


Tételes étlap 2021.05.31 - 2021.06.06

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | |
|-----------|--|--|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|-----------|
| 5/31/2021 | Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 | T Szilvalekvár | 94,76 | 22,67 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,09 | 0,01 | (12) |
| | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | |
| | | Zsemle | 570,99 | 136,60 | 4,70 | 0,35 | 0,13 | 28,50 | 0,00 | 0,51 | 1 |
| | | Rizstej | 349,30 | 83,56 | 0,06 | 1,91 | 0,24 | 15,78 | 7,99 | 0,00 | |
| | | E Rántottleves | 139,27 | 33,32 | 0,43 | 2,34 | 0,28 | 2,67 | 0,02 | 0,30 | 1,9 |
| | | Eszterházi sertésragu | 759,36 | 181,67 | 9,31 | 13,28 | 4,41 | 5,98 | 2,50 | 0,64 | 1,10,(12) |
| | | Főtt tészta | 997,92 | 238,74 | 2,30 | 5,46 | 0,42 | 44,35 | 2,88 | 0,14 | |
| | | U Csirkemell sonka | 92,40 | 22,11 | 3,40 | 0,56 | 0,18 | 0,84 | 0,00 | 0,43 | |
| | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | |
| | | Félbarna kenyér | 648,65 | 155,18 | 5,88 | 0,60 | 0,00 | 31,38 | 0,00 | 1,20 | 1 |
| | | Uborka | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | |
| Összesen: | 4 193,70 | 1 003,28 | 26,45 | 38,52 | 9,46 | 135,32 | 17,48 | 3,44 | | | |
| 6/1/2021 | Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 | T Herba tea | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 | |
| | | Köles körözött | 357,90 | 85,62 | 0,64 | 7,26 | 1,96 | 4,35 | 0,00 | 0,35 | |
| | | Paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Félbarna kenyér | 648,65 | 155,18 | 5,88 | 0,60 | 0,00 | 31,38 | 0,00 | 1,20 | 1 |
| | | E Levesbetét | 87,30 | 20,89 | 0,24 | 0,12 | 0,01 | 4,62 | 0,30 | 0,01 | |
| | | Húsgombóc | 722,18 | 172,77 | 10,51 | 14,34 | 5,11 | 0,21 | 0,00 | 1,09 | |
| | | Paradicsommártás | 358,45 | 85,75 | 1,13 | 2,57 | 0,32 | 14,41 | 6,45 | 0,28 | |
| | | Főtt burgonya | 705,50 | 168,78 | 4,50 | 0,36 | 0,05 | 36,00 | 0,00 | 0,31 | |
| | | Zöldségleves | 260,67 | 60,85 | 1,05 | 4,82 | 0,56 | 3,64 | 0,03 | 1,03 | 9 |
| | | U Csoki puding | 603,80 | 144,45 | 0,14 | 1,49 | 0,21 | 31,96 | 15,99 | 0,01 | |
| | | Zsemle | 570,99 | 136,60 | 4,70 | 0,35 | 0,13 | 28,50 | 0,00 | 0,51 | 1 |
| Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | | |
| Összesen: | 4 774,83 | 1 140,79 | 29,63 | 32,57 | 8,35 | 179,56 | 36,16 | 4,81 | | | |
| 6/2/2021 | Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 | T Herba tea | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 | |
| | | Tonhalkrém | 499,42 | 119,48 | 0,39 | 13,00 | 3,53 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | 4 |
| | | Paradicsom | 18,31 | 4,38 | 0,20 | 0,04 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Zsemle | 570,99 | 136,60 | 4,70 | 0,35 | 0,13 | 28,50 | 0,00 | 0,51 | 1 |
| | | E Frankfurti leves | 414,38 | 99,14 | 4,98 | 5,29 | 1,96 | 7,75 | 0,01 | 1,17 | 1 |
| | | Köleskása | 1 154,84 | 276,27 | 3,90 | 1,56 | 0,39 | 60,54 | 9,96 | 0,29 | |
| | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| | | U Zala felvágott | 170,39 | 40,76 | 2,73 | 3,19 | 1,17 | 0,23 | 0,00 | 0,40 | |
| | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | |
| | | Félbarna kenyér | 648,65 | 155,18 | 5,88 | 0,60 | 0,00 | 31,38 | 0,00 | 1,20 | 1 |
| | | Salátalevél | 1,73 | 0,41 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | |
| Összesen: | 4 187,33 | 1 001,74 | 23,44 | 31,64 | 9,09 | 153,26 | 23,36 | 3,89 | | | |
| 6/3/2021 | Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 | T Rizstej | 349,30 | 83,56 | 0,06 | 1,91 | 0,24 | 15,78 | 7,99 | 0,00 | |
| | | Póréhagymás margarinkrém | 426,00 | 101,92 | 0,05 | 11,20 | 3,04 | 0,11 | 0,00 | 0,16 | |
| | | Félbarna kenyér | 648,65 | 155,18 | 5,88 | 0,60 | 0,00 | 31,38 | 0,00 | 1,20 | 1 |
| | | E Pusztapörkölt burgonyával | 1 415,46 | 338,63 | 12,89 | 17,91 | 5,01 | 30,51 | 0,00 | 0,95 | |
| | | Vegyes gyümölcsleves | 360,87 | 75,90 | 0,67 | 0,28 | 0,03 | 19,94 | 11,49 | 0,25 | 1 |
| | | Félbarna kenyér | 324,32 | 77,59 | 2,94 | 0,30 | 0,00 | 15,69 | 0,00 | 0,60 | 1 |
| | | Káposztasaláta | 121,32 | 29,02 | 0,65 | 0,08 | 0,01 | 6,29 | 4,00 | 0,41 | |
| | | U Álom sonka | 92,40 | 22,11 | 3,40 | 0,56 | 0,18 | 0,84 | 0,00 | 0,43 | |
| | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | |
| | | Jégcsapretek | 11,80 | 2,82 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,53 | 3,12 | 0,01 | |
| | | Zsemle | 570,99 | 136,60 | 4,70 | 0,35 | 0,13 | 28,50 | 0,00 | 0,51 | 1 |
| Összesen: | 4 586,72 | 1 086,87 | 31,48 | 40,21 | 10,55 | 149,61 | 26,60 | 4,62 | | | |
| 6/4/2021 | Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 | T Herba tea | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 | |
| | | Zsemle | 570,99 | 136,60 | 4,70 | 0,35 | 0,13 | 28,50 | 0,00 | 0,51 | 1 |
| | | Mátrai diákcsemege | 66,95 | 16,02 | 2,12 | 0,82 | 0,29 | 0,02 | 0,00 | 0,33 | |
| | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | |
| | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| | | E Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes | 509,21 | 121,82 | 12,09 | 5,21 | 1,71 | 6,43 | 0,00 | 0,65 | |
| | | Kukoricás rizs | 892,93 | 213,62 | 5,18 | 1,48 | 0,19 | 44,65 | 0,00 | 0,50 | |
| | | Csontleves | 73,70 | 17,63 | 0,74 | 0,36 | 0,01 | 2,78 | 0,00 | 0,38 | 9 |
| | | Levesbetét | 87,30 | 20,89 | 0,24 | 0,12 | 0,01 | 4,62 | 0,30 | 0,01 | |
| | | U Zsemle | 570,99 | 136,60 | 4,70 | 0,35 | 0,13 | 28,50 | 0,00 | 0,51 | 1 |
| | | Vaniliás köleskrém | 181,62 | 43,45 | 0,40 | 0,26 | 0,06 | 9,80 | 5,40 | 0,00 | |
| Összesen: | 3 662,31 | 876,15 | 30,79 | 16,55 | 4,43 | 149,23 | 19,09 | 3,01 | | | |

Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|---------|---------|---|----------|---------|---|----------|---------|---|----------|---------|---|---------|--------|
|  Tízórai | Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 | Líga margarin , Szilvalekvár, Abonett, Rizstej | | | Köles körözött, Paprika, Puffasztott rizs szelet, Herba tea | | | Herba tea, Paradicsom, Abonett, Tonhalkrém | | | Póréhagymás margarinkrém, Puffasztott rizs szelet, Rizstej | | | Herba tea, Abonett, Líga margarin, Alma, Mátrai diákcsemege | | |
| | | Energia: 237.09 Kcal / 991.04 KJ | | | Energia: 218.74 Kcal / 914.33 KJ | | | Energia: 462.65 Kcal / 1,933.88 KJ | | | Energia: 479.98 Kcal / 2,006.32 KJ | | | Energia: 426.24 Kcal / 1,781.68 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 1.94 g | 9.65 g | 2.28 g | 2.48 g | 7.72 g | 2.04 g | 4.63 g | 27.54 g | 7.35 g | 3.38 g | 26.06 g | 6.59 g | 8.33 g | 17.71 g | 4.65 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 33.64 g | 12.31 g | 0.27 g | 34.00 g | 13.55 g | 0.36 g | 46.56 g | 20.45 g | 0.72 g | 55.20 g | 12.31 g | 0.33 g | 55.43 g | 20.45 g | 1.19 g | | |
| (12) | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 | Főtt tészta, Eszterházi sertésragu, Rántottleves | | | Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya, Zöldségleves, Levesbetét | | | Frankfurti leves, Köleskása, Alma | | | Vegyes gyümölcsleves, Puszta-pörkölt burgonyával, Puffasztott rizs szelet, Káposztasaláta | | | Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes b, Levesbetét, Csontleves , Kukoricás rizs | | |
| | | Energia: 473.72 Kcal / 1,980.15 KJ | | | Energia: 509.78 Kcal / 2,130.88 KJ | | | Energia: 735.10 Kcal / 3,072.72 KJ | | | Energia: 880.77 Kcal / 3,681.62 KJ | | | Energia: 744.01 Kcal / 3,109.96 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.95 g | 22.49 g | 5.25 g | 17.45 g | 22.20 g | 6.00 g | 17.32 g | 13.98 g | 4.60 g | 26.97 g | 32.52 g | 9.07 g | 35.85 g | 18.23 g | 4.25 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 54.80 g | 5.38 g | 1.27 g | 59.00 g | 6.76 g | 2.70 g | 132.12 g | 17.50 g | 2.88 g | 121.84 g | 29.13 g | 3.19 g | 107.90 g | 0.50 g | 4.47 g | | |
| 10,(12) | | | 9 | | | | | | | | | 9 | | | | |
| Uzsonna | Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 | Csirkemell sonka, Líga margarin , Uborka, Abonett | | | Csoki puding , Alma, Puffasztott rizs szelet | | | Líga margarin, Salátalevél, Abonett, Zala felvágott | | | Álom sonka, Líga margarin, Jégcsapretek, Puffasztott rizs szelet | | | Abonett, Vaníliás köleskrém | | |
| | | Energia: 155.32 Kcal / 649.24 KJ | | | Energia: 272.03 Kcal / 1,137.09 KJ | | | Energia: 344.28 Kcal / 1,439.09 KJ | | | Energia: 327.75 Kcal / 1,370.00 KJ | | | Energia: 221.54 Kcal / 926.04 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.35 g | 8.32 g | 2.22 g | 2.34 g | 2.49 g | 0.29 g | 9.04 g | 21.87 g | 6.40 g | 10.48 g | 15.96 g | 4.34 g | 4.24 g | 1.99 g | 0.38 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 13.64 g | 0.23 g | 0.70 g | 58.12 g | 16.15 g | 0.04 g | 25.50 g | 0.47 g | 1.31 g | 34.13 g | 6.56 g | 1.08 g | 44.43 g | 11.26 g | 0.31 g | | |

Az étlanváltoztatás igazát 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2021.05.31 - 2021.06.06

