

9. hét




Óvodás, iskolás étlap

2.26. - 03.0

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Almás fahéjas Tea Zöldfűszeres vajkrém Félbarna kenyér Paradicsom	Tej Fatörzs kifli	Citromos tea Majonézes tonhalkrém Graham kenyér Paprika	Kakaó Korpás kifli	Barackos tea Toast sonka Margarin Rozskenyér Uborka
Leves	Csurgatott tojásleves	Tárkonyos zöldségleves	Csontleves Levesbetét	Legényfogó leves	Vegyes gyümölcsleves
Főétel	Eszterházy sertésragu Párolt rizs	Rakott burgonya Csemege uborka	Sertéspörkölt Lencsefőzelék Félbarna kenyér	Grízes tészta Sárgabaracklekvár Porcukor szórat Alma	Roston csirkemell Párolt rizs/Párolt zöldség
Uzsonna	Zala felvágott Margarin Félbarna kenyér	Tavaszi felvágott Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek	Helyben sült vaníliakrémes rúd Mandarin	Baromfi párizsi Margarin Korpás zsemle	Poharas puding Tejes kifli

Heti étlap 2024.02.26 - 2024.03.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Almás-fahéjas tea Zöldfűszeres vajkrémes Félbarna kenyér Paradicsommal			Tej Fatörzs kifli			Citromos tea Majonézos tonhalkrémes Graham kenyér Paprikával			Kakaó Korpás kifli			Barackos tea Toast felvágottas Margarinos Rozskenyér Uborkával		
		Energia: 350.77 Kcal / 1,466.22 KJ			Energia: 363.03 Kcal / 1,517.47 KJ			Energia: 357.23 Kcal / 1,493.22 KJ			Energia: 266.37 Kcal / 1,113.43 KJ			Energia: 289.13 Kcal / 1,208.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.97 g	8.72 g	4.06 g	13.80 g	9.25 g	4.20 g	7.14 g	12.65 g	2.96 g	12.33 g	3.99 g	1.83 g	11.30 g	4.62 g	6.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.58 g	27.98 g	0.00 g	55.72 g	10.75 g	0.89 g	53.19 g	19.98 g	1.06 g	44.98 g	9.99 g	0.83 g	50.37 g	22.18 g	0.99 g		
1,7			1,3,7			1,3,4,7,10			1,7			1,(7)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Tojásleves Eszterházy sertésragu Párolt rizszel			Tárkonyos zöldségleves Rakott burgonya Csemege uborkával			Csontleves Lencsefőzelék Sertéspörkölttel Félbarna kenyérral			Legényfogó leves Grízes tészta Lekvárral Porcukorral Alma			Vegyes gyümölcsleves Roston sült csirkemell Párolt rizszel Párolt zöldséggel		
		Energia: 507.94 Kcal / 2,123.19 KJ			Energia: 478.84 Kcal / 2,001.55 KJ			Energia: 609.35 Kcal / 2,547.08 KJ			Energia: 457.39 Kcal / 1,911.89 KJ			Energia: 331.17 Kcal / 1,384.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.28 g	24.91 g	7.17 g	17.77 g	22.59 g	7.95 g	27.68 g	29.54 g	7.76 g	16.05 g	6.69 g	1.17 g	19.17 g	8.84 g	1.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.06 g	3.01 g	1.41 g	50.14 g	0.01 g	6.46 g	57.56 g	1.24 g	1.46 g	83.38 g	22.46 g	11.43 g	33.97 g	3.06 g	1.91 g		
1,3,7,9,10,(12)			1,3,7,9,15,(12)			1,3,7,9,10,(12)			1,7,9,(3),(12)			9,(10)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Zala felvágottas Margarinos Félbarna kenyér			Tavaszi felvágottas Margarinos Korpás kenyér Jégcsapretekkel			Vaníliakrémes rúd Mandarin			Baromfi párizsis Margarinos Korpás zsemle			Poharas puding Kifli		
		Energia: 213.24 Kcal / 891.34 KJ			Energia: 185.88 Kcal / 776.98 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 196.54 Kcal / 821.54 KJ			Energia: 120.55 Kcal / 503.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.61 g	5.79 g	2.25 g	6.23 g	5.30 g	2.01 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	7.08 g	5.99 g	2.41 g	4.08 g	0.66 g	0.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.61 g	0.00 g	0.46 g	28.36 g	3.12 g	1.14 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	28.54 g	0.00 g	1.03 g	24.44 g	1.30 g	0.42 g		
1,(7)			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!

.....
 Élelmezésvezető

Tételek étlap 2024.02.26. - 2024.03.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/26/2024	László (00442)	Eátrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Almás-fahéjas tea	481,74	115,25	0,39	0,08	0,00	28,00	9,99	0,00	
			Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,67	0,40	0,00	0,00	7
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,28	2,43	0,01	0,32	1,3,9
			Eszterházy sertésragu	995,09	238,06	11,62	17,59	4,51	8,00	3,00	0,75	1,7,10,(12)
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,10	42,63	0,00	0,30	
			U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			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
			Összesen:	4 480,76	1 071,95	32,86	39,42	10,64	145,25	13,00	4,23	
			2/27/2024	László (00442)	Eátrend 3-as Óvoda 4-6	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60
Fatörzs kifli	1 111,75	265,97				7,00	6,25	2,57	45,12	10,75	0,62	1,3,7
E Tárkonyos zöldségleves	204,17	47,75				2,27	0,78	0,02	8,09	0,01	0,37	1,7,9
Rakott burgonya	1 778,92	425,58				15,26	21,77	7,28	41,01	0,00	9,01	1,3,7
Csemege uborka	23,02	5,51				0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
U Tavaszi felvágott	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)
Korpás kenyér	539,48	129,06				3,94	0,36	0,00	27,36	0,00	0,70	1
Jégcsapretek	11,80	2,82				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
Összesen:	4 300,56	1 027,75				37,80	37,14	13,51	134,22	13,88	12,37	
2/28/2024	Nánási (00442)	Eátrend 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	
			Tonhalkrém	468,09	111,98	0,71	11,96	3,59	0,20	0,00	0,02	3,4,7,10,(1)
			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 Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	0,69	9,(1)
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Sertés pörkölt	673,83	161,20	9,31	12,42	5,15	2,83	0,00	0,70	
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
			U Vaníliakrémes rúd*	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(12)
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
			Összesen:	4 447,28	1 063,94	34,20	53,23	18,90	110,15	12,01	4,47	
			2/29/2024	Nánási (00442)	Eátrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70
Korpás kifli	526,81	126,03				5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)
E Legényfogyó leves	404,53	95,68				7,82	3,88	0,85	7,95	0,01	1,31	1,7,9
Grízes tészta	1 102,49	263,75				8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)
Baracklevár	120,83	28,91				0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)
Porcukor	167,83	40,15				0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
Alma	87,25	20,87				0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
U Baromfi 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
Összesen:	3 817,92	912,27	35,65	16,91	5,35	153,97	26,22	13,06				
3/1/2024	Nánási (00442)	Eátrend 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	
			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)
			Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			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)
			Párolt rizs 1/2 adag	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69	
			Párolt zöldség 1/2 adag	345,05	82,55	4,16	0,25	0,00	6,49	0,00	0,00	9
			U kakaós puding vanília öntet	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
			Összesen:	3 453,34	817,47	35,36	15,08	7,98	126,91	23,15	3,19	