

7. hét




## Óvodás, iskolás étlap

2.12. - 02.1

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Vaníliás tej Kifli	Meggyes tea Sertés párizsi Margarin Korpás kenyér Paradicsom	Barackos tea Kolbászkrem Korpás zsemle	Erdei gyümölcsös tea Kőrözött Graham kenyér Paprika	Tej Vajas molnárka
Leves	Palócgulyás Félbarna kenyér	Erdei gyümölcsleves	Magyaros csipetkeleves	Vajgaluska leves	Paradicsomleves Betűtészta
Főétel	Mákos tészta Alma	Rántott halrúd Burgonyapüré	Bécsi rudacska Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér	Vadas sertésragu Szarvacska tészta	Sült csirkecomb Párolt rizs Házi káposztasaláta
Uzsonna	Diákcsemege Margarin Rozskenyér	Poharas kakaós puding vanília öntettel Tejes kifli	Pulykamell sonka Margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Helyben sült rácsos túrós párna Mandarin	Tavaszi felvágott Margarin Félbarna kenyér

Heti étlap 2024.02.12 - 2024.02.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b> Tízórai	Óvoda	Vaníliás tej Kifli			Meggyes tea Sertés párizsis Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal			Barackos tea Kolbászkrémes Korpás zsemle			Erdei gyümölcsstea Körözöttes Graham kenyér Paprikával			Tej Molnárka		
		Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ			Energia: 234.17 Kcal / 978.83 KJ			Energia: 292.79 Kcal / 1,223.86 KJ			Energia: 234.45 Kcal / 980.00 KJ			Energia: 284.40 Kcal / 1,188.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.57 g	3.28 g	1.73 g	6.59 g	6.05 g	2.29 g	6.24 g	7.87 g	3.61 g	9.03 g	2.30 g	0.88 g	12.39 g	7.99 g	3.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.02 g	9.99 g	0.68 g	38.20 g	9.99 g	1.22 g	48.84 g	19.98 g	0.62 g	44.04 g	10.00 g	1.44 g	40.39 g	2.40 g	0.89 g		
1,7			1,(7)			1,7			1,7			1,3,7				
Ebéd	Óvoda	Palócgulyás leves Félbarna kenyérral Mákos tészta Alma			Erdei gyümölcsleves Rántott halrúd Burgonyapürével			Magyaros csipetkeleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskával Félbarna kenyérral			Vajgaluska leves Vadas sertésragu Főtt tésztával			Paradicsomleves Sült csirkecomb Párolt rizszel Káposztasalátával		
		Energia: 538.12 Kcal / 2,249.34 KJ			Energia: 441.35 Kcal / 1,844.84 KJ			Energia: 540.54 Kcal / 2,259.46 KJ			Energia: 470.85 Kcal / 1,968.15 KJ			Energia: 555.63 Kcal / 2,322.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.90 g	14.67 g	3.41 g	23.09 g	11.02 g	4.05 g	22.40 g	20.30 g	6.39 g	18.29 g	19.26 g	5.67 g	37.43 g	14.99 g	2.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81.89 g	10.00 g	5.38 g	61.12 g	25.31 g	1.89 g	67.00 g	12.00 g	4.80 g	55.44 g	0.51 g	5.80 g	67.11 g	7.12 g	2.68 g		
1,7,9,(3)			1,3,4,7			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(12)			1,3,9,(10)				
Uzsonna	Óvoda	Diákcsemegés Margarinos Rozskenyér			Puding Kifli			Pulykamell sonkás Margarinos Félbarna kenyér Jégcsapretekkel			Rácsos túrós táska Mandarin			Tavaszi felvágottas Margarinos Félbarna kenyér		
		Energia: 221.18 Kcal / 924.53 KJ			Energia: 120.55 Kcal / 503.90 KJ			Energia: 197.41 Kcal / 825.17 KJ			Energia: 308.00 Kcal / 1,287.44 KJ			Energia: 209.18 Kcal / 874.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.02 g	7.66 g	7.03 g	4.08 g	0.66 g	0.31 g	9.50 g	3.18 g	1.27 g	8.97 g	18.46 g	5.70 g	7.95 g	5.52 g	2.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.97 g	0.00 g	1.16 g	24.44 g	1.30 g	0.42 g	32.75 g	3.12 g	0.50 g	26.37 g	0.00 g	1.46 g	31.85 g	0.00 g	0.43 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,3,6,7,(8),(11),(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-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételek étlap 2024.02.12 - 2024.02.18