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | |
|---------------------------|--|--|--|----------------------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|---------|
| 5/31/2021 | Laktóz (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6 | T Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | |
| | | Szilvalekvár | 94,76 | 22,67 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,09 | 0,01 | (12) |
| | | Abonett | 281,39 | 67,32 | 1,73 | 0,74 | 0,14 | 12,42 | 0,23 | 0,16 | |
| | | Rizstej | 349,30 | 83,56 | 0,06 | 1,91 | 0,24 | 15,78 | 7,99 | 0,00 | |
| | | E Főtt tészta | 997,92 | 238,74 | 2,30 | 5,46 | 0,42 | 44,35 | 2,88 | 0,14 | |
| | | Eszterházi sertésragu | 759,58 | 181,72 | 9,21 | 13,26 | 4,40 | 6,12 | 2,50 | 0,64 | 10,(12) |
| | | Rántottleves | 222,63 | 53,26 | 0,44 | 3,77 | 0,43 | 4,33 | 0,00 | 0,49 | |
| | | U Csirkemell sonka | 92,40 | 22,11 | 3,40 | 0,56 | 0,18 | 0,84 | 0,00 | 0,43 | |
| | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | |
| | | Uborka | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | |
| | | Abonett | 281,39 | 67,32 | 1,73 | 0,74 | 0,14 | 12,42 | 0,23 | 0,16 | |
| | | Összesen: | 3 620,42 | 866,13 | 19,24 | 40,46 | 9,75 | 102,08 | 17,92 | 2,24 | |
| | | 6/1/2021 | Laktóz (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6 | T Köles körözött | 357,90 | 85,62 | 0,64 | 7,26 | 1,96 | 4,35 | 0,00 |
| Paprika | 16,38 | | | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | |
| Puffasztott rizs szelet | 315,17 | | | 75,40 | 1,60 | 0,40 | 0,08 | 15,66 | 0,16 | 0,01 | |
| Herba tea | 224,89 | | | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 | |
| E Húsgombóc | 722,18 | | | 172,77 | 10,51 | 14,34 | 5,11 | 0,21 | 0,00 | 1,09 | |
| Paradicsommártás | 361,60 | | | 86,50 | 1,16 | 2,57 | 0,28 | 14,54 | 6,44 | 0,27 | 9 |
| Főtt burgonya | 705,50 | | | 168,78 | 4,50 | 0,36 | 0,05 | 36,00 | 0,00 | 0,31 | |
| Zöldségleves | 260,67 | | | 60,84 | 1,05 | 4,81 | 0,55 | 3,63 | 0,02 | 1,03 | 9 |
| Levesbetét | 87,30 | | | 20,89 | 0,24 | 0,12 | 0,01 | 4,62 | 0,30 | 0,01 | |
| U Csoki puding | 603,80 | | | 144,45 | 0,14 | 1,49 | 0,21 | 31,96 | 15,99 | 0,01 | |
| Alma | 218,12 | | | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| Puffasztott rizs szelet | 315,17 | | | 75,40 | 1,60 | 0,40 | 0,08 | 15,66 | 0,16 | 0,01 | |
| Összesen: | 4 188,68 | | | 1 000,55 | 22,28 | 32,41 | 8,33 | 151,12 | 36,46 | 3,11 | |
| 6/2/2021 | Laktóz (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6 | T Herba tea | 335,66 | 80,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,98 | 19,98 | 0,00 | |
| | | Paradicsom | 36,62 | 8,76 | 0,40 | 0,08 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,01 | |
| | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,47 | 0,31 | |
| | | Tonhalkrém | 998,83 | 238,95 | 0,78 | 25,99 | 7,06 | 0,15 | 0,00 | 0,40 | 4 |
| | | E Frankfurti leves | 828,59 | 198,23 | 9,87 | 10,65 | 3,91 | 15,41 | 0,02 | 2,35 | |
| | | Köleskása | 2 026,03 | 484,69 | 6,85 | 2,73 | 0,69 | 106,21 | 17,48 | 0,51 | |
| | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| | | U Liga margarin | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | |
| | | Salátalevél | 4,32 | 1,03 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | |
| | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,47 | 0,31 | |
| | | Zala felvágott | 340,77 | 81,52 | 5,46 | 6,38 | 2,33 | 0,46 | 0,00 | 0,80 | |
| | | Összesen: | 6 445,72 | 1 542,03 | 30,99 | 63,39 | 18,35 | 204,18 | 38,42 | 4,91 | |
| | | 6/3/2021 | Laktóz (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6 | T Póréhagymás margarinkrém | 852,00 | 203,83 | 0,09 | 22,40 | 6,08 | 0,21 | 0,00 |
| Puffasztott rizs szelet | 630,34 | | | 150,80 | 3,20 | 0,80 | 0,16 | 31,32 | 0,32 | 0,01 | |
| Rizstej | 523,94 | | | 125,35 | 0,09 | 2,86 | 0,35 | 23,67 | 11,99 | 0,00 | |
| E Vegyes gyümölcsleves | 722,54 | | | 151,98 | 1,01 | 0,48 | 0,03 | 40,40 | 22,98 | 0,50 | |
| Pusztapörkölt burgonyával | 2 495,17 | | | 596,93 | 22,74 | 31,44 | 8,93 | 54,06 | 0,00 | 1,66 | |
| Puffasztott rizs szelet | 315,17 | | | 75,40 | 1,60 | 0,40 | 0,08 | 15,66 | 0,16 | 0,01 | |
| Káposztasaláta | 236,00 | | | 56,46 | 1,62 | 0,20 | 0,03 | 11,72 | 5,99 | 1,02 | |
| U Álom sonka | 184,80 | | | 44,21 | 6,80 | 1,12 | 0,37 | 1,68 | 0,00 | 0,85 | |
| Liga margarin | 531,22 | | | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | |
| Jégcsapretek | 23,60 | | | 5,65 | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 1,05 | 6,24 | 0,02 | |
| Puffasztott rizs szelet | 630,34 | | | 150,80 | 3,20 | 0,80 | 0,16 | 31,32 | 0,32 | 0,01 | |
| Összesen: | 7 145,12 | | | 1 688,50 | 40,83 | 74,54 | 20,00 | 211,17 | 48,00 | 4,60 | |
| 6/4/2021 | Laktóz (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6 | | | T Herba tea | 335,66 | 80,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,98 | 19,98 |
| | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,47 | 0,31 | |
| | | Liga margarin | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | |
| | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| | | Mátra diákcsemege | 133,90 | 32,03 | 4,24 | 1,64 | 0,58 | 0,04 | 0,00 | 0,66 | |
| | | E Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes | 1 018,42 | 243,64 | 24,18 | 10,42 | 3,42 | 12,86 | 0,00 | 1,29 | |
| | | Levesbetét | 145,50 | 34,81 | 0,40 | 0,20 | 0,02 | 7,70 | 0,50 | 0,01 | |
| | | Csontleves | 191,41 | 45,79 | 1,95 | 1,05 | 0,02 | 6,97 | 0,00 | 2,17 | 9 |
| | | Kukoricás rizs | 1 754,63 | 419,77 | 9,32 | 6,56 | 0,79 | 80,37 | 0,00 | 1,00 | |
| | | U Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,47 | 0,31 | |
| | | Vaniliás köleskrém | 363,24 | 86,90 | 0,79 | 0,52 | 0,11 | 19,60 | 10,79 | 0,00 | |
| | | Összesen: | 5 817,66 | 1 391,79 | 48,42 | 37,93 | 9,28 | 207,76 | 32,21 | 5,97 | |

Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|---|---------|---------|---|---------|---------|--|---------|---------|--|---------|---------|---|--------|--------|
|  Tízórai | (00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz, Ban,FokM 4-6 | Szilvalekvár, Liga margarin , Zsemle, Rizstej | | | Herba tea, Köles körözött, Paprika, Félbarna kenyér | | | Herba tea, Tonhalkrém, Paradicsom, Zsemle | | | Rizstej, Póréhagymás margarinkrém, Félbarna kenyér | | | Herba tea, Zsemle, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Alma | | |
| | | Energia: 306.37 Kcal / 1,280.63 KJ | | | Energia: 298.52 Kcal / 1,247.81 KJ | | | Energia: 314.26 Kcal / 1,313.61 KJ | | | Energia: 340.66 Kcal / 1,423.96 KJ | | | Energia: 322.14 Kcal / 1,346.55 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 4.91 g | 9.26 g | 2.27 g | 6.76 g | 7.92 g | 1.96 g | 5.29 g | 13.39 g | 3.67 g | 5.99 g | 13.71 g | 3.28 g | 7.44 g | 8.77 g | 2.32 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 49.72 g | 12.08 g | 0.62 g | 49.72 g | 13.39 g | 1.55 g | 42.77 g | 13.39 g | 0.71 g | 47.27 g | 7.99 g | 1.36 g | 52.45 g | 13.39 g | 0.96 g | | |
| 1,(12) | | | 1 | | | 1,4 | | | 1 | | | 1 | | | | |
| Ebéd | (00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz, Ban,FokM 4-6 | Rántottleves, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta | | | Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya, Zöldségleves | | | Frankfurti leves, Köleskása, Alma | | | Pusztapörkölt burgonyával, Vegyes gyümölcsleves, Félbarna kenyér, Káposztasaláta | | | Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes b, Kukoricás rizs, Csontleves , Levesbetét | | |
| | | Energia: 453.73 Kcal / 1,896.59 KJ | | | Energia: 509.04 Kcal / 2,127.79 KJ | | | Energia: 427.59 Kcal / 1,787.33 KJ | | | Energia: 521.14 Kcal / 2,178.37 KJ | | | Energia: 373.96 Kcal / 1,563.15 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 12.04 g | 21.08 g | 5.11 g | 17.43 g | 22.21 g | 6.05 g | 9.48 g | 7.45 g | 2.35 g | 17.15 g | 18.57 g | 5.05 g | 18.25 g | 7.17 g | 1.92 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 53.00 g | 5.40 g | 1.08 g | 58.88 g | 6.78 g | 2.72 g | 78.79 g | 9.97 g | 1.48 g | 72.43 g | 15.49 g | 2.21 g | 58.48 g | 0.30 g | 1.54 g | | |
| 1,9,10,(12) | | | 9 | | | 1 | | | 1 | | | 9 | | | | |
| Uzsonna | (00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz, Ban,FokM 4-6 | Csirkemell sonka, Liga margarin , Félbarna kenyér, Uborka | | | Csoki puding , Zsemle, Alma | | | Zala felvágott, Liga margarin , Félbarna kenyér, Salátalevél | | | Álom sonka, Liga margarin , Jégcsapretek, Zsemle | | | Zsemle, Vaniliás köleskrém | | |
| | | Energia: 243.18 Kcal / 1,016.49 KJ | | | Energia: 333.23 Kcal / 1,392.90 KJ | | | Energia: 259.89 Kcal / 1,086.34 KJ | | | Energia: 225.07 Kcal / 940.79 KJ | | | Energia: 180.05 Kcal / 752.61 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.50 g | 8.18 g | 2.08 g | 5.44 g | 2.44 g | 0.34 g | 8.67 g | 10.80 g | 3.07 g | 8.34 g | 7.93 g | 2.22 g | 5.10 g | 0.61 g | 0.19 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 32.60 g | 0.00 g | 1.74 g | 70.96 g | 15.99 g | 0.54 g | 31.70 g | 0.00 g | 1.70 g | 29.91 g | 3.12 g | 1.05 g | 38.30 g | 5.40 g | 0.51 g | | |
| 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | |

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-puhatestűk | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élemezésvezető

Heti étlap 2021.05.31.- 2021.06.04.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|-------------------------------------|--|----------|----------|--|----------|----------|--|----------|----------|--|----------|----------|--|---------|----------|
|  Tízórai | (00775) Tojás-, gluténmentes | Liga margarin, Szilvalekvár, Abonett, Tej | | | Körözött, Paprika, Puffasztott rizs szelet, Limonádé | | | Herba tea, Paradicsom, Abonett, Tonhalkrém | | | Póréhagymás vajkrém, Puffasztott rizs szelet, Tej | | | Herba tea, Abonett, Liga margarin, Mátrai diákcsemege, Alma | | |
| | | Energia: 475.33 Kcal / 1,986.88 KJ | | | Energia: 260.72 Kcal / 1,089.81 KJ | | | Energia: 463.17 Kcal / 1,936.05 KJ | | | Energia: 420.88 Kcal / 1,759.28 KJ | | | Energia: 426.76 Kcal / 1,783.86 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 14.08 g | 19.97 g | 6.51 g | 8.96 g | 4.22 g | 1.92 g | 4.63 g | 27.54 g | 7.35 g | 14.38 g | 18.12 g | 8.79 g | 8.33 g | 17.71 g | 4.65 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 57.01 g | 12.74 g | 0.93 g | 44.80 g | 10.31 g | 0.53 g | 46.58 g | 20.46 g | 0.72 g | 48.36 g | 0.32 g | 0.42 g | 55.45 g | 20.46 g | 1.19 g | | |
| 7,(12) | | 7 | | | 4 | | | 7 | | | | | | | | |
| Ebéd | (00775) Tojás-, gluténmentes | Eszterházi sertésragu, Főtt tészta, Rántottleves | | | Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya, Levesbetét, Zöldségleves | | | Frankfurti leves, Köleskása, Alma | | | Pusztapörkölt burgonyával, Vegyes gyümölcsleves, Puffasztott rizs szelet, Káposztasaláta | | | Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes b, Csontleves, Levesbetét, Kukoricás rizs | | |
| | | Energia: 801.54 Kcal / 3,350.44 KJ | | | Energia: 793.80 Kcal / 3,318.08 KJ | | | Energia: 760.88 Kcal / 3,180.48 KJ | | | Energia: 877.38 Kcal / 3,667.45 KJ | | | Energia: 744.01 Kcal / 3,109.96 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 22.52 g | 41.66 g | 10.25 g | 23.72 g | 33.05 g | 7.81 g | 17.75 g | 16.05 g | 5.83 g | 26.88 g | 32.43 g | 9.07 g | 35.85 g | 18.23 g | 4.25 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 82.51 g | 9.00 g | 2.45 g | 99.06 g | 15.54 g | 6.30 g | 133.44 g | 17.50 g | 2.90 g | 120.53 g | 29.13 g | 3.19 g | 107.90 g | 0.50 g | 4.47 g | | |
| 10,(12) | | 9 | | | 7 | | | 9 | | | | | | | | |
| Uzsonna | (00775) Tojás-, gluténmentes | Csirkemell sonka, Liga margarin, Uborka, Abonett | | | Csoki puding, Alma, Puffasztott rizs szelet | | | Sajt szelet, Liga margarin, Salátalevél, Abonett | | | Álom sonka, Liga margarin, Jégcsapretek, Puffasztott rizs szelet | | | Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Abonett | | |
| | | Energia: 310.64 Kcal / 1,298.48 KJ | | | Energia: 491.88 Kcal / 2,056.06 KJ | | | Energia: 403.83 Kcal / 1,688.01 KJ | | | Energia: 327.75 Kcal / 1,370.00 KJ | | | Energia: 361.30 Kcal / 1,510.23 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 10.69 g | 16.63 g | 4.44 g | 4.07 g | 4.38 g | 0.58 g | 14.06 g | 26.13 g | 10.84 g | 10.48 g | 15.96 g | 4.34 g | 10.49 g | 8.82 g | 4.18 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 27.27 g | 0.47 g | 1.37 g | 105.73 g | 32.29 g | 0.04 g | 25.72 g | 0.47 g | 1.31 g | 34.13 g | 6.56 g | 1.08 g | 57.31 g | 20.45 g | 0.91 g | | |
| | | 7 | | | 7 | | | | | | | | | | | |

Az étlanváltoztatás ioát 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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető


