


2. hét

Óvodás, iskolás alap étlap

1.08. - 01.1	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej Fatörzs kifli	Citromos tea Majonézes tojáskrém Graham kenyér Paradicsom	Erdei gyümölcsös tea Zöldfűszeres sajtkrém Rozskenyér	Tej Lekvár Margarin Zsemle	Csipkebogyó tea Hot dog Ketchup
Leves	Vegyes gyümölcsleves	Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkocka	Babgulyás Félbarna kenyér	Májgaluska leves	Magyaros karfiolleves Levesbetét
Ovi/Iskola	Rántott sajt Párolt rizs Tartármártás	Pusztapörkölt Félbarna kenyér Csemege uborka	Palacsinta Csoki öntet Alma	Sóska Főtt burgonya 1/2 Főtt tojás	Vadas sertésragu Szarvacska tészta
Uzsonna	Csirkemellsonka Margarin Korpás kenyér Paprika	Puding Kifli	Kenőmájas Zsemle Paprika	Zala felvágott Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek	Helyben sült rácisos túrós párna Kivi

Heti étlap 2024.01.08 - 2024.01.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Vaníliás tej Fatörzs kifli			Citromos tea Majonézes tojáskrémes Graham kenyér Paradicsommal			Erdei gyümölcsstea Zöldfűszeres sajtkrémes Rozskenyér			Tej Barackleváros Margarinos Zsemle			Csipkebogyó tea Hot-dog Ketchuppal		
		Energia: 405.78 Kcal / 1,696.16 KJ			Energia: 340.15 Kcal / 1,421.83 KJ			Energia: 271.60 Kcal / 1,135.29 KJ			Energia: 279.87 Kcal / 1,169.86 KJ			Energia: 340.12 Kcal / 1,421.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.81 g	9.25 g	4.20 g	7.95 g	10.33 g	2.79 g	7.28 g	8.81 g	9.10 g	11.55 g	5.35 g	2.66 g	11.22 g	11.39 g	4.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.34 g	20.74 g	0.89 g	53.84 g	19.98 g	1.57 g	40.41 g	10.00 g	0.94 g	46.23 g	6.23 g	0.39 g	47.71 g	22.79 g	2.22 g		
1,3,7			1,3,7,10,(12)			1,7			1,7,(12)			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Gyümölcsleves Rántott sajt Párolt rizssel Tartármártással			Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérbúzával Pusztapörkölt burgonyával Félbarna kenyér Csemege uborkával			Babgulyás Félbarna kenyérral Palacsinta Csokoládé sodóval Alma			Májgaluska leves Sóska Főtt burgonyával Főtt tojással			Magyaros Karfiolleves Vadas sertés ragu Főtt tésztával		
		Energia: 821.33 Kcal / 3,433.16 KJ			Energia: 536.26 Kcal / 2,241.57 KJ			Energia: 322.66 Kcal / 1,348.72 KJ			Energia: 439.86 Kcal / 1,838.61 KJ			Energia: 452.32 Kcal / 1,890.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.65 g	53.11 g	7.13 g	20.16 g	20.89 g	6.26 g	15.49 g	8.31 g	2.09 g	19.28 g	16.52 g	4.07 g	18.31 g	18.51 g	5.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.25 g	13.59 g	2.61 g	66.06 g	0.01 g	1.90 g	45.80 g	1.81 g	1.44 g	52.94 g	7.02 g	2.33 g	52.62 g	0.51 g	5.25 g		
1,3,7,10,(12)			1,7,15,(12)			1,7,9			1,3,7,9			1,7,9,10,(3),(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemell sonkás Korpás kenyér Margarinnal Paprikával			Puding Kifli			Zsemle Kenőmájással Paprikával			Zala felvágottas Margarinos Korpás kenyér Jégcsapretekkel			Rácsos túrós táska Kivi		
		Energia: 172.39 Kcal / 720.59 KJ			Energia: 278.30 Kcal / 1,163.29 KJ			Energia: 209.90 Kcal / 877.38 KJ			Energia: 189.94 Kcal / 793.95 KJ			Energia: 368.90 Kcal / 1,542.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.58 g	2.98 g	1.08 g	8.55 g	5.93 g	3.22 g	7.60 g	5.83 g	2.15 g	6.89 g	5.57 g	2.08 g	9.97 g	19.06 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.00 g	1.19 g	47.36 g	19.48 g	0.52 g	31.52 g	0.00 g	0.28 g	28.12 g	3.12 g	1.17 g	37.67 g	0.00 g	1.47 g		
1,(7)			1,7			1,(6),(7),(10)			1,(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,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 | |
| Quadro Byte Zrt | | | | 14-édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető
 2023.02.17 8:56:22 | QB - Élelem

