


1. hét

## Óvodás, iskolás alap étlap

1.01. - 01.0	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Ünnepnap	Citromos tea Padlizsánkrém Félbarna kenyér	Barackos tea Paprikás szalámi Margarin Korpás kenyér Uborka	Kakaó Tejes kifli	Meggyes tea Pulykamellsonka Margarin Rozskenyér Uborka
Leves		Meggyes almaleves	Frankfurti leves	Lebbencsleves	Zöldségleves vajgaluskával
Ovi/Iskola		Rántott halrúd Burgonyapüré	Dejós tészta Porcukor szórat Alma	Fasírt Finomfőzelék Félbarna kenyér	Budapest ragu Párolt rizs
Uzsonna		Sertéspárizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Helyben sült sajtkrémés rúd	Soproni felvágott Margarin Korpás zsemle Paprika	Helyben sült vaníliakrémés táska Mandarin

Heti étlap 2024.01.01 - 2024.01.05

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda</b>	Citromos tea Padlizsánkrémés Félbarna kenyér			Barackos tea Paprikás szalámis Korpás kenyér Margarinnal Uborkával			Kakaó Kífi			Meggyes tea Pulykamell sonkás Rozskenyér Margarinnal Uborkával		
		Energia: 312.47 Kcal / 1,306.12 Kj			Energia: 281.82 Kcal / 1,178.01 Kj			Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 Kj			Energia: 237.01 Kcal / 990.70 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.51 g	8.63 g	3.87 g	6.62 g	7.06 g	2.66 g	10.75 g	3.50 g	1.86 g	9.73 g	3.67 g	5.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.77 g	11.99 g	1.20 g	47.74 g	22.18 g	1.17 g	43.50 g	9.99 g	0.68 g	41.12 g	9.99 g	1.20 g		
1,7,(10)			1,(7)			1,7			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda</b>	Meggyes Almaleves Rántott halrúd Burgonyapürével			Frankfurti leves Dejós tészta Porcukor szóráttal Alma			Lebbencsleves Finomfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérral			Vajgaluska leves Budapest sertés ragu Párolt rizszel		
		Energia: 418.92 Kcal / 1,751.09 Kj			Energia: 448.72 Kcal / 1,875.65 Kj			Energia: 537.00 Kcal / 2,244.66 Kj			Energia: 484.45 Kcal / 2,025.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.55 g	10.21 g	2.95 g	13.92 g	10.31 g	2.47 g	22.51 g	18.96 g	6.22 g	16.55 g	21.81 g	2.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.07 g	23.83 g	1.79 g	74.44 g	20.51 g	5.37 g	67.71 g	3.01 g	2.98 g	54.84 g	0.01 g	1.96 g		
1,3,4,7			1,7,8,(3),(5),(6),(9),(12)			1,3,7,9			1,3,9,(7)				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda</b>	Sertés párizsis Rozskenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Sajtkrémés rúd			Soproni felvágottas Korpás zsemle Margarinnal Paprikával			Vaníliás táska Mandarin		
		Energia: 214.40 Kcal / 896.19 Kj			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 Kj			Energia: 220.86 Kcal / 923.19 Kj			Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.44 g	6.72 g	6.80 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	7.44 g	8.51 g	3.32 g	12.31 g	27.06 g	4.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.98 g	0.00 g	1.22 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	28.56 g	0.00 g	1.41 g	30.16 g	18.16 g	0.69 g		
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-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

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2024.01.01 - 2024.01.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
1/2/2024	Óvoda (00027)	Óvoda	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	3,87	0,40	0,00	0,00	7,(1),(10)
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			E Meggyes Almaleves	393,90	85,54	0,97	1,81	0,70	18,19	7,99	0,34	1,7
			Rántott halrúd	431,08	103,13	19,88	2,61	0,54	0,00	10,56	0,09	1,3,4,(7)
			Burgonyapüré	962,43	230,25	5,70	5,79	1,39	37,88	0,00	1,32	7
			U Sertés 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	0,06	(7)
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			Összesen:	4 001,52	948,61	41,72	25,58	13,31	138,35	33,66	4,18	
1/3/2024	Óvoda (00027)	Óvoda	T Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00	
			Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	0,00	0,03	0,00	0,00	
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	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
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			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)
			Dejósórat	340,90	81,55	1,87	2,69	0,05	12,37	10,49	0,00	1,8,(5)
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			U Sajtkrémes rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7
Összesen:	3 826,44	915,41	28,77	19,92	6,98	159,66	30,50	7,92				
1/4/2024	Óvoda (00027)	Óvoda	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 Lebbensleves	414,58	99,18	3,14	0,78	0,18	19,62	0,01	0,43	1,9,(3)
			Finomfőzelék	673,52	161,13	5,74	4,77	0,73	23,06	3,00	0,63	1,7
			Fasírt	832,23	199,10	10,69	13,11	0,00	9,34	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 Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			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)
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	4 227,64	1 011,40	40,94	31,03	6,09	140,37	13,00	3,75	
1/5/2024	Óvoda (00027)	Óvoda	T Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00	
			Pulykamell 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	0,06	(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	
			E Vajgaluska leves	227,90	54,52	1,26	2,38	0,64	6,89	0,01	1,08	1,3,9,(7)
			Budapest sertés ragu	790,37	189,08	10,89	13,70	3,32	5,32	0,00	0,82	1
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,10	42,63	0,00	0,30	
			U Vaníliás táska	1 527,08	365,33	11,71	26,46	4,87	19,66	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)
			Összesen:	4 542,79	1 086,79	37,99	51,94	14,53	115,62	28,16	4,07	