


Heti étlap 2021.06.28 - 2021.07.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Karamellás tej Kalács			Limonádé Körözött Kifli			Almás-fahéjas tea Majonézes tojáskrém Zsemle			Meggyes tea Natúr vajkrém Félbarna kenyér Póréhagymakarika			Tej Varázs szívószál Csicseriborsó krém Korpás kifli Alma		
		Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ			Energia: 185.69 Kcal / 776.18 KJ			Energia: 276.25 Kcal / 1,154.73 KJ			Energia: 276.23 Kcal / 1,154.64 KJ			Energia: 303.00 Kcal / 1,266.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.87 g	9.31 g	4.23 g	6.65 g	2.18 g	0.98 g	6.01 g	10.67 g	1.58 g	6.71 g	8.65 g	3.87 g	14.23 g	9.23 g	4.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.00 g	16.69 g	0.90 g	34.18 g	5.99 g	0.83 g	38.66 g	9.99 g	0.57 g	42.52 g	9.99 g	1.20 g	46.69 g	5.02 g	1.13 g		
1,3,7			1,7			1,3,10,(7),(12)			1,7			1,6,7,10,(12)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Zöldborsó leves Milánói makaróni Reszelt sajttal			Magyaros Karfiolleves Tavaszi rizseshús Céklasalátával			Paradicsom leves Rántott halfilé Burgonyapürével Uborkasaláta			Kukoricagaluska leves Finomfőzelék Zabpelyhes húsgolyóval és Félbarna kenyérral Alma			Zellerleves Sertéspörkölt Orsó tésztával és Vegyesvágottal		
		Energia: 545.22 Kcal / 2,279.02 KJ			Energia: 559.72 Kcal / 2,339.63 KJ			Energia: 679.76 Kcal / 2,841.40 KJ			Energia: 537.27 Kcal / 2,245.79 KJ			Energia: 533.54 Kcal / 2,230.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.19 g	21.43 g	5.79 g	18.86 g	23.18 g	5.51 g	23.11 g	34.78 g	4.94 g	21.93 g	22.88 g	5.15 g	17.94 g	28.43 g	6.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.69 g	3.04 g	8.03 g	60.64 g	3.21 g	1.49 g	67.43 g	7.00 g	3.76 g	59.73 g	3.01 g	3.09 g	51.25 g	0.02 g	5.62 g		
1,7,9,(3)			1,9,15,(12)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,9,15,(3),(10),(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csirkemell sonka Margarin Korpás kenyér Paprika			Kakaós csiga Görögdinnye			Soproni felvágott Margarin Graham kenyér Paprika			Sajt szelet Margarin Korpás zsemle			Paprikás szalámi Margarin Rozskenyér Uborka		
		Energia: 172.39 Kcal / 720.59 KJ			Energia: 228.89 Kcal / 956.76 KJ			Energia: 248.18 Kcal / 1,037.39 KJ			Energia: 224.44 Kcal / 938.16 KJ			Energia: 223.53 Kcal / 934.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.58 g	2.98 g	1.08 g	3.77 g	12.00 g	2.34 g	9.04 g	8.82 g	3.19 g	9.94 g	7.67 g	4.41 g	8.22 g	7.68 g	7.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.00 g	1.19 g	25.82 g	8.72 g	0.33 g	33.06 g	0.00 g	1.93 g	28.84 g	0.00 g	0.97 g	30.31 g	0.00 g	1.17 g		
1,(7)			1,7,(3)			1,(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 édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2021.06.28 - 2021.07.04

