


4. hét

Óvodás, iskolás alap étlap

01.22. - 01.26	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Gabonagolyó	Erdei gyümölcsös tea Körözött Rozskenyér	Puncsos tej Kifli	Meggyes tea Soproni felvágott Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek	Barackos tea Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér Uborka
Leves	Lencsegulyás Félbarna kenyér	Daragaluska leves	Csurgatott tojásleves	Csontleves Levesbetét	Citromos almaleves
Ovi/Iskola	Burgonyás tészta Csemege uborka	Borsos tokány Párolt rizs Kiwi	Nuggets Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér	Bolognai spagetti Reszelt sajtszórat	Rántott csirkemell Burgonyapüré
Uzsonna	Paprikás szalámi Margarin Korpás kenyér Paprika	Helyben sült vaníliakrémes párna	Baromfi párizsi Margarin Graham kenyér Paprika	Puding Kifli	Kockasajt Korpás kifli Alma

Heti étlap 2024.01.22 - 2024.01.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Gabonagolyó			Erdei gyümölcsstea Körözöttes Rozskenyér			Puncsos tej Kifli			Meggyes tea Soproni felvágottas Margarinos Korpás kenyér Jégcsapretekkel			Barackos tea Zala felvágottas Margarinos Félbarna kenyér Uborkával		
		Energia: 208.05 Kcal / 869.65 KJ			Energia: 224.99 Kcal / 940.46 KJ			Energia: 253.99 Kcal / 1,061.68 KJ			Energia: 256.93 Kcal / 1,073.97 KJ			Energia: 299.28 Kcal / 1,250.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.11 g	3.18 g	1.66 g	8.79 g	2.72 g	5.40 g	10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.97 g	8.55 g	3.20 g	9.33 g	5.91 g	2.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.50 g	0.00 g	0.95 g	40.98 g	10.00 g	1.11 g	45.24 g	10.03 g	0.68 g	37.95 g	13.11 g	1.61 g	51.96 g	22.18 g	0.47 g		
7,(1),(3),(5)			1,7			1,7			1,(7)			1,(7)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Lencsegulyás Félbarna kenyérel Burgonyás tészta Csemege uborkával			Daragaluska leves Borsos tokány Párolt rizszel Kivi			Tojásleves Zöldborsó főzelék Csirke nuggets Félbarna kenyérel			Csontleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Citromos almaleves Rántott csirkemell Burgonyapürével		
		Energia: 603.88 Kcal / 2,524.22 KJ			Energia: 511.91 Kcal / 2,139.78 KJ			Energia: 452.28 Kcal / 1,890.53 KJ			Energia: 505.46 Kcal / 2,112.82 KJ			Energia: 692.95 Kcal / 2,896.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25.19 g	16.74 g	3.14 g	16.75 g	20.56 g	5.27 g	30.02 g	13.36 g	0.86 g	22.73 g	19.50 g	6.94 g	23.45 g	32.48 g	5.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.09 g	0.00 g	2.72 g	63.61 g	0.01 g	2.96 g	52.28 g	12.00 g	3.20 g	59.09 g	1.55 g	5.99 g	78.95 g	11.49 g	3.19 g		
1,7,10,15,(3),(12)			1,3,9			1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Paprikás szalámis Margarinos Korpás kenyér Paprikával			Vaníliás táska			Baromfi párizsis Margarinos Graham kenyér Paprikával			Kifli Puding			Korpás kifli Kockasajttal Alma		
		Energia: 199.70 Kcal / 834.75 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 223.86 Kcal / 935.73 KJ			Energia: 109.28 Kcal / 456.79 KJ			Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.14 g	7.00 g	2.51 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	8.68 g	6.30 g	2.28 g	3.76 g	0.28 g	0.10 g	9.52 g	7.02 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.99 g	0.00 g	1.16 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	33.04 g	0.00 g	1.55 g	22.80 g	0.00 g	0.41 g	24.78 g	0.00 g	1.26 g		
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,(7)			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-csillagfürt	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 2024.01.22 - 2024.01.28

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/22/2024	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			
				Gabonagolyó	463,93	110,99	2,31	0,18	0,02	24,90	0,00	0,46	(1),(3),(5),(7)		
			E	Lencsegulyás	1 074,89	257,15	15,10	10,06	3,49	26,22	0,00	0,72	1,7,10,(12)		
				Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
				Burgonyás tészta	1 101,96	263,63	6,91	6,34	0,71	44,14	0,00	1,05	1,(3)		
				Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
			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		
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Összesen:	4 228,57	1 011,63	40,44	26,92	6,75	150,58	0,00	4,82						
1/23/2024	László (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-	T	Erdei gyümölcsstea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00			
				Körözött	122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41	7		
				Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1		
			E	Daragaluska leves	287,99	67,99	2,68	0,80	0,16	12,60	0,01	0,76	1,3,9		
				Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	6,15	1,60	0,00	1,34			
				Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,10	42,63	0,00	0,30			
			U	Vaníliás táska	1 527,08	365,33	11,71	26,46	4,87	19,66	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)		
				Összesen:	4 458,38	1 065,69	36,65	49,38	16,68	117,47	28,17	4,18			
			1/24/2024	László (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Puncsos tej	604,88	144,71	6,81	3,00	1,63	22,44	10,03	0,27 7
							Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41
E	Tojásleves	121,34				29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9		
	Csirke nuggets	681,09				162,94	17,10	9,93	0,11	0,18	0,00	1,23	(1),(3),(7)		
	Zöldborsó főzelék	779,00				182,72	8,72	1,54	0,36	33,98	5,99	0,36	1,7		
	Félbarna kenyér	324,32				77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
U	Baromfi 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)		
	Graham kenyér	668,81				160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1		
	Paprika	16,38				3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Összesen:	3 903,17	930,13	49,27	22,94	4,76	130,56	16,03	4,74						
1/25/2024	László (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00			
				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)		
				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			
			E	Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	0,69	9,(1)		
				Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3		
				Bolognai szósz	636,32	152,23	7,84	10,71	2,08	5,87	1,50	0,33	(1),(3),(6),(7),(12)		
				Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)		
				Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7		
U	kakaós puding vanília öntet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)					
	Összesen:	3 643,62	871,67	33,46	28,33	8,75	119,84	14,63	7,49						
1/26/2024	László (00442)	Eatrend 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			
				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		
				Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
			E	Citromos almaleves	495,87	102,97	1,91	1,87	0,95	23,26	11,49	0,62	1,7		
				Rántott csirkemell	1 503,67	359,73	15,84	24,82	2,49	17,81	0,00	1,06	1,3		
				Burgonyapüré	962,43	230,25	5,70	5,79	1,39	37,88	0,00	1,32	7		
			U	Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7		
				Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02						
	Összesen:	5 163,52	1 219,63	40,96	45,77	10,69	162,17	21,48	5,45						