Tételes étlap 2021.05.31 - 2021.06.06

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | | |
|-----------------------------|----------------|----------------------|--|----------------|----------------------|-----------------------|----------------|-----------|--------|------------|------|---------|
| 5/31/2021 | László (00775) | Tojás-, gluténmentes | T Liga margarin | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | |
| | | | Szilvalekvár | 284,27 | 68,01 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 12,27 | 0,02 | (12) |
| | | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,47 | 0,31 | |
| | | | Tej | 608,58 | 145,59 | 10,20 | 4,50 | 2,44 | 15,90 | 0,00 | 0,40 | 7 |
| | | | E Eszterházi sertésragu | 1 519,17 | 363,44 | 18,43 | 26,53 | 8,80 | 12,24 | 5,00 | 1,28 | 10,(12) |
| | | | Főtt tészta | 1 386,00 | 331,58 | 3,20 | 7,59 | 0,59 | 61,60 | 4,00 | 0,19 | |
| | | | Rántottleves | 445,27 | 106,52 | 0,89 | 7,54 | 0,86 | 8,67 | 0,00 | 0,98 | |
| | | | U Csirkemell sonka | 184,80 | 44,21 | 6,80 | 1,12 | 0,37 | 1,68 | 0,00 | 0,85 | |
| | | | Liga margarin | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | |
| | | | Uborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,01 | |
| | | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,47 | 0,31 | |
| | | | Összesen: | 6 635,75 | 1 587,51 | 47,29 | 78,26 | 21,20 | 166,79 | 22,21 | 4,75 | |
| | | | 6/1/2021 | László (00775) | Tojás-, gluténmentes | T Körözött | 242,31 | 57,97 | 5,23 | 3,24 | 1,76 | 1,91 |
| Paprika | 32,76 | 7,84 | | | | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | |
| Puffasztott rizs szelet | 630,34 | 150,80 | | | | 3,20 | 0,80 | 0,16 | 31,32 | 0,32 | 0,01 | |
| Limonádé | 184,39 | 44,11 | | | | 0,05 | 0,06 | 0,00 | 10,37 | 9,99 | 0,00 | |
| E Húsgombóc | 843,12 | 201,70 | | | | 12,26 | 16,73 | 5,96 | 0,27 | 0,00 | 2,08 | |
| Paradicsommártás | 840,94 | 201,18 | | | | 2,71 | 5,99 | 0,66 | 33,82 | 14,99 | 0,65 | 9 |
| Főtt burgonya | 979,87 | 234,42 | | | | 6,25 | 0,50 | 0,06 | 50,00 | 0,00 | 1,50 | |
| Levesbetét | 145,50 | 34,81 | | | | 0,40 | 0,20 | 0,02 | 7,70 | 0,50 | 0,01 | |
| Zöldségleves | 521,34 | 121,69 | | | | 2,10 | 9,63 | 1,11 | 7,27 | 0,05 | 2,06 | 9 |
| U Csoki puding | 1 207,60 | 288,90 | | | | 0,27 | 2,98 | 0,42 | 63,91 | 31,97 | 0,01 | |
| Alma | 218,12 | 52,18 | | | | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| Puffasztott rizs szelet | 630,34 | 150,80 | | | | 3,20 | 0,80 | 0,16 | 31,32 | 0,32 | 0,01 | |
| Összesen: | 6 476,63 | 1 546,40 | | | | 36,75 | 41,65 | 10,31 | 249,59 | 58,14 | 6,87 | |
| 6/2/2021 | László (00775) | Tojás-, gluténmentes | T Herba tea | 337,83 | 80,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 19,99 | 0,00 | |
| | | | Paradicsom | 36,62 | 8,76 | 0,40 | 0,08 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,01 | |
| | | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,47 | 0,31 | |
| | | | Tonhalkrém | 998,83 | 238,95 | 0,78 | 25,99 | 7,06 | 0,15 | 0,00 | 0,40 | 4 |
| | | | E Frankfurti leves | 936,34 | 224,01 | 10,30 | 12,72 | 5,14 | 16,73 | 0,02 | 2,37 | 7 |
| | | | Köleskása | 2 026,03 | 484,69 | 6,85 | 2,73 | 0,69 | 106,21 | 17,48 | 0,51 | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| | | | U Sajt szelet | 589,68 | 141,07 | 10,48 | 10,64 | 6,77 | 0,68 | 0,00 | 0,80 | 7 |
| | | | Liga margarin | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | |
| | | | Salátalevél | 4,32 | 1,03 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,47 | 0,31 | |
| | | | Összesen: | 6 804,55 | 1 627,88 | 36,44 | 69,72 | 24,02 | 205,74 | 38,43 | 4,93 | |
| | | | 6/3/2021 | László (00775) | Tojás-, gluténmentes | T Póréhagymás vajkrém | 520,36 | 124,49 | 0,98 | 12,82 | 6,19 | 1,14 |
| Puffasztott rizs szelet | 630,34 | 150,80 | | | | 3,20 | 0,80 | 0,16 | 31,32 | 0,32 | 0,01 | |
| Tej | 608,58 | 145,59 | | | | 10,20 | 4,50 | 2,44 | 15,90 | 0,00 | 0,40 | 7 |
| E Pusztapörkölt burgonyával | 2 495,17 | 596,93 | | | | 22,74 | 31,44 | 8,93 | 54,06 | 0,00 | 1,66 | |
| Vegyes gyümölcsleves | 693,79 | 148,59 | | | | 0,92 | 0,39 | 0,03 | 39,09 | 22,98 | 0,50 | |
| Puffasztott rizs szelet | 315,17 | 75,40 | | | | 1,60 | 0,40 | 0,08 | 15,66 | 0,16 | 0,01 | |
| Káposztasaláta | 236,00 | 56,46 | | | | 1,62 | 0,20 | 0,03 | 11,72 | 5,99 | 1,02 | |
| U Álom sonka | 184,80 | 44,21 | | | | 6,80 | 1,12 | 0,37 | 1,68 | 0,00 | 0,85 | |
| Liga margarin | 531,22 | 127,09 | | | | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | |
| Jégcsapretek | 23,60 | 5,65 | | | | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 1,05 | 6,24 | 0,02 | |
| Puffasztott rizs szelet | 630,34 | 150,80 | | | | 3,20 | 0,80 | 0,16 | 31,32 | 0,32 | 0,01 | |
| Összesen: | 6 869,37 | 1 626,01 | | | | 51,74 | 66,51 | 22,20 | 203,02 | 36,01 | 4,69 | |
| 6/4/2021 | László (00775) | Tojás-, gluténmentes | | | | T Herba tea | 337,83 | 80,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 |
| | | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,47 | 0,31 | |
| | | | Liga margarin | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | |
| | | | Mátrai diákcsemege | 133,90 | 32,03 | 4,24 | 1,64 | 0,58 | 0,04 | 0,00 | 0,66 | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| | | | E Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes | 1 018,42 | 243,64 | 24,18 | 10,42 | 3,42 | 12,86 | 0,00 | 1,29 | |
| | | | Csontleves | 191,41 | 45,79 | 1,95 | 1,05 | 0,02 | 6,97 | 0,00 | 2,17 | 9 |
| | | | Levesbetét | 145,50 | 34,81 | 0,40 | 0,20 | 0,02 | 7,70 | 0,50 | 0,01 | |
| | | | Kukoricás rizs | 1 754,63 | 419,77 | 9,32 | 6,56 | 0,79 | 80,37 | 0,00 | 1,00 | |
| | | | U Házi gyümölcsjoghurt meggyes | 947,45 | 226,66 | 7,04 | 7,35 | 3,91 | 32,48 | 19,98 | 0,60 | 7 |
| | | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,47 | 0,31 | |
| | | | Összesen: | 6 404,04 | 1 532,07 | 54,67 | 44,76 | 13,08 | 220,66 | 41,41 | 6,57 | |

