

10. hét



## Óvodás, Iskolás étlap

03.04. - 03.08.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Barackos tea Hotdog Ketchup	Erdei gyümölcsös tea Kolbászkрем Rozskenyér	Tej Mogyorókrém Korpás kifli	Citromos tea Bécsi felvágott Margarin Graham kenyér Paradicsom	Vanília tej Briós Alma
Leves	Erőleves Levesbetét	Magyaros zöldborsóleves	Vegyes zöldségkrémleves Pirított kenyérkocka	Zselici húsos leves	Kertészleves
Főétel	Sertéspaprikás Szarvacska tészta	Rántott csirkemell Párolt rizs Házi káposztasaláta	Paprikás burgonya Csemegeuborka	Helyben sült kakaós piskóta kocka Vanília sodó Mandarin	Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér
Uzsonna	Paprikás szalámi Margarin Korpás kenyér Kígyóuborka	Helyben sült sajtkrém rúd	Soproni felvágott Margarin Félbarna kenyér	Poharas gyümölcsjoghurt Kifli	Pulykamellsonka Margarin Rozskenyér Paprika

Heti étlap 2024.03.04 - 2024.03.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Barackos tea Hot-dog Ketchuppal			Erdei gyümölcsös tea Kolbáskrémés Rozskenyér			Tej Mogyorókrémés Korpás kifli			Citromos tea Bécsi felvágottas Margarinos Graham kenyér Paradicsommal			Vaníliás tej Briós Alma		
		Energia: 342.22 Kcal / 1,430.48 KJ			Energia: 268.11 Kcal / 1,120.70 KJ			Energia: 330.20 Kcal / 1,380.24 KJ			Energia: 329.97 Kcal / 1,379.27 KJ			Energia: 276.82 Kcal / 1,157.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.58 g	11.46 g	4.31 g	7.18 g	8.52 g	8.00 g	13.44 g	9.97 g	1.83 g	9.13 g	8.83 g	3.20 g	10.42 g	6.22 g	2.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.72 g	22.78 g	2.22 g	40.28 g	10.00 g	0.81 g	46.28 g	9.60 g	0.83 g	53.25 g	19.98 g	1.93 g	44.46 g	15.53 g	0.59 g		
1,7			1,7			1,5,6,7,8			1,(7)			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Erőleves Sertéspaprikás Főtt tésztával			Magyaros zöldborsóleves Rántott csirkemell Párolt rizessel Házi káposztasalátával			Zöldségkrémleves Pírtott kenyérbarkával Paprikás burgonya Csemegeuborkával			Zselici húsos leves Kakaós piskóta kocka Vanília sodóval Mandarin			Kertészleves Paradicsomos húscomboc Főtt burgonyával Félbarna kenyérral		
		Energia: 541.67 Kcal / 2,264.18 KJ			Energia: 710.58 Kcal / 2,970.22 KJ			Energia: 405.30 Kcal / 1,694.15 KJ			Energia: 615.92 Kcal / 2,574.55 KJ			Energia: 492.39 Kcal / 2,058.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.77 g	25.34 g	6.19 g	24.02 g	33.74 g	4.05 g	12.26 g	18.83 g	4.64 g	19.05 g	15.32 g	3.44 g	16.26 g	18.68 g	4.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.96 g	0.00 g	4.58 g	76.76 g	4.04 g	3.64 g	45.92 g	0.02 g	4.54 g	99.69 g	40.57 g	1.11 g	63.89 g	8.00 g	1.34 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Paprikás szalámis Margarinos Korpás kenyér Uborkával			Sajtkrémés rúd			Soproni felvágottas Margarinos Félbarna kenyér			Poharas gyümölcsjoghurt Kifli			Pulykamell sonkás Margarinos Rozskenyér Paprikával		
		Energia: 198.13 Kcal / 828.18 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 239.44 Kcal / 1,000.86 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ			Energia: 197.79 Kcal / 826.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.10 g	6.96 g	2.66 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.62 g	8.76 g	3.37 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g	9.70 g	3.70 g	5.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.73 g	2.20 g	1.17 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	31.44 g	0.00 g	0.90 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g	31.38 g	0.00 g	1.19 g		
1,(7)			1,7			1,(7)			1,7			1,(7)				

Az étlanváltogatás íogát 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
3/4/2024	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				
			Hot-dog	989,94	236,83	10,64	11,28	4,70	22,91	0,00	2,13	1,7				
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43					
			E	Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,39	9			
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3				
			Sertéspaprikás	1 092,44	261,35	9,89	22,12	3,49	5,35	0,00	0,21	1,7				
			Szarvacska tészta	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,00	41,57	0,00	0,00	1,3				
			U	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					
			Összesen:	4 610,21	1 102,92	40,15	45,86	9,16	131,18	12,79	3,98					
3/5/2024	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T	Erdei gyümölcsös tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00				
			Kolbászkrem	303,04	72,50	1,02	7,42	3,48	0,33	0,00	0,11	7				
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1				
			E	Magyaros zöldborsóleves	338,49	80,98	3,13	3,11	0,35	10,03	0,04	1,82	9			
			Rántott csirkemell	1 503,67	359,73	15,84	24,82	2,49	17,81	0,00	1,06	1,3				
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,10	42,63	0,00	0,30					
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	3,60	0,61					
			U	Sajtkrémes rúd	685,52	164,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7			
			Összesen:	4 776,45	1 142,69	39,19	44,57	14,56	150,32	13,64	6,29					
			3/6/2024	Szabó (00442)	Eattrend 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
						Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,13	11,40	9,60	0,00	5,6,7,8	
						Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)	
E	Vegyes zöldségkrémleves	368,56				87,08	2,11	4,73	0,86	9,12	0,01	1,25	1,7,9			
Pirított kenyérkocka	108,11	25,86				0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1				
Paprikás burgonya	1 199,03	286,85				8,93	13,96	3,75	30,53	0,01	2,33	9				
Csemege uborka	23,02	5,51				0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)				
U	Soproni felvágott	279,89				66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
Margarin	72,31	17,30				0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)				
Félbarna kenyér	648,65	155,18				5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1				
Összesen:	4 079,82	974,94				34,32	37,56	9,63	123,64	9,62	7,67					
3/7/2024	Német (00442)	Eattrend 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	
			Bécsi felv	279,89	66,96	2,74	6,16	0,00	0,06	0,00	0,00					
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)				
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1				
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00					
			E	Zselici húsos leves	347,97	82,15	7,24	2,99	1,95	6,72	0,01	0,42	1,7,9			
			Kakaós piskótakocka	1 737,73	415,72	8,24	11,62	0,00	69,07	0,00	0,00	1,3,7				
			Vanília sodó	370,03	88,52	3,42	1,30	0,47	15,68	2,40	0,07	1,7				
			Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00					
			U	Gyümölcs joghurt poharas kicsi	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	7,(1)			
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)				
			Összesen:	5 103,71	1 219,88	37,80	30,99	6,56	195,85	27,39	2,48					
3/8/2024	Német (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Vanília tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7			
			Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,54	0,32	1,3,7				
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01					
			E	Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9			
			Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9				
			Hüsgombóc	639,63	153,02	8,04	9,79	2,02	8,01	0,00	0,38	3				
			Főtt burgonya 1/2 adag	244,96	58,60	1,56	0,12	0,01	12,50	0,00	0,00					
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1				
			U	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				
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00					
Összesen:	4 075,62	975,00	36,84	28,84	11,55	140,56	23,53	3,74								