

29. hét

## Óvodás, iskolás étlap

07.15-07.19	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Tej Méz Margarin Félbarna kenyér	Narancsos limonádé Diákcsemege Margarin Korpás kenyér Paradicsom	Barackos tea Padlizsánkrém Zsemle	Citromos limonádé Majonézes tojáskrém Rozskenyér	Kakaó Vajas molnárka
Leves	Vajgaluska leves	Füstölt sajtos karfiolkrémleves Levesgyöngy	Paradicsomleves Betűtészta	Fejtett bableves Félbarna kenyér	Csontleves Levesbetét
Főétel	Temesvári sertésragu Párolt rizs	Sertéspörkölt Tarhonya	Halfasírt Burgonyapüré	Meggyes-kakaós piskóta  Őszibarack	Bécsi virsli Zöldborsófőzelék Félbarna kenyér
Uzsonna	Turista felvágott Margarin Korpás zsemle Paprika	Helyben sült vaníliakrémes párna Alma	Szendvics sonka Graham kenyér Uborka Margarin	Helyben sült sajtos rúd	Sertés párizsi Margarin Korpás zsemle Jégcsapretek

Heti étlap 2024.07.15. - 2024.07.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>Óvoda</b>	Tej Mézes Margarinos Félbarna kenyér			Narancsos limonádé Diákcsemegés Margarinos Korpás kenyér Paradicsommal			Barackos tea Házi padlizsánkrémes Zsemle			Limonádé Majonézes tojáskrémes Rozskenyér			Kakaó Molnárkával		
		Energia: 302.26 Kcal / 1,263.45 KJ			Energia: 207.39 Kcal / 866.89 KJ			Energia: 312.39 Kcal / 1,305.79 KJ			Energia: 275.37 Kcal / 1,151.05 KJ			Energia: 324.94 Kcal / 1,358.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.72 g	5.60 g	2.71 g	5.71 g	4.93 g	1.82 g	5.80 g	10.07 g	3.97 g	7.65 g	10.78 g	7.30 g	12.58 g	8.01 g	3.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		50.08 g	8.10 g	0.33 g	34.90 g	6.10 g	1.08 g	49.19 g	19.98 g	0.57 g	36.81 g	5.99 g	1.24 g	50.39 g	12.39 g	0.89 g
1,7			1,(7)			1,3,7,10,(12)			1,3,7,10,(12)			1,3,7				
<b>Ebéd</b>	<b>Óvoda</b>	Vajgaluskaleves Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Karfioleves Levesgyönggyel Sertéspörkölt Tarhonya körettel			Paradicsomleves Betűtészta Halfasírt Burgonyapürével			Fejtett bableves Félbarna kenyérral Meggyes Kakaós piskótakocka Őszibarack			Csontleves Cérametéllel Sült bécsi virsli Zöldborsó főzelékkel Félbarna kenyérral		
		Energia: 487.50 Kcal / 2,037.75 KJ			Energia: 668.75 Kcal / 2,795.38 KJ			Energia: 572.40 Kcal / 2,392.63 KJ			Energia: 625.91 Kcal / 2,616.30 KJ			Energia: 386.51 Kcal / 1,615.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.97 g	22.21 g	6.30 g	26.29 g	32.06 g	9.57 g	21.11 g	19.55 g	6.27 g	14.96 g	16.12 g	2.62 g	21.56 g	22.74 g	6.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.23 g	0.01 g	1.81 g	68.13 g	0.30 g	2.96 g	76.56 g	11.39 g	3.53 g	104.60 g	34.98 g	1.88 g	58.77 g	12.01 g	1.50 g
1,3,7,9			1,3,7,9,(6),(10),(11)			1,3,4,7,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Óvoda</b>	Turista felvágottas Margarinos Korpás zsemle Paprikával			Vaníliakrémes rúd Alma			Szendvics sonkás Margarinos Graham kenyér Uborkával			Sajtos rúd			Baromfi párizsis Margarinos Korpás zsemle Jégcsapretekkel		
		Energia: 215.86 Kcal / 902.29 KJ			Energia: 365.33 Kcal / 1,527.08 KJ			Energia: 205.65 Kcal / 859.62 KJ			Energia: 99.71 Kcal / 416.79 KJ			Energia: 199.36 Kcal / 833.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.98 g	7.45 g	2.84 g	11.71 g	26.46 g	10.07 g	10.70 g	2.90 g	1.16 g	4.84 g	1.40 g	2.19 g	7.30 g	6.01 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.16 g	0.00 g	1.20 g	19.66 g	0.00 g	1.38 g	34.14 g	2.20 g	1.56 g	17.00 g	0.00 g	1.02 g	29.07 g	3.12 g	1.04 g
1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,(7)			1,7,(3),(6),(8),(11),(12)			1,(7)				

Az étlanváltoztatás 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!

