

35. hét



Óvodás, iskolás alap étlap

08.26-08.30	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos limonádé Snidlinges sajtkrém Zsemle	Tej Vajas molnárka	Barackos tea Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér Paradicsom	Mentás limonádé Padlizsánkrém Rozskenyér	Karamellás tej Korpás kifli
Leves	Szárazbableves	Kukoricagaluskaleves	Magyar karfiolleves	Erőleves Kiskagylóval	Meggyes almaleves
Főétel	Tejbegríz Kakaó szórat Alma	Fasírt Finomfőzelék Félbarna kenyér	Spenótos rakott tészta	Paprikás burgonya Csemege uborka Félbarna kenyér	Mézes mustáros sertésragu Párolt rizs
Uzsonna	Sajtkrémés rúd	Diákcsemege Margarin Korpás kenyér Uborka	Pulykamellsonka Margarin Korpás Zsemle	Vaníliakrémés rúd Körte	Turista felvágott Margarin Félbarna kenyér Paprika

Heti étlap 2024.08.26. - 2024.08.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Limonádé Snidlinges sajtkrémés Zsemle			Tej Molnárkával			Barackos tea Tonhalkrémés Félbarna kenyér Paradicsommal			Mentás limonádé Házi padlizsánkrémés Rozskenyér			Karamellás tej Korpás kiflivel		
		Energia: 238.73 Kcal / 997.89 KJ			Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 KJ			Energia: 355.23 Kcal / 1,484.86 KJ			Energia: 273.08 Kcal / 1,141.47 KJ			Energia: 273.28 Kcal / 1,142.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.83 g	8.09 g	4.71 g	12.39 g	7.99 g	3.69 g	7.31 g	12.70 g	3.15 g	6.67 g	10.74 g	8.36 g	12.14 g	3.77 g	1.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.12 g	5.99 g	0.30 g	40.39 g	2.40 g	0.89 g	52.39 g	19.98 g	0.03 g	36.85 g	5.99 g	1.21 g	47.37 g	12.49 g	0.83 g
		1,7			1,3,7			1,3,4,7,10			1,3,7,10,(12)			1,7		
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Szárazbableves Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Kukoricagaluska leves Fasírt Finomfőzelékkel Félbarna kenyérrrel			Magyaros karfiolleves Spenótos rakott tészta			Erőleves Paprikás burgonya Csemege uborkával			Meggyes almaleves Mézes mustáros sertésragu Párolt rizzsel		
		Energia: 412.03 Kcal / 1,722.29 KJ			Energia: 501.42 Kcal / 2,095.94 KJ			Energia: 459.29 Kcal / 1,919.83 KJ			Energia: 253.29 Kcal / 1,058.75 KJ			Energia: 508.95 Kcal / 2,127.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.24 g	7.17 g	2.01 g	21.15 g	21.24 g	5.70 g	27.69 g	18.84 g	5.62 g	11.41 g	14.91 g	3.80 g	15.03 g	22.15 g	5.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		73.47 g	34.47 g	1.79 g	55.85 g	3.01 g	2.64 g	44.25 g	0.01 g	2.66 g	40.63 g	0.01 g	2.87 g	63.28 g	8.52 g	1.25 g
		1,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9			1,3,9,15,(12)			1,7,10,(12)		
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Sajtkrémés rúd			Diákcsemege Margarinos Korpás kenyérrrel Uborkával			Pulykamell sonka Margarinos Korpás zsemlével			Vaníliakrémés rúd Körte			Turista felvágott Margarinos Félbarna kenyérrrel Paprikával		
		Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 177.73 Kcal / 742.91 KJ			Energia: 176.01 Kcal / 735.72 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 234.44 Kcal / 979.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.84 g	1.40 g	2.19 g	5.66 g	4.90 g	1.96 g	8.10 g	2.91 g	1.21 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	9.16 g	7.70 g	2.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		17.00 g	0.00 g	1.02 g	27.73 g	2.20 g	1.09 g	29.34 g	0.00 g	1.00 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	32.04 g	0.00 g	0.69 g
		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(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; 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!
Eatrend Danubia Kft.
2730 Albertirózsa, Pesti út 65.
Cseportos adószám: 17783408-5-12
Adószám: 26215833-4-13
Élelmézszevető

Tételes étlap 2024.08.26. - 2024.09.01.														
	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír/sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
8/26/2024	László (00027)	Óvoda	T	Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00		
				Snidlinges sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7	
				Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			E	Szárazbableves	516,89	123,66	4,97	4,24	0,51	16,21	0,01	1,25	1,9	
				Tejbedara	907,65	217,14	7,81	2,88	1,47	39,74	16,98	0,54	1,7	
				Kakaó szórát	297,76	71,23	0,46	0,05	0,03	17,52	17,48	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:	3 492,95	835,63	27,30	17,81	10,33	146,07	40,46	3,79				
8/27/2024	László (00027)	Óvoda												
			T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
				Molnárika	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,40	0,62	1,3,7	
			E	Kukoricagaluska leves	251,54	58,96	1,54	2,83	0,36	7,01	0,01	1,07	3,9	
				Finomfőzelék	692,90	165,77	5,98	5,00	0,74	23,81	3,00	0,63	1,7	
				Fasírt	832,23	199,10	10,69	13,11	4,46	9,34	0,00	0,83	1,3	
				Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
			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 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	0,15	0,34	2,20	0,01		
				Összesen:	4 032,71	963,55	39,20	34,13	11,30	123,97	7,61	4,51		
8/28/2024	Márton (00027)	Óvoda												
			T	Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	19,98	0,00		
				Tonhalkrém	468,09	111,98	0,71	11,96	2,96	0,20	0,00	0,03	3,4,7,10,(1)	
				Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E	Magyaros karfiolleves	151,72	35,99	1,28	1,63	0,19	4,07	0,01	0,55	1,9	
				Spenótos rakott tészta	1 769,41	423,30	26,41	17,21	0,00	40,18	0,00	0,00	1,3,7	
			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)	
				Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
	Összesen:	4 141,70	990,53	43,10	34,45	4,55	125,98	19,99	1,58					
8/29/2024	Márton (00027)	Óvoda												
			T	Mentás limonádé	110,85	26,52	0,03	0,04	0,00	6,23	5,99	0,00		
				Padlizsánkrém házi	384,98	92,10	0,58	9,62	3,84	0,68	0,00	0,51	3,7,10,(1),(12)	
				Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
			E	Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9	
				Kiskagyló	112,36	0,00	1,05	0,24	0,00	5,10	0,00	0,00	1,3	
				Paprikás burgonya	1 199,03	194,09	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)	
				Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
			U	Vaníliakrémes rúd*	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(12)	
				Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00		
				Összesen:	4 771,61	1 021,90	33,33	52,86	22,28	130,83	6,00	6,26		
8/30/2024	Márton (00027)	Óvoda												
			T	Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27	7	
				Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)	
			E	Meggyes almaleves	327,22	71,32	1,23	0,55	0,12	16,42	6,49	0,27	1,7	
				Mézes mustáros sertésragu	828,87	196,78	9,40	15,87	0,00	4,23	0,00	0,00	7,10,(12)	
				Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
			U	Turista felvágott	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63		
				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	
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	4 285,10	1 016,67	36,33	33,62	5,37	142,69	18,98	2,09					