


Heti étlap 2022.02.14 - 2022.02.18

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Óvoda 4-6 éves	Barackos tea Vajkrémes Korpás kenyér Paprikával			Citromos tea Félbarna kenyér Kenőmájással Uborkával			Tej Varázsszívószállal Delma margarinós Félbarna kenyér Mézzel			Karamellás tej Kalács			Csipkebogyó tea Toast felvágottas Korpás zsemle Delma margarinnal Uborkával Körte		
		Energia: 249.86 Kcal / 1,044.41 KJ			Energia: 275.73 Kcal / 1,152.55 KJ			Energia: 319.65 Kcal / 1,336.14 KJ			Energia: 389.14 Kcal / 1,626.61 KJ			Energia: 293.81 Kcal / 1,228.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.76 g	8.44 g	3.87 g	8.81 g	6.05 g	2.02 g	13.43 g	7.76 g	2.79 g	13.87 g	9.31 g	4.23 g	9.74 g	5.89 g	1.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.36 g	9.99 g	0.70 g	46.14 g	11.99 g	1.43 g	55.30 g	13.12 g	1.58 g	62.00 g	16.69 g	0.90 g	50.12 g	13.99 g	0.77 g		
1,7			1,(6),(7),(10)			1,6,7			1,3,7			1,(7)				
Ebéd	Óvoda 4-6 éves	Kertészleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Rántottleves Pirított kenyérkockával Burgonyafőzelék Vagdalttal Félbarna kenyérral Narancs			Csontleves Vadas pulyka ragu Főtt tésztával Mini desszert			Meggyleves Szezámmagvas sertésszelet Rizi-bizivel Tartármártással			Bableves Paprikás burgonya virslivel Félbarna kenyérral Vegetáriánus		
		Energia: 458.27 Kcal / 1,915.57 KJ			Energia: 499.96 Kcal / 2,089.83 KJ			Energia: 2,211.36 Kcal / 9,243.48 KJ			Energia: 807.24 Kcal / 3,374.26 KJ			Energia: 521.95 Kcal / 2,181.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.72 g	16.19 g	5.54 g	20.07 g	16.71 g	2.94 g	53.19 g	52.73 g	6.09 g	21.94 g	45.02 g	7.45 g	20.37 g	16.03 g	4.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.80 g	1.51 g	5.28 g	66.36 g	0.02 g	2.35 g	409.76 g	208.02 g	0.74 g	77.08 g	7.15 g	2.04 g	72.76 g	0.01 g	4.59 g		
1,7,9,(3)			1,3,7,9			1,3,7,9,10,(6),(8),(11),(12)			1,3,7,10,11,(12)			1,3,9,15,(10),(12)				
Uzsonna	Óvoda 4-6 éves	Kajszibarackos háromszög Alma			Zala felvágottas Zsemle Delma margarinnal			Sajtos pogácsa			Baromfi párizsis Rozskenyér Delma margarinnal Jégcsapretekkel			Kifli Kockasajttal		
		Energia: 393.37 Kcal / 1,644.29 KJ			Energia: 212.05 Kcal / 886.37 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 234.61 Kcal / 980.67 KJ			Energia: 184.59 Kcal / 771.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.38 g	18.87 g	0.00 g	7.43 g	7.44 g	2.30 g	2.46 g	13.10 g	3.58 g	8.66 g	8.64 g	6.91 g	7.94 g	6.53 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.48 g	0.00 g	0.02 g	28.73 g	0.00 g	0.94 g	13.48 g	0.00 g	0.79 g	30.51 g	3.12 g	1.20 g	23.30 g	0.00 g	1.11 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			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-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-nyerszenyő | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterméreg | |

Jó étvágyat kívánunk!

