


Heti étlap 2021.08.30 - 2021.09.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Tej Méz Margarin Graham kenyér			Citromos tea Májusi csemege Margarin Félbarna kenyér Paradicsom			Narancsos limonádé Magyaros vajkrém Korpás kenyér Paprika			Karamellás tej Kalács			Csipkebogyó tea Kockasajt Kifli Szilva		
		Energia: 307.08 Kcal / 1,283.59 KJ			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 236.57 Kcal / 988.86 KJ			Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ			Energia: 264.87 Kcal / 1,107.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.90 g	5.60 g	2.53 g	8.22 g	5.57 g	2.01 g	4.73 g	8.43 g	3.87 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	8.50 g	7.15 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.10 g	8.10 g	1.36 g	44.65 g	11.99 g	1.63 g	35.07 g	6.10 g	0.70 g	62.00 g	16.69 g	0.90 g	40.90 g	13.99 g	1.11 g		
1,7			1,(7)			1,7			1,3,7			1,7				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Csontleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Kerti zöldségleves Zöldbabfőzelék Vagdalttal Félbarna kenyér Mini desszert			FokhagymakréMLEVES Pírtott kenyérkockával Rakott burgonya Vitaminsalátával Alma			Meggyes Almaleves BBQ Csirkecomb Mexikói Párolt rizszel			Magyaros karalábé leves Bugaci Sertésragu Tarhonyával		
		Energia: 514.68 Kcal / 2,151.36 KJ			Energia: 731.43 Kcal / 3,057.38 KJ			Energia: 530.68 Kcal / 2,218.24 KJ			Energia: 502.50 Kcal / 2,100.45 KJ			Energia: 488.47 Kcal / 2,041.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26.30 g	18.02 g	5.93 g	21.89 g	42.41 g	6.62 g	18.60 g	23.07 g	8.19 g	32.24 g	14.93 g	3.18 g	22.30 g	19.92 g	3.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.94 g	1.52 g	5.84 g	92.72 g	35.81 g	2.58 g	61.20 g	4.00 g	3.63 g	57.65 g	8.38 g	7.16 g	54.88 g	0.03 g	3.42 g		
1,3,7,9			1,3,7,8,9			1,3,7			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,9				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Csokoládékrémes rúd Alma			Tzatzikis sajtkrém Zsemle			Sajtkrémes rúd			Baromfi párizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek			Toast felvágott Margarin Korpás zsemle Uborka		
		Energia: 417.51 Kcal / 1,745.19 KJ			Energia: 217.28 Kcal / 908.23 KJ			Energia: 164.00 Kcal / 685.52 KJ			Energia: 217.22 Kcal / 907.98 KJ			Energia: 187.58 Kcal / 784.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.31 g	27.06 g	10.07 g	6.12 g	8.10 g	4.71 g	7.99 g	2.31 g	3.61 g	8.66 g	6.74 g	6.81 g	9.42 g	3.79 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.16 g	0.00 g	1.40 g	29.75 g	0.00 g	0.75 g	33.28 g	0.00 g	1.69 g	30.51 g	3.12 g	1.23 g	28.92 g	0.00 g	0.80 g		
1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,7			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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Quadro Byte Zrt

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető
2021.08.26 8:43:01 | QB - Élelem

Tételes étlap 2021.08.30 - 2021.09.05

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
8/30/2021	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
		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)
		Graham kenyér	668,81	160,00	6,06	0,60	0,00	32,40	0,00	1,03	1
		E Csontleves	115,62	27,66	1,17	0,74	0,03	4,04	0,02	0,69	9
		Bolognai szósz	502,78	120,28	8,51	6,90	2,08	5,84	1,50	0,33	9
		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
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
		U Csokoládékrémes rúd	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)
Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
Összesen:	5 005,58	1 197,50	48,57	48,34	18,05	140,23	9,62	8,23			
8/31/2021	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	
		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)
		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 Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
		Vagdalt	863,90	206,67	12,09	13,58	2,24	8,76	0,00	0,91	1,3
		Zöldbabfőzelék	523,87	125,33	3,43	6,67	1,50	12,66	0,00	0,51	1,7
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		Gesztyenyepüre *s	1 214,00	290,43	2,44	20,30	0,41	52,30	35,80	0,01	7,8
U Tzatzikis sajtkrém	319,28	76,38	1,16	7,71	3,44	0,51	0,00	0,18	7		
Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
Összesen:	5 044,54	1 206,79	35,97	56,04	9,91	166,38	47,80	4,90			
9/1/2021	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00	
		Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	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	
		E Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
		Fokhagymakrémléves	466,70	109,83	2,62	6,79	1,74	9,89	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
		Rakott burgonya	1 457,17	348,60	13,75	15,91	7,28	36,53	0,00	9,01	3,7
		vitaminsaláta	193,90	46,39	1,25	0,27	0,04	9,55	4,00	0,54	
		U Sajtkrémes rúd	687,72	0,00	7,99	2,31	3,61	33,28	0,00	1,69	1,7
Összesen:	3 989,71	788,12	31,56	34,05	16,54	133,75	10,10	12,49			
9/2/2021	Eatrend 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 Meggyes Almaleves	308,65	65,14	0,88	1,37	0,70	14,25	7,99	0,34	1,7
		BBQ Csirkecomb	715,94	171,28	25,71	6,64	1,69	2,16	0,39	5,40	(1),(3),(6),(7),(10),(11)
		Mexikói Párolt rizs	1 112,21	266,08	5,65	6,92	0,79	41,24	0,00	1,42	
		U Baromfi párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
Margarin	72,31	17,30	0,00	2,00	0,90	0,00	0,00	0,06	(7)		
Összesen:	4 671,38	1 108,86	54,77	30,98	14,22	150,16	28,19	9,29			
9/3/2021	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Csipkebogyó tea	238,41	57,04	0,08	0,02	0,00	14,00	13,99	0,00	
		Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
		Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
		Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00	
		E Magyaros karalábé leves	167,28	38,20	1,42	0,80	0,11	6,78	0,03	0,67	1,9
		Lecsós cs.ragu	790,44	189,10	11,84	13,83	3,08	4,07	0,00	1,00	
		Tarhonya köret	1 091,69	261,17	9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	1,75	1,3
		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 zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
Összesen:	3 940,65	940,92	40,22	30,86	9,27	124,70	14,02	5,33			

35. hét



Óvodás, Iskolás 3-as étlap

2021.08.29.-
09.04

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej méz margarin Graham kenyér	Citromos tea Májusi csemege Margarin Félbarna kenyér Paradicsom	Narancsos limonádé Magyaros vajkrém Korpás kenyér Paprika	Karamell Kalács	Csipkebogyó tea Kockasajt Kifli Szilva
Leves	Csontleves csigatésztával	Kerti zöldségleves	Fokhagymakrémleves pirított kenyérkocka	Meggyes Almaleves	Magyaros karalábéleves
Ovi/Iskola	Bolognai spagetti Reszelt sajt	Vagdalt Zöldbabfőzelék félbarna kenyér Gesztenyepüré szelet	Rakott burgonya Tavaszi saláta Alma	BBQ-s sült csirkecomb Mexikói zöldséges rizs	Bugaci lecsós sertésragu Tarhonya
Uzsonna	Helyben sült csokoládérkemes rúd Alma	Tzatzikis sajtkrém Zsemle	Helyben sült Sajtkrémes rúd	Baromfi párizsi Margarin Rozskenyér Jégcsapretek	Toast sonka margarin Korpás zsemle uborka