

27. hét

Óvodás, iskolás alap étlap

07.01-07.05

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Korpás kifli	Citromos limonádé Majonézes tonhalkrém Graham kenyér Kígyóuborka	Csipkebogyó tea Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér, Paprika	Tej Vajas pogácsa	Narancsos limonádé Olasz felvágott Margarin Korpás kenyér Paradicsom
Leves	Vegyes gyümölcsleves	Lebbencsleves	Fokhagymakrémleves Pírtott kenyérkocka	Lencseleves Félbarna kenyér	Erőleves Levesbetét
Főétel	Zöldborsós sertésragu Párolt rizs	Fasírt Tökfőzelék Félbarna kenyér	Pusztapörkölt Csemegeuborka	Grízes tészta Sárgabaracklekvár Porcukorszórat Görögdinnye	Paradcsimos húsos káposzta Félbarna kenyér
Uzsonna	Májusi csemege Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Helyben sült kakaós csiga Őszibarack	Mátrai diákcsemege Margarin Korpás zsemle	Sertés párizsi Margarin Rozskenyér Kígyóuborka	Zöldfűszeres kockasajt Kifli

Heti étlap 2024.07.01. - 2024.07.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó Korpás kiflivel			Limonádé Tonhalkrémés Graham kenyér Uborkával			Csipkebogyós tea Magyaros vajkrémés Félbarna kenyér Paprikával			Tej Vajas pogácsa			Narancsos limonádé Olasz felvágottas Korpás kenyér Margarinnal Paradicsommal		
		Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ			Energia: 300.80 Kcal / 1,257.34 KJ			Energia: 316.65 Kcal / 1,323.60 KJ			Energia: 279.56 Kcal / 1,168.56 KJ			Energia: 245.33 Kcal / 1,025.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.33 g	3.79 g	1.71 g	7.00 g	12.62 g	3.11 g	6.78 g	8.69 g	4.05 g	9.26 g	16.10 g	5.21 g	6.93 g	8.57 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.88 g	9.99 g	0.83 g	39.16 g	8.19 g	1.07 g	52.38 g	19.99 g	0.00 g	24.08 g	0.00 g	1.06 g	34.93 g	6.10 g	1.60 g
1,7			1,3,4,7,10			1,7			1,7,(6),(12)			1,(7)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves Zöldborsós sertésragu Párolt rizszel			Lebbencsleves Tökfőzelék Fasírttal Félbarna kenyérrel			Fokhagymakrémleves Pirított kenyérkockával Pusztapörkölt Csemege uborkával			Lencseleves Félbarna kenyérrel Grízes tészta Lekvárral Porcukorral Görögdinnye			Erőleves Levesbetéttel Paradicsomos húsoskáposzta Félbarna kenyérrel		
		Energia: 528.37 Kcal / 2,208.59 KJ			Energia: 535.56 Kcal / 2,238.64 KJ			Energia: 458.67 Kcal / 1,917.24 KJ			Energia: 664.19 Kcal / 2,776.31 KJ			Energia: 438.76 Kcal / 1,834.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.88 g	22.17 g	6.06 g	19.50 g	21.59 g	6.72 g	17.22 g	20.59 g	6.17 g	22.06 g	11.55 g	2.13 g	17.58 g	22.14 g	5.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		68.48 g	13.00 g	1.70 g	64.86 g	7.00 g	1.37 g	50.37 g	0.01 g	1.90 g	117.18 g	22.45 g	10.57 g	41.53 g	0.00 g	0.89 g
1,7,9			1,3,7,9			1,7,15,(12)			1,7,10,(3),(12)			1,3,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Májusi csemegés Félbarna kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Kakaós csiga Őszibarack			Diákcsemegés Korpás zsemle Margarinnal			Sertés párizsis Rozskenyér Margarinnal Uborkával			Kifli Zöldfűszeres kockasajittal		
		Energia: 212.00 Kcal / 886.16 KJ			Energia: 191.54 Kcal / 800.64 KJ			Energia: 182.92 Kcal / 764.61 KJ			Energia: 216.75 Kcal / 906.02 KJ			Energia: 146.66 Kcal / 613.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.17 g	5.54 g	2.19 g	3.17 g	11.76 g	4.03 g	6.22 g	4.87 g	1.94 g	8.64 g	6.74 g	6.95 g	6.93 g	2.43 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32.38 g	3.12 g	0.44 g	18.02 g	5.90 g	0.37 g	28.53 g	0.00 g	0.89 g	30.32 g	2.20 g	1.23 g	24.00 g	0.00 g	0.60 g
1,(7)			1,7,(3)			1,(7)			1,(7)			1,7				