Tételes étlap 2021.05.31 - 2021.06.06

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | | |
|-----------|----------------|----------------------------------|-----------------------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|-----------|-----------|
| 5/31/2021 | Laktóz (00903) | Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves | T Szilvalekvár | 94,76 | 22,67 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,09 | 0,01 (12) | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | |
| | | | Zsemle | 570,99 | 136,60 | 4,70 | 0,35 | 0,13 | 28,50 | 0,00 | 0,51 | 1 |
| | | | Rizstej | 349,30 | 83,56 | 0,06 | 1,91 | 0,24 | 15,78 | 7,99 | 0,00 | |
| | | | E Tojásleves | 160,65 | 38,43 | 1,21 | 2,66 | 0,45 | 2,42 | 0,01 | 1,01 | 1,3,9 |
| | | | Eszterházi sertésragu | 759,36 | 181,67 | 9,31 | 13,28 | 4,41 | 5,98 | 2,50 | 0,64 | 1,10,(12) |
| | | | Főtt tészta | 944,98 | 226,07 | 7,50 | 2,20 | 0,21 | 43,80 | 0,00 | 3,99 | 1,(3) |
| | | | U Csirkemell sonka | 92,40 | 22,11 | 3,40 | 0,56 | 0,18 | 0,84 | 0,00 | 0,43 | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | |
| | | | Félbarna kenyér | 648,65 | 155,18 | 5,88 | 0,60 | 0,00 | 31,38 | 0,00 | 1,20 | 1 |
| | | | Uborka | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | |
| | | | Összesen: | 4 162,14 | 995,72 | 32,43 | 35,58 | 9,42 | 134,52 | 14,59 | 8,00 | |
| 6/1/2021 | Laktóz (00903) | Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves | T Herba tea | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 | |
| | | | Köles körözött | 357,90 | 85,62 | 0,64 | 7,26 | 1,96 | 4,35 | 0,00 | 0,35 | |
| | | | Paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | Félbarna kenyér | 648,65 | 155,18 | 5,88 | 0,60 | 0,00 | 31,38 | 0,00 | 1,20 | 1 |
| | | | E Húsgombóc | 697,15 | 166,78 | 9,58 | 12,33 | 4,35 | 4,17 | 0,00 | 0,39 | 3 |
| | | | Paradicsommártás | 361,78 | 86,55 | 1,17 | 2,58 | 0,32 | 14,54 | 6,45 | 0,28 | 9 |
| | | | Főtt burgonya | 705,50 | 168,78 | 4,50 | 0,36 | 0,05 | 36,00 | 0,00 | 0,31 | |
| | | | Kukoricagaluska leves | 246,42 | 57,74 | 1,50 | 2,82 | 0,36 | 6,77 | 0,01 | 1,07 | 3,9 |
| | | | U Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| | | | Csoki puding | 603,80 | 144,45 | 0,14 | 1,49 | 0,21 | 31,96 | 15,99 | 0,01 | |
| | | | Zsemle | 570,99 | 136,60 | 4,70 | 0,35 | 0,13 | 28,50 | 0,00 | 0,51 | 1 |
| | | | Összesen: | 4 651,58 | 1 111,60 | 28,95 | 28,45 | 7,38 | 182,16 | 35,84 | 4,14 | |
| 6/2/2021 | Laktóz (00903) | Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves | T Herba tea | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 | |
| | | | Tonhalkrém | 499,42 | 119,48 | 0,39 | 13,00 | 3,53 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | 4 |
| | | | Paradicsom | 18,31 | 4,38 | 0,20 | 0,04 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | Zsemle | 570,99 | 136,60 | 4,70 | 0,35 | 0,13 | 28,50 | 0,00 | 0,51 | 1 |
| | | | E Köleskása | 1 276,40 | 305,35 | 4,32 | 1,72 | 0,43 | 66,91 | 11,01 | 0,32 | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| | | | Frankfurti leves | 414,38 | 99,14 | 4,98 | 5,29 | 1,96 | 7,75 | 0,01 | 1,17 | 1 |
| | | | U Zala felvágott | 170,39 | 40,76 | 2,73 | 3,19 | 1,17 | 0,23 | 0,00 | 0,40 | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | |
| | | | Félbarna kenyér | 648,65 | 155,18 | 5,88 | 0,60 | 0,00 | 31,38 | 0,00 | 1,20 | 1 |
| | | | Salátalevél | 1,73 | 0,41 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | Összesen: | 4 308,89 | 1 030,82 | 23,86 | 31,80 | 9,13 | 159,63 | 24,41 | 3,92 | |
| 6/3/2021 | Laktóz (00903) | Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves | T Rizstej | 349,30 | 83,56 | 0,06 | 1,91 | 0,24 | 15,78 | 7,99 | 0,00 | |
| | | | Póréhagymás margarinkrém | 426,00 | 101,92 | 0,05 | 11,20 | 3,04 | 0,11 | 0,00 | 0,16 | |
| | | | Félbarna kenyér | 648,65 | 155,18 | 5,88 | 0,60 | 0,00 | 31,38 | 0,00 | 1,20 | 1 |
| | | | E Pusztapörkölt burgonyával | 1 422,25 | 340,25 | 12,96 | 17,92 | 5,09 | 30,81 | 0,00 | 0,95 | |
| | | | Vegyes gyümölcsleves | 365,44 | 78,73 | 0,23 | 0,17 | 0,02 | 20,96 | 12,99 | 0,25 | |
| | | | Félbarna kenyér | 324,32 | 77,59 | 2,94 | 0,30 | 0,00 | 15,69 | 0,00 | 0,60 | 1 |
| | | | Káposztasaláta | 121,32 | 29,02 | 0,65 | 0,08 | 0,01 | 6,29 | 4,00 | 0,41 | |
| | | | U Álom sonka | 92,40 | 22,11 | 3,40 | 0,56 | 0,18 | 0,84 | 0,00 | 0,43 | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | |
| | | | Jégcsapretek | 11,80 | 2,82 | 0,22 | 0,02 | 0,01 | 0,53 | 3,12 | 0,01 | |
| | | | Zsemle | 570,99 | 136,60 | 4,70 | 0,35 | 0,13 | 28,50 | 0,00 | 0,51 | 1 |
| | | | Összesen: | 4 598,08 | 1 091,32 | 31,11 | 40,11 | 10,62 | 150,93 | 28,10 | 4,62 | |
| 6/4/2021 | Laktóz (00903) | Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves | T Herba tea | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 | |
| | | | Zsemle | 570,99 | 136,60 | 4,70 | 0,35 | 0,13 | 28,50 | 0,00 | 0,51 | 1 |
| | | | Mátrai diákcsemege | 66,95 | 16,02 | 2,12 | 0,82 | 0,29 | 0,02 | 0,00 | 0,33 | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| | | | E Rántott sertés szelet | 871,56 | 208,51 | 14,46 | 10,03 | 2,33 | 14,86 | 0,00 | 0,92 | 1,3 |
| | | | Kukoricás rizs | 892,93 | 213,62 | 5,18 | 1,48 | 0,19 | 44,65 | 0,00 | 0,50 | |
| | | | Csontleves | 73,70 | 17,63 | 0,74 | 0,36 | 0,01 | 2,78 | 0,00 | 0,38 | 9 |
| | | | Levesbetét | 114,71 | 27,44 | 1,19 | 0,35 | 0,06 | 4,85 | 0,00 | 0,05 | 1,3 |
| | | | U Zsemle | 570,99 | 136,60 | 4,70 | 0,35 | 0,13 | 28,50 | 0,00 | 0,51 | 1 |
| | | | Vaniliás köleskrém | 181,62 | 43,45 | 0,40 | 0,26 | 0,06 | 9,80 | 5,40 | 0,00 | |
| | | | Összesen: | 4 052,07 | 969,39 | 34,11 | 21,60 | 5,10 | 157,89 | 18,79 | 3,32 | |

Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|--|-------------------------------------|---|---------|---------|--|---------|---------|--|---------|---------|--|---------|---------|--|---------|--------|
|  Tízórai | Tej,szója és olajosmagmentes | Szilvalekvár, Liga margarin , Zsemle, Rizstej | | | Herba tea, Köles körözött, Paprika, Félbarna kenyér | | | Herba tea, Tonhalkrém, Paradicsom, Zsemle | | | Rizstej, Póréhagymás margarinkrém, Félbarna kenyér | | | Herba tea, Zsemle, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Alma | | |
| | | Energia: 306.37 Kcal / 1,280.63 KJ | | | Energia: 298.52 Kcal / 1,247.81 KJ | | | Energia: 314.26 Kcal / 1,313.61 KJ | | | Energia: 340.66 Kcal / 1,423.96 KJ | | | Energia: 322.14 Kcal / 1,346.55 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 4.91 g | 9.26 g | 2.27 g | 6.76 g | 7.92 g | 1.96 g | 5.29 g | 13.39 g | 3.67 g | 5.99 g | 13.71 g | 3.28 g | 7.44 g | 8.77 g | 2.32 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 49.72 g | 12.08 g | 0.62 g | 49.72 g | 13.39 g | 1.55 g | 42.77 g | 13.39 g | 0.71 g | 47.27 g | 7.99 g | 1.36 g | 52.45 g | 13.39 g | 0.96 g | | |
| 1,(12) | | | 1 | | | 1,4 | | | 1 | | | 1 | | | | |
| Ebéd | Tej,szója és olajosmagmentes | Tojásleves, Eszterházi sertésragu, Főtt tészta | | | Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya, Kukoricagaluska leves | | | Köleskása, Alma, Frankfurti leves | | | Pusztapörkölt burgonyával, Vegyes gyümölcsleves, Félbarna kenyér, Káposztasaláta | | | Rántott sertés szelet, Kukoricás rizs, Csontleves , Levesbetét | | |
| | | Energia: 446.17 Kcal / 1,864.99 KJ | | | Energia: 479.85 Kcal / 2,005.77 KJ | | | Energia: 456.67 Kcal / 1,908.88 KJ | | | Energia: 525.59 Kcal / 2,196.97 KJ | | | Energia: 467.20 Kcal / 1,952.90 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 18.02 g | 18.14 g | 5.07 g | 16.75 g | 18.09 g | 5.08 g | 9.90 g | 7.61 g | 2.39 g | 16.78 g | 18.47 g | 5.12 g | 21.57 g | 12.22 g | 2.59 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 52.20 g | 2.51 g | 5.64 g | 61.48 g | 6.46 g | 2.05 g | 85.16 g | 11.02 g | 1.51 g | 73.75 g | 16.99 g | 2.21 g | 67.14 g | 0.00 g | 1.85 g | | |
| 1,3,9,10,(12) | | | 3,9 | | | 1 | | | 1 | | | 1,3,9 | | | | |
| Uzsonna | Tej,szója és olajosmagmentes | Csirkemell sonka, Liga margarin , Félbarna kenyér, Uborka | | | Alma, Csoki puding , Zsemle | | | Zala felvágott, Liga margarin , Félbarna kenyér, Salátalevél | | | Álom sonka, Liga margarin , Jégcsapretek, Zsemle | | | Zsemle, Vaniliás köleskrém | | |
| | | Energia: 243.18 Kcal / 1,016.49 KJ | | | Energia: 333.23 Kcal / 1,392.90 KJ | | | Energia: 259.89 Kcal / 1,086.34 KJ | | | Energia: 225.07 Kcal / 940.79 KJ | | | Energia: 180.05 Kcal / 752.61 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.50 g | 8.18 g | 2.08 g | 5.44 g | 2.44 g | 0.34 g | 8.67 g | 10.80 g | 3.07 g | 8.34 g | 7.93 g | 2.22 g | 5.10 g | 0.61 g | 0.19 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 32.60 g | 0.00 g | 1.74 g | 70.96 g | 15.99 g | 0.54 g | 31.70 g | 0.00 g | 1.70 g | 29.91 g | 3.12 g | 1.05 g | 38.30 g | 5.40 g | 0.51 g | | |
| 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | |

