


3. hét

## Óvodás, iskolás alap étlap

1.15. - 01.1	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Kakaó Kifli	Barackos tea Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér Uborka	Csipkebogyó tea Iskola: Zsíros kenyér Óvoda: Magyaros vajkrém Póréhagyma	Almás-fahéjas tea Sertés párizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Gyümölcsjoghurt Kifli Kivi
Leves	Magyaros gombaleves Levesbetét	Kerti zöldségleves Levesbetét	Zellerkrémleves Levesgyöngy	Tárkonyos zöldségleves	Magyaros csipetkeleves
Ovi/iskola	Sertéspörkölt Tarhonya Céklasaláta	Paradicsomos húsgombóc Félbarna kenyér Főtt burgonya	Rakott zöldbab Mandarin	Carbonara spagetti Sajt szórat	Mézes-mustáros csirkemell (szelet) Párolt rizs
Uzsonna	Diákcsemege Margarin Rozskenyér Paprika	Sajtos pogácsa	Májusi csemege Margarin Korpás zsemle	Helyben sült meggyes táska	Toast sonka Margarin Korpás kenyér Paprika

## Heti étlap 2024.01.15 - 2024.01.19

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Kakaó Kifli			Barackos tea Majonézos tonhalkrém Félbarna kenyér Uborkával			Csipkebogyó tea Magyaros vajkrém Félbarna kenyér Póréhagymakarikával			Almás-fahéjas tea Sertés párizsis Margarinos Rozskenyér Jégcsapretekkel			Gyümölcsjoghurt Kifli Kivi		
<b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ			Energia: 353.20 Kcal / 1,476.38 KJ			Energia: 317.03 Kcal / 1,325.19 KJ			Energia: 332.47 Kcal / 1,389.72 KJ			Energia: 244.64 Kcal / 1,022.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.75 g	3.50 g	1.86 g	7.31 g	12.68 g	3.29 g	6.80 g	8.67 g	4.05 g	9.05 g	6.82 g	6.81 g	7.94 g	4.60 g	2.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.50 g	9.99 g	0.68 g	51.93 g	22.18 g	0.04 g	52.52 g	19.99 g	0.00 g	58.51 g	31.10 g	1.23 g	42.55 g	12.79 g	0.77 g
1,7		1,3,4,7,10			1,7			1,(7)			1,7					
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Energia: 618.23 Kcal / 2,584.20 KJ			Energia: 496.26 Kcal / 2,074.37 KJ			Energia: 494.67 Kcal / 2,067.72 KJ			Energia: 530.86 Kcal / 2,218.99 KJ			Energia: 654.06 Kcal / 2,733.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.61 g	27.66 g	7.19 g	16.44 g	18.70 g	4.54 g	18.35 g	22.76 g	7.79 g	25.14 g	22.08 g	9.05 g	21.75 g	32.42 g	5.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		66.88 g	3.24 g	2.98 g	64.61 g	8.00 g	1.35 g	52.88 g	0.28 g	2.83 g	57.88 g	0.01 g	6.19 g	67.93 g	1.94 g	4.82 g
1,3,7,9,15,(12)		1,3,9			1,3,7,9			1,7,9,(3),(6),(12)			1,3,7,9,10,(12)					
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Energia: 204.70 Kcal / 855.65 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 190.60 Kcal / 796.71 KJ			Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ			Energia: 181.61 Kcal / 759.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.82 g	5.66 g	6.33 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	6.77 g	5.27 g	2.13 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.70 g	3.84 g	1.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.57 g	0.00 g	1.08 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	28.97 g	0.00 g	0.94 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	28.04 g	0.00 g	0.98 g
1,(7)		1,3,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)					

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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 Oldalak	

**Jó étvágyat kívánunk!**

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

## Tételes étlap 2024.01.15 - 2024.01.21

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
1/15/2024	Létez (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 Gombaleves	268,20	62,65	3,19	3,00	0,00	6,03	0,00	0,00	1,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Sertéspörkölt	1 052,76	251,86	11,78	19,25	2,88	7,63	0,00	0,20	1,9
			Tarhonya köret	1 091,69	261,17	9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	1,75	1,3
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	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)
			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:	4 532,54	1 082,84	44,29	37,09	11,87	142,17	13,19	4,25	
1/16/2024	Létez (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	
			Tonhalkrém	468,09	111,98	0,71	11,96	3,59	0,20	0,00	0,02	3,4,7,10,(1)
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			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
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			Főtt burgonya 1/2 adag	176,37	42,19	1,12	0,09	0,01	9,00	0,00	0,00	
			U Sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7
			Összesen:	4 252,16	1 017,22	26,27	44,74	10,23	125,87	17,99	4,02	
1/17/2024	Létez (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 Zellerkrém leves	269,43	64,46	1,81	2,36	1,55	8,65	0,01	0,73	1,7,9
			Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7
			Rakott zöldbab	1 587,76	379,85	15,73	17,76	5,28	38,59	0,00	2,11	1,7
			Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00	
			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)
			Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			Összesen:	4 307,16	1 030,43	32,34	36,88	14,20	140,25	14,26	5,07	
1/18/2024	Létez (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	
			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	
			E Tárkonyos zöldségleves	198,17	46,32	2,19	0,78	0,02	7,82	0,01	0,37	1,7,9
			Carbonara szósz	788,06	187,01	10,46	13,61	14,16	5,82	0,00	2,16	1,7,(3),(6),(12)
			Főtt tészta	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,00	41,57	0,00	0,00	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)
			Összesen:	5 133,14	1 225,42	40,67	49,27	28,93	154,14	31,28	4,84	
			1/19/2024	Létez (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Gyümölcs joghurt poharas kicsi	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45
Kifli	456,79	109,28				3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
Kivi	254,56	60,90				1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,00	
E Magyaros csipetkeleves	554,66	132,69				3,24	5,53	1,19	17,21	0,01	3,12	1,3,9
Mézes mustáros öntet	443,20	106,03				2,96	3,37	0,00	15,83	0,00	0,00	1,7,9,10,(12)
csirkemell szelet	935,46	223,80				12,37	19,08	0,00	0,41	0,00	0,00	(10)
Párolt rizs	1 006,76	240,85				4,40	5,73	0,10	42,63	0,00	0,30	
U Toast felvágott	130,96	31,33				4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	
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:	5 104,88	1 221,27				42,02	44,22	5,91	160,67	13,00	5,30	