Az étlanváltoztatás iogát fenntartiuik! Az esetleges változásokról az érintett intézménveket értesítüük.
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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.07.01. - 2024.07.07.												
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
7/1/2024	Létfűz (00027)	Óvoda										
			T Kakaó	575,17	137,60	6,99	3,02	1,64	20,60	9,99	0,27	7
			Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)
			E Vegyes gyümölcsleves	460,59	101,49	1,25	1,34	0,69	22,77	12,99	0,27	1,7
			Zöldborsós sertésragu	777,63	186,03	9,23	15,10	4,71	3,08	0,01	1,13	9
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30	
			U Májusi csemege	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37	
			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	0,18	31,38	0,00	0,00	1
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
	Összesen:	4 233,11	1 004,00	35,38	31,50	9,96	145,74	26,11	2,97			
7/2/2024	Létfűz (00027)	Óvoda										
			T Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00	
			Tonhalkrém	468,09	111,98	0,71	11,96	2,96	0,20	0,00	0,03	3,4,7,10,(1)
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01	
			E Lebbencsleves	414,58	99,18	3,14	0,78	0,18	19,62	0,01	0,43	1,9,(3)
			Fasírt	832,23	199,10	10,69	13,11	4,46	9,34	0,00	0,83	1,3
			Tökfőzelék	667,52	159,69	2,73	7,40	1,99	20,21	6,99	0,11	1,7
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1
			U Kakaós csiga	800,62	191,54	3,17	11,76	4,03	18,02	5,90	0,37	1,7,(3)
	Összesen:	4 296,63	1 027,90	29,67	45,97	13,86	122,04	21,09	2,81			
7/3/2024	Létfűz (00027)	Óvoda										
			T Csipkebogyós tea	341,04	81,59	0,16	0,03	0,00	20,00	19,99	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	0,18	31,38	0,00	0,00	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E Fokhagymakrémleves	520,56	122,72	3,06	7,19	1,74	11,68	0,01	0,34	1,7
			Píritott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
			Pusztapörkölt burgonyával	1 273,16	304,58	12,94	13,26	4,40	32,42	0,00	0,60	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U Diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)			
Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
	Összesen:	4 013,04	958,24	30,22	34,15	12,16	131,28	20,00	2,79			
7/4/2024	Létfűz (00027)	Óvoda										
			T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
			Vajas pogácsa	762,85	182,50	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,7,(6),(12)
			E Lencseleves	940,03	224,89	10,89	8,44	1,78	26,06	0,00	0,69	1,7,10,(12)
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1
			Grízes tészta	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	12,46	0,00	(12)
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
			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			
Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01				
	Összesen:	5 007,03	1 197,85	40,56	34,63	14,29	179,38	24,65	12,87			
7/5/2024	Létfűz (00027)	Óvoda										
			T Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00	
			Olasz 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)
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Paradicsomos hússokáp	1 282,92	306,92	12,26	20,82	5,29	17,03	0,00	0,46	1
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1
U Zöldfűszeres kockasajt	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7			
Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)			
	Összesen:	3 472,55	830,75	31,44	33,14	9,92	100,46	6,10	3,09			