

6.hét




## Óvodás, iskolás étlap

02.05. - 02.09.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tejeskávé Kifli	Barackos tea Kenőmájas Korpás kenyér Uborka	Erdei gyümölcsös tea Diákcsemege Margarin Rozskenyér	Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér	Citromos tea Majonézes tojáskrém Graham kenyér Paprika
Leves	Magyaros burgonyaleves	Erőleves levesbetét	Jókai bableves Félbarna kenyér	Meggyes almaleves	Zellerkrémleves Pirított kenyérkocka
Főétel	Temesvári sertésragu Párolt rizs	Lenmagvas fasírt Finomfőzelék Félbarna kenyér	Túrós tészta Porcukor szórat Mandarin	Rántott csirkemell Petrezselymes burgonya Házi káposztasaláta	Olaszos rakott tészta
Uzsonna	Bécsi felvágott Margarin Rozskenyér Paprika	Zöldfűszeres kockasajt Zsemle	Helyben sült sajtkrémes rúd	Toast sonka Margarin Korpás zsemle Jégcsapretek	Poharas gyümölcsjoghurt Kifli Kiwi

Heti étlap 2024.02.05 - 2024.02.09

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda</b>	Tejeskávé Kifli	Barackos tea Kenőmájas Korpás kenyér Uborkával	Erdei gyümölcs tea Diákcsemegés Margarinos Rozskenyér	Tej Mogyorókrém Félbarna kenyér	Citromos tea Majonézes tojáskrém Graham kenyér Paprikával										
		Energia: 270.86 Kcal / 1,132.19 KJ	Energia: 284.48 Kcal / 1,189.13 KJ	Energia: 241.93 Kcal / 1,011.27 KJ	Energia: 359.35 Kcal / 1,502.08 KJ	Energia: 339.69 Kcal / 1,419.90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	7.32 g	5.90 g	2.17 g	7.68 g	5.62 g	6.33 g	13.98 g	9.80 g	1.94 g	7.99 g	10.35 g	2.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.45 g	15.98 g	0.68 g	50.13 g	22.18 g	0.93 g	39.98 g	10.00 g	1.08 g	53.38 g	9.60 g	0.27 g	53.64 g	19.98 g	1.57 g		
1,7	1,(6),(7),(10)			1,(7)	1,5,6,7,8			1,3,7,10,(12)								
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda</b>	Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésragu Párolt rizszel	Erőleves Finomfőzelék Lenmagos Fasírttal Félbarna kenyér	Jókai bableves Félbarna kenyérral Túrós tészta Porcukorral Mandarin	Meggyes Almaleves Rántott csirkemell Petrezselymes burgonyával Káposztasaláta	Zellerkrém leves Pirított kenyérkockával Olaszos Rakott tészta										
		Energia: 488.12 Kcal / 2,040.34 KJ	Energia: 488.75 Kcal / 2,042.98 KJ	Energia: 688.66 Kcal / 2,878.60 KJ	Energia: 710.22 Kcal / 2,968.72 KJ	Energia: 504.35 Kcal / 2,108.18 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.97 g	21.36 g	5.83 g	22.06 g	19.67 g	5.45 g	28.70 g	20.30 g	7.65 g	22.22 g	34.52 g	4.90 g	22.15 g	17.23 g	6.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.23 g	0.01 g	1.96 g	54.73 g	3.00 g	1.79 g	96.90 g	10.02 g	5.01 g	78.88 g	15.99 g	3.60 g	64.33 g	0.58 g	1.62 g		
1,7,9	1,3,7,9			1,7,9,(3)	1,3,7			1,7,9,(3)								
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda</b>	Bécsi felvágottas Margarinos Rozskenyér Paprikával	Zsemle Zöldfűszeres kockasajttal	Sajtkrém rúd	Toast felvágottas Margarinos Korpás zsemle Jégcsapretekkel	Kifli Gyümölcs joghurttal Kiwi										
		Energia: 242.64 Kcal / 1,014.24 KJ	Energia: 173.98 Kcal / 727.24 KJ	Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ	Energia: 188.05 Kcal / 786.05 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
		9.04 g	9.30 g	7.71 g	7.87 g	2.50 g	1.30 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	9.44 g	3.79 g	1.53 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
30.60 g	0.00 g	1.60 g	29.70 g	0.00 g	0.25 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	29.11 g	3.12 g	0.80 g	45.25 g	12.99 g	0.90 g		
1,(7)	1,7			1,7	1,(7)			1,7								

Az étlanváltászatás igazt 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2024.02.05 - 2024.02.11

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/15/2024	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T Tejeskávé	675,39	161,58	6,81	3,00	1,63	26,65	15,98	0,27	7
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
			E Magyaros burgonyaleves	233,25	55,80	1,31	1,58	0,18	8,89	0,01	1,23	9
			Temesvári s.ragu	800,52	191,47	10,26	14,05	6,73	5,71	0,00	0,43	1,7
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,10	42,63	0,00	0,30	
			U Bécsi felv	279,89	66,96	2,74	6,16	0,00	0,06	0,00	0,00	
			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:	4 186,91	1 001,62	35,58	33,94	14,16	137,28	15,99	3,40	
2/16/2024	Laktóz (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	
			Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)
			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 Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,39	9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Lenmagos Fasírt	818,37	195,78	11,00	13,58	0,00	7,17	0,00	0,00	1,3
			Finomfőzelék	673,52	161,13	5,74	4,77	0,73	23,06	3,00	0,63	1,7
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			U Zöldfűszeres kockasajt	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			Összesen:	3 959,38	947,21	37,25	28,07	4,12	134,56	12,99	3,30	
			2/17/2024	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Erdei gyümölcs tea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01
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
E Jókai bableves	820,56	195,40				9,96	9,32	2,96	17,91	0,03	1,31	1,7,9
Félbarna kenyér	324,32	77,59				2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
Túró feltét	239,57	57,31				6,48	2,80	1,14	1,48	0,00	0,01	7
Tejföl	267,54	64,01				1,40	5,50	1,85	2,15	0,00	0,04	7
Főtt tészta	944,98	226,07				7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
Porcukor	167,83	40,15				0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
Mandarin	195,98	46,89				0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
U Sajtkrémes rúd	685,52	164,00				7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7
Összesen:	4 657,56	1 113,35				44,65	28,35	16,10	174,08	20,02	8,72	
2/18/2024	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
			Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,13	11,40	9,60	0,00	5,6,7,8
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			E Meggyes Almaleves	393,90	85,54	0,97	1,81	0,70	18,19	7,99	0,34	1,7
			Rántott csirkemell	1 503,67	359,73	15,84	24,82	2,49	17,81	0,00	1,06	1,3
			Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,68	36,59	0,00	0,61	
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	3,60	0,61	
			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 zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
Összesen:	5 308,43	1 257,62	45,64	48,11	7,17	161,37	24,31	4,89				
2/19/2024	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	
			Majonézes tojáskrém	402,37	94,44	1,56	9,66	0,00	0,65	0,00	0,00	3,7,10,(1),(12)
			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	
			E Zellerkrém leves	269,43	64,46	1,81	2,36	1,55	8,65	0,01	0,73	1,7,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Olaszos Rakott tészta	1 730,64	414,03	19,36	14,77	5,42	50,45	0,00	0,94	1,7,(3)
			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)
			Kivi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,00	
			Összesen:	4 941,37	1 180,33	40,49	34,25	10,20	174,52	24,99	3,80	