**eatrend Danubia Kft.**

2730 Albertirózsa, Pesti út 65.

Csepportos adószám: 17783408-5-13

Adószám: 26215833-4-13

Élelmiszevizsgáló

## Tételes étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
7/15/2024	bárány (00027) Óvoda	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	0,00	0,06	(7)	
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,18	31,38	0,00	0,00	0,00	1	
		E	Vajgaluskaleves	230,66	55,18	1,31	2,43	0,65	6,89	0,01	1,08	1,3,9,(7)	
		Temesvári sertésragu	800,52	191,47	10,26	14,05	4,99	5,71	0,00	0,43	1,7		
		Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30			
		U	Turista felvágott	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63		
		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		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
Összesen:		4 203,64	1 005,62	36,67	35,26	11,85	134,47	8,11	3,34				
7/16/2024	bárány (00027) Óvoda	T	Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00		
		Diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32			
		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		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
		E	Karfiolkrémleves	371,47	88,14	3,97	4,71	1,74	7,61	0,02	0,92	1,7,9,(3),(6),(10),(1)	
		Levesgyöngy	210,50	50,36	0,81	2,64	1,37	5,64	0,26	0,09	1,3,7		
		Sertéspörkölt	1 044,49	249,88	11,72	19,25	5,69	7,21	0,02	0,17	1,9		
		Tarhonya köret	1 171,95	280,37	9,79	5,46	0,77	47,67	0,00	1,78	1,3		
		U	Vaníliakrém rúd*	1 527,08	365,33	11,71	26,46	10,07	19,66	0,00	1,38	1,7,(3),(6),(12)	
		Összesen:		5 192,37	1 241,47	43,71	63,45	21,46	122,69	6,40	5,42		
7/17/2024	bárány (00027) Óvoda	T	Barackos tea	349,82	83,69	0,52	0,10	0,00	20,01	19,98	0,00		
		Padlizsánkrém házi	384,98	92,10	0,58	9,62	3,84	0,68	0,00	0,51	3,7,10,(1),(12)		
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,06	1		
		E	Paradicsomleves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9	
		Betűtészta	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3		
		Halfasírt	975,03	233,26	11,98	12,82	4,19	17,16	0,00	0,96	1,3,4		
		Burgonyapüré	962,43	230,25	5,70	5,79	1,66	37,88	0,00	1,51	7		
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	0,41			
		U	Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46		
		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		
Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01					
Összesen:		4 558,06	1 090,44	37,61	32,52	11,40	159,89	33,57	5,66				
7/18/2024	bárány (00027) Óvoda	T	Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00		
		Majonézes tojáskrém	402,37	94,44	1,56	9,66	2,78	0,65	0,00	0,54	3,7,10,(1),(12)		
		Rozskenyér	645,62	154,46	6,06	1,08	4,52	29,94	0,00	0,70	1		
		E	Fejtett bableves	452,06	108,15	3,22	4,80	0,74	12,81	0,01	1,28	1,9	
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1		
		MeggyesKakaós piskótakocka	1 736,70	415,48	8,38	10,96	1,79	70,70	34,97	0,59	1,3,7		
		Őszibarack	103,20	24,69	0,42	0,06	0,00	5,40	0,00	0,01			
		U	Sajtos rúd	416,80	99,71	4,84	1,40	2,19	17,00	0,00	1,02	1,7,(3),(6),(8),(11),(12)	
Összesen:		4 191,70	1 000,99	27,45	28,30	12,11	158,41	40,97	4,14				
7/19/2024	bárány (00027) Óvoda	T	Kakaó	575,17	137,60	6,99	3,02	1,64	20,60	9,99	0,27	7	
		Molnárika	783,08	187,34	5,59	4,99	2,06	29,79	2,40	0,62	1,3,7		
		E	Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)	
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3		
		Sült bécsi virsli	616,70	8,39	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	0,00			
		Zöldborsó főzelék	1 038,62	244,83	8,72	8,41	1,14	33,98	11,99	0,36	1,7		
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1		
		U	Sertés 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		
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
Összesen:		4 404,07	910,81	41,44	36,76	12,14	138,23	27,52	3,43				