

8. hét




Óvodás, iskolás étlap

2.19. - 02.2

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Sajtszelet Margarin Korpás kenyér Paradicsom	Meggyes tea Túró rudi krém Félbarna kenyér	Citromos tea Paprikás szalámi Margarin Rozskenyér	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Csipkebogyó tea Snidlinges sajtkrém Korpás kenyér Kígyóuborka
Leves	Magyaros karalábéleves	Fokhagymakrémleves Pírított kenyérkocka	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyér	Kerti zöldségleves Levesbetét	Daragaluska leves
Főétel	Sajtos tejszínes csirkeragu Párolt rizs	Paprikás burgonya Céklasaláta	Farsangi fánk Mandarin	Marhapörkölt Tarhonya Csemege uborka	Vagdalt Burgonyafőzelék Félbarna kenyér
Uzsonna	Kockasajt Korpás kifli	Helyben sült kajszibarackos háromszög Kivi	Helyben sült sajtos pogácsa	Olasz felvágott Margarin Korpás zsemle Paprika	Turista felvágott Margarin Zsemle

Heti étlap 2024.02.19 - 2024.02.23

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Citromos tea Margarinos Sajt szeletes Korpás kenyér Paradicsommal	Meggyes tea Túró rudi krémes Félbarna kenyér	Citromos tea Paprikás szalámis Margarinos Rozskenyér	Tej Mézes Margarinos Félbarna kenyér	Csipkebogyó tea Snidlinges sajtkrémes Korpás kenyér Uborkával										
		Energia: 302.61 Kcal / 1,264.91 KJ	Energia: 228.32 Kcal / 954.38 KJ	Energia: 302.51 Kcal / 1,264.49 KJ	Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ	Energia: 288.66 Kcal / 1,206.60 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.51 g	7.75 g	4.29 g	7.73 g	1.90 g	0.90 g	8.15 g	7.69 g	7.03 g	12.72 g	5.60 g	2.71 g	5.40 g	8.11 g	4.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.49 g	19.98 g	1.16 g	44.74 g	12.78 g	0.01 g	49.96 g	19.98 g	1.16 g	50.08 g	8.10 g	0.33 g	48.10 g	22.19 g	0.95 g		
1,7	1,7,(5),(8)	1,(7)	1,7	1,7												
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Magyaros karalábéleves Sajtos-tejszínes csirkeragu Párolt rizszel	Fokhagymakrémleves Pírított kenyérkockával Paprikás burgonya Céklasalátával	Alföldi gulyásleves Félbarna kenyérral Farsangi fánk Mandarin	Kerti zöldségleves Marhapörkölt Tarhonyával Csemege uborkával	Daragaluska leves Burgonyafőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral										
		Energia: 511.24 Kcal / 2,136.98 KJ	Energia: 460.15 Kcal / 1,923.43 KJ	Energia: 433.86 Kcal / 1,813.53 KJ	Energia: 484.46 Kcal / 2,025.04 KJ	Energia: 477.35 Kcal / 1,995.32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.81 g	18.89 g	3.96 g	13.48 g	21.27 g	5.51 g	14.70 g	16.02 g	3.02 g	19.35 g	22.07 g	5.28 g	19.82 g	15.85 g	5.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.80 g	0.03 g	3.77 g	52.87 g	3.22 g	3.16 g	56.82 g	9.80 g	1.25 g	51.49 g	0.01 g	4.22 g	63.07 g	0.01 g	2.30 g		
1,7,9	1,7,9,15,(12)	1,7,(3),(5),(6),(8),(10),(11)	1,3,9,15,(12)	1,3,7,9												
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Kockasajt Korpás kiflivel	Kajsziarackos háromszög Kiwi	Sajtos pogácsa	Olasz felvágottas Margarinos Korpás zsemle Paprikával	Turista felvágottas Margarinos Zsemle										
		Energia: 201.34 Kcal / 841.60 KJ	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ	Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ	Energia: 224.78 Kcal / 939.58 KJ	Energia: 211.94 Kcal / 885.91 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.52 g	7.02 g	3.79 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	7.68 g	8.57 g	3.32 g	7.74 g	7.39 g	2.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.78 g	0.00 g	1.26 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	29.16 g	0.00 g	1.41 g	28.56 g	0.00 g	0.75 g		
1,7	1,7,(3),(6),(12)	1,3,7	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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges élelmiszer	

Quadro Byte Zrt

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmészvezető
2024.01.30 13:49:20 | QB - Élelem

Tételes étlap 2024.02.19. - 2024.02.25.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/19/2024	László (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	
			Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7
			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
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Magyaros karalábé leves	187,14	42,95	1,56	0,81	0,11	7,77	0,03	0,67	1,9
			Tejszínes csirkeragu	596,23	142,64	14,94	5,99	1,19	7,23	0,14	0,16	1,7,(10)
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,10	42,63	0,00	0,30	
			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)
		Összesen:	3 896,63	930,39	39,93	27,30	9,48	130,90	12,16	3,55		
2/20/2024	László (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00	
			Csokis túrókrém	135,22	32,35	1,78	1,29	0,72	3,36	2,79	0,01	7,(1),(5),(8)
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			E Fokhagymakrémleves	520,56	122,72	3,06	7,19	1,74	11,68	0,00	0,34	1,7
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Paprikás burgonya	1 199,03	286,85	8,93	13,96	3,75	30,53	0,01	2,33	9
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U Kajsziarackos háromszög	1 426,17	341,19	3,78	18,27	0,00	39,98	0,00	0,00	1,7,(3),(6),(12)
			Kivi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,00	
					Összesen:	4 568,97	1 091,24	26,00	42,06	6,21	149,02	15,99
2/21/2024	Márton (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6	T Citromos tea	339,96	81,33	0,13	0,03	0,00	19,99	11,99	0,00	
			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)
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	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
			Farsangi fánk	894,52	214,00	4,10	9,10	0,00	28,70	0,00	0,00	1,7,(3),(5),(6),(8),(1)
			Mandarin	117,59	28,13	0,42	0,18	0,00	5,88	0,00	0,00	
			U Sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7
					Összesen:	3 840,93	918,89	25,31	36,81	10,68	120,26	11,99
2/22/2024	Miklós (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	0,06	(7)
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Marhapörkölt	779,01	186,37	9,08	15,18	3,38	3,11	0,00	0,96	
			Tarhonya köret	1 091,69	261,17	9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	1,75	1,3
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U 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 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:	4 342,86	1 038,94	40,94	36,59	10,21	135,58	8,11	7,21		
2/23/2024	Márton (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	
			Snidlinges sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	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 Daragaluska leves	287,99	67,99	2,68	0,80	0,16	12,60	0,01	0,76	1,3,9
			Fasírt	832,23	199,10	10,69	13,11	0,00	9,34	0,00	0,00	1,3
			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 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)
Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
		Összesen:	4 091,59	977,95	32,96	31,35	7,23	139,73	14,00	3,32		