

44. hét

Óvodás, iskolás étlap

10.28. - 11.01.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek - ÜNNEPNAP
Reggeli	Őszi szünet				
Tízórai	Kakaó Kifli	Citromos tea Kolbászkrem Korpás kenyér Paprika	Erdei gyümölcsös tea Túró rudi krém Zsemle	Tej Sajt szelet Margarin Félbarna kenyér Paradicsom	
Leves	Rántott leves Pirított kenyérkocka	Frankfurti leves	Tárkonyos zöldségleves	BrokkolikréMLEVES Levesgyöngy	
Főétel	Mézes-mustáros sertésragu Párolt rizs	Mákos tészta Alma	Burgonyafőzelék Sokmagvas fasírt Félbarna kenyér	Sajtos-sonkás rakott tészta	
Uzsonna	Olasz felvágott Margarin Graham kenyér Jégcsapretek	Péksütemény	Soproni felvágott Margarin Rozskenyér Uborka	Turista felvágott Margarin Korpás zsemle	

Heti étlap 2024.10.28. - 2024.10.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Kakaó Kifli			Citromos tea Kolbászkrémes Korpás kenyér Paprikával			Erdei gyümölcsös tea Csokis túrókrémes Zsemle			Tej Sajt szeletes Félbarna kenyér Margarinnal Paradicsommal			Ünnepnap		
		Energia: 246.88 Kcal / 1,031.96 KJ			Energia: 286.81 Kcal / 1,198.87 KJ			Energia: 210.10 Kcal / 878.22 KJ			Energia: 344.46 Kcal / 1,439.84 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		10.75 g	3.30 g	1.74 g	5.33 g	7.87 g	3.48 g	6.58 g	1.66 g	0.85 g	18.12 g	10.96 g	6.10 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		43.40 g	9.99 g	0.68 g	48.28 g	19.98 g	0.81 g	41.87 g	12.79 g	0.07 g	43.12 g	0.00 g	0.73 g			
1,7			1,7			1,7,(5),(8)			1,7							
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Rántott leves Pirított kenyérkockával Mézes mustáros sertésragu Párolt rizzsel			Frankfurti leves Mákos tészta Alma			Tárkonyos zöldségleves Burgonyafőzelék Lenmagos fasírttal Félbarna kenyérrrel			Brokkolikréml leves Levesgyönggyel Sonkás-sajtos rakott tészta					
		Energia: 495.19 Kcal / 2,069.89 KJ			Energia: 438.64 Kcal / 1,833.52 KJ			Energia: 453.79 Kcal / 1,896.84 KJ			Energia: 548.72 Kcal / 2,293.65 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		15.55 g	22.81 g	5.90 g	16.15 g	13.21 g	3.73 g	19.72 g	16.30 g	5.55 g	25.50 g	24.49 g	7.19 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		56.81 g	2.05 g	1.47 g	74.20 g	10.02 g	5.12 g	56.39 g	0.01 g	1.21 g	56.98 g	0.28 g	4.10 g			
1,7,9,10,(12)			1,3,7,(6),(9),(12)			1,3,7,9			1,3,7,9							
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Olasz felvágottas Graham kenyér Margarinnal Jégcsapretekkel			Péksütemény			Soproni felvágottas Rozskenyér Margarinnal Kígyóborkával			Turista felvágott Korpás zsemle Margarinnal					
		Energia: 247.08 Kcal / 1,032.79 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 241.07 Kcal / 1,007.67 KJ			Energia: 211.94 Kcal / 885.91 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		9.02 g	8.78 g	3.20 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	9.00 g	9.26 g	7.86 g	7.74 g	7.39 g	2.84 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
		32.99 g	3.12 g	1.94 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	30.34 g	2.20 g	1.61 g	28.56 g	0.00 g	1.20 g			
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			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-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.
Csoportos adószám: 17783408-5-10
Adószám: 26215833-4-13
Élelmiszervezető

Tételek étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/28/2024	hátfel (00027)	Óvoda	T Kakaó	575,17	137,60	6,99	3,02	1,64	20,60	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 Rántott leves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9	
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Mézes mustáros sertésragu	828,87	196,78	9,40	15,87	5,06	4,23	2,03	0,68	7,10,(12)	
			Párolt rizsszel	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
			U Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1	
			Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
			Összesen:	4 141,03	989,15	35,32	34,89	10,84	133,20	15,16	4,09		
10/29/2024	kard (00027)	Óvoda	T Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	19,98	0,00		
			Kolbászkрем	303,04	72,50	1,02	7,42	3,48	0,33	0,00	0,11	7	
			Korpás kenyér	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1	
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E Frankfurti leves	410,21	51,76	4,50	5,45	2,21	7,58	0,03	0,80	1,7,(3),(6),(9),(12)	
			Mákszórat	386,82	92,54	2,05	3,82	1,00	12,38	9,99	0,00		
			Fodros metélt tészta	1 012,22	242,16	9,00	3,34	0,52	43,74	0,00	4,30	1,3	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U Vaníliás táska	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(12)	
			Összesen:	4 753,31	1 090,78	33,19	47,54	17,28	142,14	30,00	7,31		
10/30/2024	szombat (00027)	Óvoda	T Erdei gyümölcsös tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Csokis túrókrém	135,22	32,35	1,78	1,29	0,72	3,36	2,79	0,01	7,(1),(5),(8)	
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1	
			E Tárkonyos zöldségleves	204,17	47,75	2,27	0,78	0,35	8,09	0,01	0,36	1,7,9	
			Burgonyafőzelék	554,55	132,67	3,51	1,64	0,56	25,44	0,00	0,12	1,7	
			Lenmagos fasírt	818,37	195,78	11,00	13,58	4,55	7,17	0,00	0,73	1,3	
			Félbarna kenyérral	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1	
			U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1	
			Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
			Kigyóuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01		
			Összesen:	3 787,30	904,96	35,30	27,22	14,26	128,60	15,00	2,89		
10/31/2024	csütörtök (00027)	Óvoda	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
			Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	1	
			Margarinnal	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)	
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E Brokkolikrémleves	360,17	86,16	3,18	3,47	0,62	10,45	0,02	0,93	1,7,9	
			Levesgyönggyel	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7	
			Sonkás-sajtos rakott tészta4-6	1 743,29	412,20	21,51	18,38	5,20	40,89	0,00	3,08	1,3,7	
			U Turista felvágott	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63		
			Margarinnal	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:	4 639,68	1 105,12	51,36	42,84	16,13	128,66	0,28	6,03		