


Heti étlap 2021.02.22 - 2021.02.26

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Erdei gyümölcsstea Májusi csemege Margarin Graham kenyér Paprika	Vaníliás tej Margarin Zsemle	Mentás tea Csokis túrókrém Zsemle	Citromos tea Sajt szelet Margarin Graham kenyér Paradicsom	Tej Kalács										
		Energia: 259.07 Kcal / 1,082.91 KJ	Energia: 293.71 Kcal / 1,227.71 KJ	Energia: 209.75 Kcal / 876.76 KJ	Energia: 301.04 Kcal / 1,258.35 KJ	Energia: 338.95 Kcal / 1,416.81 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.47 g	5.60 g	2.00 g	11.51 g	5.35 g	2.66 g	6.55 g	1.65 g	0.85 g	11.57 g	7.97 g	4.29 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.48 g	10.00 g	1.46 g	49.72 g	9.99 g	0.84 g	41.86 g	12.78 g	0.52 g	45.54 g	11.99 g	1.49 g	49.51 g	4.20 g	0.90 g		
1,(7)	1,7	1,7	1,7	(5),(8)	1,7	1,3,7										
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Palócleves Félbarna kenyérral Túrós tészta Tejfőllel és Porcukorral	Paradicsom leves Rakott karfiol bulgarral	Tejfőlös karalábéleves Sertés pörkölt Sárgaborsófélekkel és Félbarna kenyérral	Almás szilvaleves Budapest ragu Párolt rizszel Alma	Csontleves Rántott halfilé Burgonyapürével és Káposztasalátával										
		Energia: 650.47 Kcal / 2,718.96 KJ	Energia: 344.76 Kcal / 1,441.10 KJ	Energia: 574.88 Kcal / 2,403.00 KJ	Energia: 528.31 Kcal / 2,208.34 KJ	Energia: 656.62 Kcal / 2,744.67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.76 g	23.01 g	8.43 g	18.01 g	11.49 g	4.12 g	23.16 g	29.50 g	6.67 g	16.28 g	19.32 g	4.35 g	22.85 g	35.03 g	4.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.19 g	10.00 g	6.06 g	43.30 g	3.00 g	1.41 g	53.54 g	0.01 g	1.81 g	73.23 g	7.79 g	1.19 g	61.26 g	3.62 g	4.05 g		
1,7,9,(3),(6)	1,3,7,9	1,7,9	1,7	1,3,4,7,9												
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda 4-6 éves</b>	Sajtkrémes rúd Kivi	Padlizsánkrém Rozskenyér Paprika	Toast felvágott Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek	Meggyes táska	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Salátalevél Körte										
		Energia: 60.90 Kcal / 254.56 KJ	Energia: 212.51 Kcal / 888.29 KJ	Energia: 180.51 Kcal / 754.53 KJ	Energia: 341.19 Kcal / 1,426.17 KJ	Energia: 288.63 Kcal / 1,206.47 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.99 g	2.91 g	3.61 g	6.86 g	6.29 g	6.03 g	8.68 g	3.80 g	1.40 g	3.78 g	18.27 g	4.87 g	8.16 g	7.77 g	2.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.58 g	0.00 g	1.70 g	31.86 g	0.00 g	0.82 g	27.97 g	3.12 g	0.99 g	39.98 g	18.16 g	0.67 g	46.21 g	0.00 g	1.05 g		
1,7	1,3,7,10,(12)	1,(7)	1,7,(3),(6),(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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

8. hét



## Normál 3-as étlap

2021.02.22-26	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Erdei gyümölcsös tea Májusi csemege Margarin Graham kenyér Paprika	Vaníliás tej Margarin Kifli	Mentás tea Csokis túrókrém Zsemle	Citromos tea Sajt szelet Margarin Graham kenyér Paradicsom	Tej Kalács
Leves	Palócgulyás leves	Paradicsomleves betűtésztával	Tejfölös karalábéleves	Almás szilvaleves	Csontleves csigatészta
Ovi/Iskola	Túrós tészta Porcukor szórat	Rakott karfiol bulgarral	Sertéspörkölt Sárgaborsófőzelék Félbarna kenyér	Budapest ragu Párolt rizs Alma	Rántott halfilé Bugonyapüré Káposztasaláta
Uzsonna	Helyben sült sajtkrémés rúd Kivi	Padlizsánkrém Rozskenyér Paprika	Toast sonka Margarin Korpás kenyér Jégcsapretek	Helyben sült meggyes táská	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Salátalevél Körte

## Tételes étlap 2021.02.22 - 2021.02.28

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2/22/2021 László (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Erdei gyümölcsstea	172,03	41,15	0,10	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00	
		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
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Palócleves	714,83	171,01	5,82	11,51	3,23	10,71	0,01	1,38	1,7,9,(6)
		Túró feltét	299,46	71,64	8,10	3,50	1,90	1,85	0,00	0,02	7
		Tejföl	267,54	64,01	1,40	5,50	3,09	2,15	0,00	0,07	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	
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		U Sajtkrémes rúd	687,72	0,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7
Kivi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01			
	Összesen:	4 744,16	970,44	43,22		14,04	172,25	20,00	9,22		
2/23/2021 László (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6	T Vanília tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7
		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
		E Paradicsom leves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
		Rakott karfiol bulgarral	1 137,93	272,23	14,73	12,43	4,76	26,44	0,00	0,75	1,7
		U Padlizsánkrém házi	226,27	54,13	0,56	5,15	1,51	1,32	0,00	0,12	3,7,10,(1),(12)
		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:	3 621,97	866,50	36,12		13,57	124,85	12,99	3,06
2/24/2021 Óvoda (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Mentás tea	170,54	40,80	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)
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
		E Tejfölös karalábéleves	306,76	73,08	2,31	2,52	0,68	10,28	0,01	1,05	1,7,9
		Sertés pörkölt	976,28	233,56	9,28	20,41	5,21	2,88	0,00	0,15	
		Sárgaborsófőzelék	796,91	190,65	8,63	6,27	0,78	24,69	0,00	0,01	1
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		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 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:	4 035,57	965,14	38,39		8,92	123,37	15,91	3,32		
2/25/2021 Óvoda (00442)	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Citromos tea	204,09	48,82	0,07	0,01	0,00	12,00	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)
		Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Almás szilvaleves	334,14	71,24	1,09	0,81	0,36	16,58	7,79	0,31	1,7
		Budapest ragu	744,16	178,03	10,15	12,52	3,32	5,95	0,00	0,57	1
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
		U Meggyes táská	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	1,7,(3),(6),(12)
	Összesen:	4 929,23	1 170,54	31,63		13,51	158,75	37,94	3,35		
2/26/2021 Óvoda (00442)	Eatrend 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
		Kalács	1 011,09	241,89	7,07	6,31	2,60	38,91	4,20	0,63	1,3,7
		E Csontleves	115,62	27,66	1,17	0,74	0,03	4,04	0,02	0,69	9
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
		Rántott halfilé	1 671,14	399,79	15,56	29,12	3,43	18,39	0,00	1,38	1,3,4
		Burgonyapüré	715,11	171,08	4,12	4,72	1,39	27,52	0,00	1,32	7
		Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41	
		U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
		Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)
		Teljes kiőrlésű kenyér	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
	Összesen:	5 361,19	1 282,57	44,72		11,70	156,81	8,22	5,80		