Tételes étlap 2022.02.14 - 2022.02.20

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/14/2022	Eatrend 3-as Óvoda 4-6 éves	T Barackos tea	171,06	40,92	0,08	0,02	0,00	10,00	9,99	0,00	
		Natúr 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 Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
		Bolognai szós	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
		U Kajszi-barackos háromszög	1 426,17	341,19	3,78	18,27	0,00	39,98	0,00	0,00	1,7,(3),(6),(12)
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	4 604,42	1 101,50	31,86	43,50	9,41	143,64	11,50	6,00		
2/15/2022	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	
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
		Kenőmáj	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
		Pírtott kenyérboc	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Burgonyafőzelék	397,77	95,16	2,51	1,56	0,55	17,44	0,00	0,12	1,7
		Vagdalt	863,90	206,67	12,09	13,58	2,24	8,76	0,00	0,91	1,3
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		Banán	263,26	62,98	0,78	0,06	0,00	14,52	0,00	0,03	
		U Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
		Delma margarin	145,00	34,69	0,00	3,90	1,00	0,00	0,00	0,03	(7)
		Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
	Összesen:	4 128,83	987,74	36,31	30,20	7,26	141,23	12,01	4,72		
2/16/2022	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
		Varázs szívószál különféle	109,66	0,00	0,71	0,26	0,16	5,22	5,02	0,08	6,(7)
		Delma margarin	145,00	34,69	0,00	3,90	1,00	0,00	0,00	0,03	(7)
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
		Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00	
		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
		Vadas pulyka ragu	758,19	181,39	12,33	7,44	0,00	17,07	0,00	0,00	1,7,9,10,(12)
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,00	43,80	0,00	0,00	1,(3)
		Bajor meggy szelet	7 309,98	1 748,80	31,00	42,00	6,00	340,00	208,00	0,00	1,3,7,(6),(8),(11),(12)
		U Sajtos pogácsa	762,94	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	1,3,7
			Összesen:	11 452,20	2 713,53	69,08	73,59	12,46	478,54	221,14	3,11
2/17/2022	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 Meggyleves	330,03	78,95	0,87	1,37	0,30	15,24	6,49	0,26	1,7
		Rántott s. szel. magvas	935,47	223,79	14,32	10,43	3,18	17,89	0,06	1,14	1,3,11,(7)
		Rizi-bizi	922,00	220,57	5,75	3,03	0,34	42,25	0,00	0,50	
		Tartármártás	1 186,82	283,93	1,00	30,19	3,63	1,70	0,60	0,14	3,7,10,(1),(12)
		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
		Delma margarin	145,00	34,69	0,00	3,90	1,00	0,00	0,00	0,03	(7)
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
	Összesen:	5 981,59	1 430,99	44,47	62,97	18,59	169,59	26,96	4,14		
2/18/2022	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	
		Toast felvágott	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	
		Korpás zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
		Delma margarin	145,00	34,69	0,00	3,90	1,00	0,00	0,00	0,03	(7)
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00	
		E Bableves	558,34	133,57	5,28	4,26	0,51	18,29	0,01	1,25	1,9
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
		Paprikás burgonya virslivel	1 142,80	273,40	10,41	11,02	3,94	32,23	0,00	2,25	
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		Vegyesvágott	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	15,(10),(12)
		U Kifli	456,79	109,28	3,76	0,28	0,10	22,80	0,00	0,41	1,(7)
		Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
			Összesen:	4 181,43	1 000,35	38,05	28,45	9,95	146,18	14,00	6,47

7. hét



Óvodás, Iskolás 3-as étlap

02.14-02.18.	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Barackos tea Vajkrémes Korpás kenyér Paprikával	Citromos tea Félbarna kenyér Kenőmájással Kígyóuborkával	Tej varázsszívószállal Delma margarinós Félbarna kenyér Mézzel	Karamell Kalács	Csipkebogyó tea Toast sonkás Korpás zsemle Delma margarinnal Kígyóuborkával Körte
Leves	Kertészleves	Rántott leves Pirított kenyérkockával	Csontleves cérnametélttel	Meggyleves	Szárazbableves csipetkével
Ovi/Iskola	Bolognai spagetti Reszelt sajt szórattal	Vagdalt Burgonyafőzelék félbarna kenyérral Narancs	Vadas pulykaragu Orsótésztával Bajos meggyselet	Szezámagvas rántott sertészelet Rizi-bizi Tartármártással	Paprikás burgonya Félbarna kenyér Vegyes vágottal
Uzsonna	Helybensült kajszibarackos háromszög Alma	Zala felvágottas Zsemle Delma Margarinnal	Sajtos pogácsa	Baromfi párizsis Rozskenyér Delma Margarinnal Jégcsapretekkel	Kifli Kockasajttal