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/12/2024	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Vaníliás tej 4-6	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7
			Kifli 4-6	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
			E Palócgulyás leves menza 4-6	593,24	141,92	6,41	8,35	2,11	10,02	0,01	1,39	1,7,9
			Kenyér, félbarna, ebédhez 4-6	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			Mákszórat 4-6	386,82	92,54	2,05	3,82	1,00	12,38	9,99	0,00	
			Főtt tészta 4-6	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
			Alma 4-6	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			U Diákcsemege 4-6	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
			Margarin kenős.4-6	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Rozskenyér 11-14	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
		Összesen:	4 217,06	1 008,86	37,29	23,79	11,38	160,08	19,99	7,75		
2/13/2024	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Tea meggyes 4-6	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00	
			Sertés párizsi 4-6	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Margarin kenős.4-6	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Kenyér korpás 4-6	539,48	129,06	3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
			Paradicsom 4-6	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Erdei gyümölcsleves 4-6	539,31	129,02	1,93	2,99	1,69	23,24	12,99	0,28	1,7
			Rántott halrúd 4-6	343,08	82,08	15,46	2,24	0,54	0,00	10,56	0,09	1,3,4,(7)
			Burgonyapüré 4-6	962,43	230,25	5,70	5,79	1,39	37,88	0,00	1,32	7
			U kakaós puding vanília öntet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kifli 4-6	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
		Összesen:	3 280,48	784,80	33,44	17,35	6,01	122,12	33,54	3,32		
2/14/2024	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Tea barackos 4-6	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	9,99	0,00	
			Kolbászkрем 4-6	303,04	72,50	1,02	7,42	3,48	0,33	0,00	0,11	7
			Zsemle korpás 4-6	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			E Magyaros csipetkeleves 4-6	554,66	132,69	3,24	5,53	1,19	17,21	0,01	3,12	1,3,9
			Sült bécsi rudacska 4-6	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
			Zöldborsó főzelék 4-6	779,00	182,72	8,72	1,54	0,36	33,98	5,99	0,36	1,7
			Kenyér, félbarna, ebédhez 4-6	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			U Pulykamell sonka 4-6	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Margarin kenős.4-6	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Kenyér, Félbarna 4-6	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
Jégcsaprek 4-6	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
		Összesen:	4 323,69	1 030,74	38,14	31,35	10,95	148,59	19,11	7,90		
2/15/2024	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T Tea erdei gyümölcsös 4-6	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00	
			Körözött 4-6	122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41	7
			Graham kenyér 4-6	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1
			Paprika 4-6	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E Vajgaluska leves 4-6	227,90	54,52	1,26	2,38	0,64	6,89	0,01	1,08	1,3,9,(7)
			Vadas sertés ragu 4-6	795,31	190,26	9,53	14,68	4,82	4,75	0,50	0,74	1,7,10,(12)
			Főtt tészta 4-6	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
			U Rácsos túrós táska 4-6	1 287,44	308,00	8,97	18,46	5,70	26,37	0,00	1,46	1,3,6,7,(8),(11),(12)
			Mandarin db 4-6	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
					Összesen:	4 431,65	1 060,19	36,99	40,32	12,25	135,65	10,51
2/16/2024	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Tej 1,5% 4-6	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
			Molnárka 4-6	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,40	0,62	1,3,7
			E Paradicsom leves 4-6	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9
			Levesbetét 4-6	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Sült csirkecomb 4-6	826,44	197,71	29,36	8,28	1,61	1,36	0,12	1,27	(10)
			Párolt rizs 4-6	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,10	42,63	0,00	0,30	
			Káposztasaláta 4-6	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	3,60	0,61	
			U Tavasz felvágott 4-6	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37	
			Margarin kenős.4-6	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
			Kenyér, Félbarna 4-6	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
		Összesen:	4 385,71	1 049,21	57,77	28,50	7,53	139,35	9,12	5,35		