Tételes étlap 2024.01.08 - 2024.01.14

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/8/2024	László (00442)	Eatrend 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
			Fatörzs kifli	1 111,75	265,97	7,00	6,25	2,57	45,12	10,75	0,62	1,3,7
			E Vegyes gyümölcsleves	460,59	101,49	1,25	1,34	0,88	22,77	12,99	0,27	1,7
			Rántott sajt	815,34	195,06	12,00	15,85	2,38	0,15	0,00	1,88	7,(1),(3)
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,10	42,63	0,00	0,30	
			Tartármártás	1 186,82	283,93	1,00	30,19	3,63	1,70	0,60	0,14	3,7,10,(1),(12)
			U Csirkemell 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)
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	5 886,26	1 399,50	40,04	65,34	12,27	162,39	34,33	4,67	
1/9/2024	László (00442)	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	
			Majonéz tojáskrém	402,37	94,44	1,56	9,66	0,00	0,65	0,00	0,00	3,7,10,(1),(12)
			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 Fokhagymakrémleves	520,56	122,72	3,06	7,19	1,74	11,68	0,00	0,34	1,7
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Pusztapörkölt burgonyával	1 273,16	304,58	12,94	13,26	4,40	32,42	0,00	0,60	
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U Vanília puding poharas	706,50	169,02	4,79	5,65	0,00	24,56	0,00	0,00	1,7
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
Összesen:	4 841,91	1 154,71	36,66	37,15	6,25	167,26	11,99	4,14				
1/10/2024	László (00442)	Eatrend 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	
			Zöldfűszeres sajtkrém	317,75	75,99	1,12	7,71	4,12	0,46	0,00	0,21	7
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
			E Babgulyás	717,23	171,59	9,56	6,54	2,46	18,34	0,01	1,31	1,9
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			palacsinta mirelit	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Csokoládé sodó	219,90	52,61	2,75	1,23	0,69	7,57	2,40	0,11	7
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			U Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
Összesen:	3 361,47	804,16	30,37	22,95	13,94	117,73	12,41	3,67				
1/11/2024	László (00442)	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
			Baracklevél	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)
			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
			E Májgaluska leves	200,55	44,34	3,52	0,85	0,25	6,54	0,03	0,52	1,3,9
			Sóskamártás	501,50	119,98	3,85	3,11	1,38	18,35	6,99	1,10	1,7
			Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01	
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3
			U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			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
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
Összesen:	3 294,82	784,59	33,46	19,86	7,63	117,48	16,37	3,78				
1/12/2024	László (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T Csipkebogyó tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00	13,99	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 Magyaros Karfiolleves	151,72	35,99	1,28	1,63	0,19	4,07	0,01	0,55	1,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Vadas sertés ragu	795,31	190,26	9,53	14,68	4,82	4,75	0,50	0,74	1,7,10,(12)
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
			U Rácsos túrós táska	1 287,44	308,00	8,97	18,46	5,70	26,37	0,00	1,46	1,3,6,7,(8),(11),(12)
			Kivi	152,73	36,54	0,60	0,36	0,00	6,78	0,00	0,01	
			Összesen:	4 868,59	1 164,42	40,29	49,07	15,68	138,33	17,30	9,36	