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
6/28/2021	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	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	Zöldborsó leves	362,97	85,01	4,16	3,15	0,35	10,33	0,04	1,83	9
				Milánói szósz	680,02	162,68	10,54	10,59	2,16	6,12	3,00	1,80	
				Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
				Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7
			U	Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
				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
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Összesen:	4 633,84	1 106,75	48,64	33,72	11,10	151,49	19,73	10,12				
6/29/2021	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00	
				Körözött	121,50	29,07	2,62	1,62	0,88	0,96	0,00	0,41	7
				Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
				Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			E	Magyaros Karfiolleves	162,65	38,61	1,36	1,64	0,19	4,59	0,01	0,55	1,9
				Sertés pörkölt	976,28	233,56	9,28	20,41	5,21	2,88	0,00	0,15	
				Tavaszi rizs	1 095,81	262,15	7,70	1,09	0,11	47,61	0,00	0,30	
				céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U	Kakaós csiga	800,62	191,54	3,17	11,76	2,34	18,02	8,72	0,32	1,7,(3)
				Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
	Összesen:	4 073,80	974,30	29,28	37,36	8,83	120,64	17,92	2,65				
6/30/2021	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Almás-fahéjas tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00	
				Majonézos tojáskrém	413,23	98,86	1,24	10,31	1,45	0,16	0,00	0,06	3,10,(1),(7),(12)
				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
				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
				Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41	
			U	Soproni 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)
	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				
	Összesen:	5 033,54	1 204,19	38,16	54,27	9,71	139,15	16,99	6,26				
7/1/2021	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Meggyes tea	170,52	40,79	0,07	0,01	0,00	10,00	9,99	0,00	
				Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
				Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
				Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
			E	Kukoricagaluska leves	246,42	57,74	1,50	2,82	0,36	6,77	0,01	1,07	3,9
				Zabpelyhes húsogolyó	948,55	226,93	11,74	14,78	2,38	11,45	0,00	0,77	1,3
				Finomfőzelék	644,30	154,14	5,51	4,74	0,73	21,62	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
				Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			U	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 zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
	Összesen:	4 343,65	1 037,94	38,58	39,20	11,75	131,09	13,00	5,25				
7/2/2021	Laktóz (00442)	Eattrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T	Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
				Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
				Varázs szívószal különféle	109,66	0,00	0,71	0,26	0,16	5,22	5,02	0,08	6,(7)
				Csicseriborsó krém	246,78	59,04	1,14	4,96	2,32	2,39	0,00	0,21	7,10,(12)
				Korpás kifli	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	1,(7)
			E	Zellerleves	274,95	63,96	0,61	5,72	0,66	2,87	0,02	1,04	9
				Sertés pörkölt	976,28	233,56	9,28	20,41	5,21	2,88	0,00	0,15	
				Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
				Vegyesvágott	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	15,(10),(12)
			U	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			
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
	Összesen:	4 548,33	1 060,07	40,39	45,34	15,68	128,25	5,04	7,52				

26.hét



Ovi, Iskola 3-as étlap

!1.06.28-07	kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	
Tízórai	Karamell Kalács	Citromos limonádé Körözött Kifli	Almás-fahéjas tea Majonézes tojáskrém Zsemle	Meggyes tea Ovi: Zöldfűszeres vajkrém, Félbarna kenyér, póréhagyma Iskola: Zsíroskenyér, póréhagyma	Tej, varázsszívószál Csicseriborsókrém Korpás kifli Alma
Leves	Zöldborsó leves	Magyaros karfiolleves	Paradicsomleves Betűtészta	Kukoricagaluska leves Zellerleves	
Ovi/Iskola	Milánói makaróni Reszelt sajt	Tavaszi rizses hús Céklasaláta	Rántott halfilé Burgonyapüré Uborkasaláta	Zabpelyhes húsgolyó Finomfőzelék Félbarna kenyér Alma	Sertéspörkölt Orsó tészta Vegyes vágott
Uzsonna	Csirkemell sonka Margarin Korpás kenyér Paprika	Kakaós csiga Dinnye	Soproni felvágott Margarin Graham kenyér Paprika	Sajt szelet Margarin Korpás zsemle	Paprikás szalámi Margarin Rozskenyér Uborka