g	18.27 g	4.87 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	32.99 g	3.12 g	1.94 g	28.58 g	0.00 g	0.79 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7,(3),(6),(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,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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

1/1
Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmiszevizsgáló
2023.02.17 8:58:08 | QB - Élelem

Tételes étlap 2023.02.27 - 2023.03.05

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/27/2023	László (00442) Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	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	
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	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 Sajtkrémleves	401,96	95,80	4,52	3,32	2,14	12,01	0,04	0,87	1,7,9
		Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7
		Hentes tokány	692,61	165,70	11,87	11,20	0,00	4,13	0,00	0,00	1,15,(12)
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,10	46,50	0,00	0,30	
		U Csokoládékrém rúd	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)
		Összesen:	4 890,04	1 169,50	44,09	53,56	15,11	126,50	10,30	3,51	
2/28/2023	László (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	
		Snidlinges sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
		E Szárazbaleves	516,89	123,66	4,97	4,24	0,51	16,21	0,01	1,25	1,9
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
		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 szórát	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 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:	4 542,38	1 086,69	32,24	23,40	13,81	185,32	41,17	4,42			
3/1/2023	László (00442) Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27	7
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(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
		Tökfőzelék	667,52	159,69	2,73	7,40	1,99	20,21	3,50	0,11	1,7
		Sertés pörkölt	405,45	97,00	11,06	4,52	5,15	2,88	0,00	0,70	
		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	
		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)
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
Összesen:	3 703,85	886,08	38,86	25,59	12,29	124,16	16,63	4,77			
3/2/2023	László (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	
		Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9
		Zabpelyhes fasírt	909,60	217,61	9,48	14,76	2,38	11,45	0,00	0,77	1,3
		Hagymás törtburg. 4-6	829,73	198,50	5,08	1,33	0,16	40,54	0,00	2,48	
		U Tavaszi felvágott	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37	
		Korpás 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:	3 982,55	952,77	29,39	31,62	8,82	135,91	14,00	5,71	
3/3/2023	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	
		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)
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Tejfölös karfiolleves	257,19	60,80	1,91	3,18	1,28	6,30	0,02	0,63	1,7,9
		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 Meggyes táská	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)
		Kivi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,00	
Összesen:	4 888,31	1 168,73	35,12	43,53	12,59	156,50	29,67	7,22			

9.hét



Óvodás, iskolás 3-as étlap étlap

02.27-02.28	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Toast felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Almás-fahéjas tea Házi snidlinges sajtkrém Rozskenyér	Kakaó Tejes kifli	Csipkebogyó tea Magyaros vajkrém póréhagyma Félbarna kenyér	Barackos tea Csirkemell sonka Margarin Korpás kenyér Paprika
Leves	Sajtkrémleves Levesgyöngy	Szárazbaleves házi csipetkével Félbarna kenyér	Csontleves Cérnametéllel	Csurgatott tojásleves	Tejfölös Karfiolleves
Ovi/Iskola	Hentes tokány Párolt rizs	Tejbegríz Kakaó szórat Alma	Sertés pörölt Kaprok tejfölös tökfőzelék Félbarna kenyér	Zabpelyhes vagdalt Hagymás törtburgonya	Bolgonai spagetti Reszelt sajt szórat
Uzsonna	Helyben sült csokoládékrémes rúd	Sertés párizsi Margarin Zsemle	Olasz felvágott Margarin Graham kenyér Jégcsapretek	Tavaszi felvágott Margarin Korpás Zsemle	Helyben sült meggyes táska Kivi