


5. hét

Óvodás, iskolás étlap

1.29. - 02.0	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Citromos tea Olasz felvágott Margarin Korpás kenyér	Barackos tea Majonézes tonhalkrém Félbarna kenyér	Kakaó Tejes kifli	Csipkebogyó tea Magyaros vajkrém Rozskenyér Paprika
Leves	Brokkolikrémleves Levesgyöngy	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyér	Paradicsomleves Betűtésza	Kukoricagaluska leves	Vegyes gyümölcsleves
Ovi/Iskola	Sertéspörkölt Párolt rizs	Tejbegríz Kakaó szórat Alma	Sonkás-sajtos rakott tészta	Bécsi rudacska Burgonyafőzelék Félbarna kenyér	Roston csirkemell Vegyes köret
Uzsonna	Sertés párizsi Margarin Korpás zsemle Paprika	Helyben sült sajtos rúd	Turista felvágott Margarin Korpás zsemle Uborka	Májusi csemege Margarin Graham kenyér Jégcsapretek	Gyümölcsjoghurt Kifli Mandarin

Heti étlap 2024.01.29 - 2024.02.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda	Tej Margarinos Mézes Félbarna kenyér			Citromos tea Olasz felvágottas Margarinos Korpás kenyér			Barackos tea Tonhalkrém Félbarna kenyér			Kakaó Kifli			Csipkebogyó tea Magyaros vajkrém Rozskenyér Paprikával		
		Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 294.65 Kcal / 1,231.64 KJ			Energia: 350.85 Kcal / 1,466.55 KJ			Energia: 249.62 Kcal / 1,043.41 KJ			Energia: 315.93 Kcal / 1,320.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.72 g	5.60 g	2.71 g	6.81 g	8.55 g	3.19 g	7.11 g	12.66 g	3.14 g	10.75 g	3.50 g	1.86 g	6.96 g	9.17 g	8.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.08 g	8.10 g	0.33 g	47.41 g	19.98 g	1.60 g	51.59 g	19.98 g	0.03 g	43.50 g	9.99 g	0.68 g	50.94 g	19.99 g	0.70 g		
1,7		1,(7)			1,3,4,7,10			1,7			1,7					
Ebéd	Óvoda	Brokkoli krémleves Levesgyönggyel Sertés pörkölt Párolt rizsszel			Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérrrel Tejbedara Kakaó szóráttal Alma			Paradicsom leves Levesbetéttel Sonkás-sajtos rakott tészta			Kukoricagaluska leves Burgonyafőzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérrrel			Vegyes gyümölcsleves Roston sült csirkemell Vegyes körettel		
		Energia: 563.37 Kcal / 2,354.89 KJ			Energia: 486.95 Kcal / 2,035.45 KJ			Energia: 438.32 Kcal / 1,832.18 KJ			Energia: 416.76 Kcal / 1,742.06 KJ			Energia: 363.84 Kcal / 1,520.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.56 g	25.16 g	5.34 g	18.45 g	10.16 g	3.20 g	21.05 g	15.50 g	4.21 g	15.49 g	17.70 g	5.71 g	18.89 g	12.26 g	1.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.83 g	0.28 g	1.51 g	79.73 g	34.46 g	1.23 g	54.29 g	3.00 g	3.17 g	48.26 g	0.01 g	2.46 g	35.16 g	4.17 g	2.25 g		
1,3,7,9		1,7			1,3,7,9			1,3,7,9			(10)					
Uzsonna	Óvoda	Sertés párizsis Margarinos Korpás zsemle Paprikával			Sajtos rúd			Turista felvágottas Margarinos Korpás zsemle Uborkával			Májusi csemegés Margarinos Graham kenyér Jégcsapretekkel			Gyümölcs joghurt Kifivel Mandarin		
		Energia: 200.46 Kcal / 837.92 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 214.29 Kcal / 895.73 KJ			Energia: 216.82 Kcal / 906.31 KJ			Energia: 275.39 Kcal / 1,151.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.32 g	6.05 g	2.41 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	7.94 g	7.41 g	2.99 g	8.35 g	5.54 g	2.01 g	9.35 g	6.07 g	3.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.14 g	0.00 g	1.03 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	28.90 g	2.20 g	1.21 g	33.40 g	3.12 g	1.47 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g		
1,(7)		1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)			1,(7)			1,7					

Az étlanváltoztatás 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!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.01.29 - 2024.02.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
1/29/2024	Laktóz (00442)	Eattrend 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		
			Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00			
			Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,06	(7)	
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1,20	1	
			E Brokkoli krém lev.	360,17	86,16	3,18	3,47	0,73	10,45	0,02	0,93	1,7,9		
			Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7		
			Sertés pörkölt	777,49	186,00	13,17	13,32	5,21	3,11	0,00	0,15			
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,10	42,63	0,00	0,30			
			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)		
			Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		Összesen:	4 456,28	1 066,09	41,60	36,81	12,35	141,05	8,38	4,03				
1/30/2024	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	11,99	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		
			E Alföldi gulyásleves	477,11	114,14	7,24	6,44	1,68	6,55	0,00	0,77			
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
			Tejbedara	907,65	217,14	7,81	2,88	1,47	39,74	8,99	0,54	1,7		
			Kakaó szórat	326,39	78,08	0,46	0,54	0,26	17,75	22,18	0,00			
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
			U Sajtos rúd	416,80	99,71	4,84	1,40	2,19	17,00	0,00	1,02	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)		
					Összesen:	3 771,16	902,18	30,34	20,35	8,79	148,34	43,16	4,54	
			1/31/2024	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	E Paradicsom leves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60
Levesbetét	114,71	27,44				1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3		
Sonkás-sajtos rakott tészta	1 484,40	350,27				18,03	14,60	4,41	37,46	0,00	1,81	1,3,7		
U Turista felvágott	242,59	58,04				3,04	5,04	0,91	0,06	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		
Uborka	9,83	2,35				0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		Összesen:				2 748,16	652,61	28,99	22,91	6,47	83,19	3,00	3,36	
2/1/2024	Laktóz (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 Kukoricagaluska leves	251,54	58,96	1,54	2,83	0,36	7,01	0,01	1,07	3,9		
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50			
			Burgonyafőzelék	554,55	132,67	3,51	1,64	0,55	25,44	0,00	0,12	1,7		
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
			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)		
			Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1		
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
		Összesen:	3 696,84	883,20	34,59	26,74	9,48	125,16	13,12	5,44				
2/2/2024	Laktóz (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		
			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			
			E Vegyes gyümölcsleves	460,59	101,49	1,25	1,34	0,88	22,77	12,99	0,27	1,7		
			Roston sült csirkemell	425,26	101,74	12,49	5,25	0,70	1,23	0,17	0,83	(10)		
			Vegyes köret	995,33	238,12	6,26	6,99	0,78	28,30	0,00	1,42			
			U Gyümölcs joghurt poharas kicsi	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	7,(1)		
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)		
			Mandarin	587,94	140,67	2,10	0,90	0,00	29,40	0,00	0,00			
		Összesen:	4 940,79	1 173,34	38,41	29,72	13,98	177,89	40,14	4,12				