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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---------------------------|---|---------|---------|---|----------|---------|--|----------|---------|--|----------|---------|---|---------|--------|
|  Tízórai | gluténmentes Óvoda | Liga margarin , Szilvalekvár, Abonett, Tej | | | Körözött, Paprika, Puffasztott rizs szelet, Limonádé | | | Herba tea, Paradicsom, Abonett, Tonhalkrém | | | Póréhagymás vajkrém, Puffasztott rizs szelet, Tej | | | Herba tea, Abonett, Liga margarin, Mátrai diákcsemege, Alma | | |
| | | Energia: 250.59 Kcal / 1,047.47 KJ | | | Energia: 134.86 Kcal / 563.71 KJ | | | Energia: 463.17 Kcal / 1,936.05 KJ | | | Energia: 420.88 Kcal / 1,759.28 KJ | | | Energia: 426.76 Kcal / 1,783.86 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 8.68 g | 10.74 g | 3.67 g | 4.49 g | 2.12 g | 0.96 g | 4.63 g | 27.54 g | 7.35 g | 14.38 g | 18.12 g | 8.79 g | 8.33 g | 17.71 g | 4.65 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 28.46 g | 4.32 g | 0.54 g | 23.44 g | 6.15 g | 0.42 g | 46.58 g | 20.46 g | 0.72 g | 48.36 g | 0.32 g | 0.42 g | 55.45 g | 20.46 g | 1.19 g | | |
| 7,(12) | | | 7 | | | 4 | | | 7 | | | | | | | |
| Ebéd | gluténmentes Óvoda | Eszterházi sertésragu, Főtt tészta, Rántottleves | | | Hüsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya, Levesbetét, Zöldségleves | | | Frankfurti leves, Köleskása, Alma | | | Pusztapörkölt burgonyával, Vegyes gyümölcsleves, Puffasztott rizs szelet, Káposztasaláta | | | Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes b, Csontleves , Levesbetét, Kukoricás rizs | | |
| | | Energia: 473.72 Kcal / 1,980.15 KJ | | | Energia: 437.86 Kcal / 1,830.25 KJ | | | Energia: 760.88 Kcal / 3,180.48 KJ | | | Energia: 877.38 Kcal / 3,667.45 KJ | | | Energia: 744.01 Kcal / 3,109.96 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 11.95 g | 22.49 g | 5.25 g | 13.08 g | 16.22 g | 3.87 g | 17.75 g | 16.05 g | 5.83 g | 26.88 g | 32.43 g | 9.07 g | 35.85 g | 18.23 g | 4.25 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 54.80 g | 5.38 g | 1.27 g | 58.92 g | 6.76 g | 2.66 g | 133.44 g | 17.50 g | 2.90 g | 120.53 g | 29.13 g | 3.19 g | 107.90 g | 0.50 g | 4.47 g | | |
| 10,(12) | | | 9 | | | 7 | | | | | | 9 | | | | |
| Uzsonna | gluténmentes Óvoda | Csirkemell sonka, Liga margarin , Uborka, Abonett | | | Csoki puding , Alma, Puffasztott rizs szelet | | | Sajt szelet, Liga margarin, Salátalevél, Abonett | | | Álom sonka, Liga margarin, Jégcsapretek, Puffasztott rizs szelet | | | Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Abonett | | |
| | | Energia: 155.32 Kcal / 649.24 KJ | | | Energia: 272.03 Kcal / 1,137.09 KJ | | | Energia: 403.83 Kcal / 1,688.01 KJ | | | Energia: 327.75 Kcal / 1,370.00 KJ | | | Energia: 361.30 Kcal / 1,510.23 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.35 g | 8.32 g | 2.22 g | 2.34 g | 2.49 g | 0.29 g | 14.06 g | 26.13 g | 10.84 g | 10.48 g | 15.96 g | 4.34 g | 10.49 g | 8.82 g | 4.18 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 13.64 g | 0.23 g | 0.70 g | 58.12 g | 16.15 g | 0.04 g | 25.72 g | 0.47 g | 1.31 g | 34.13 g | 6.56 g | 1.08 g | 57.31 g | 20.45 g | 0.91 g | | |
| | | | | | | 7 | | | | | | 7 | | | | |

Az étlanváltoztatás igazát 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-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2021.05.31 - 2021.06.06

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | | |
|-----------------------------|----------------|-----------------------|--|----------------|-----------------------|-----------------------|----------------|-----------|--------|------------|------|---------|
| 5/31/2021 | Laktóz (00906) | Gluténmentes 4-6 éves | T Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | |
| | | | Szilvalekvár | 94,76 | 22,67 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 4,09 | 0,01 | (12) |
| | | | Abonett | 281,39 | 67,32 | 1,73 | 0,74 | 0,14 | 12,42 | 0,23 | 0,16 | |
| | | | Tej | 405,72 | 97,06 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | 7 |
| | | | E Eszterházi sertésragu | 759,58 | 181,72 | 9,21 | 13,26 | 4,40 | 6,12 | 2,50 | 0,64 | 10,(12) |
| | | | Főtt tészta | 997,92 | 238,74 | 2,30 | 5,46 | 0,42 | 44,35 | 2,88 | 0,14 | |
| | | | Rántottleves | 222,63 | 53,26 | 0,44 | 3,77 | 0,43 | 4,33 | 0,00 | 0,49 | |
| | | | U Csirkemell sonka | 92,40 | 22,11 | 3,40 | 0,56 | 0,18 | 0,84 | 0,00 | 0,43 | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | |
| | | | Uborka | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | |
| | | | Abonett | 281,39 | 67,32 | 1,73 | 0,74 | 0,14 | 12,42 | 0,23 | 0,16 | |
| | | | Összesen: | 3 676,84 | 879,63 | 25,98 | 41,55 | 11,14 | 96,90 | 9,93 | 2,51 | |
| | | | 6/1/2021 | Laktóz (00906) | Gluténmentes 4-6 éves | T Körözött | 121,50 | 29,07 | 2,62 | 1,62 | 0,88 | 0,96 |
| Paprika | 16,38 | 3,92 | | | | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | |
| Puffasztott rizs szelet | 315,17 | 75,40 | | | | 1,60 | 0,40 | 0,08 | 15,66 | 0,16 | 0,01 | |
| Limonádé | 110,63 | 26,47 | | | | 0,03 | 0,04 | 0,00 | 6,22 | 5,99 | 0,00 | |
| E Húsgombóc | 421,56 | 100,85 | | | | 6,13 | 8,36 | 2,98 | 0,13 | 0,00 | 1,04 | |
| Paradicsommártás | 361,60 | 86,50 | | | | 1,16 | 2,57 | 0,28 | 14,54 | 6,44 | 0,27 | 9 |
| Főtt burgonya | 705,50 | 168,78 | | | | 4,50 | 0,36 | 0,05 | 36,00 | 0,00 | 0,31 | |
| Levesbetét | 87,30 | 20,89 | | | | 0,24 | 0,12 | 0,01 | 4,62 | 0,30 | 0,01 | |
| Zöldségleves | 260,67 | 60,84 | | | | 1,05 | 4,81 | 0,55 | 3,63 | 0,02 | 1,03 | 9 |
| U Csoki puding | 603,80 | 144,45 | | | | 0,14 | 1,49 | 0,21 | 31,96 | 15,99 | 0,01 | |
| Alma | 218,12 | 52,18 | | | | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| Puffasztott rizs szelet | 315,17 | 75,40 | | | | 1,60 | 0,40 | 0,08 | 15,66 | 0,16 | 0,01 | |
| Összesen: | 3 537,40 | 844,75 | | | | 19,91 | 20,83 | 5,12 | 140,48 | 29,06 | 3,12 | |
| 6/2/2021 | Laktóz (00906) | Gluténmentes 4-6 éves | T Herba tea | 337,83 | 80,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 19,99 | 0,00 | |
| | | | Paradicsom | 36,62 | 8,76 | 0,40 | 0,08 | 0,02 | 1,60 | 0,00 | 0,01 | |
| | | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,47 | 0,31 | |
| | | | Tonhalkrém | 998,83 | 238,95 | 0,78 | 25,99 | 7,06 | 0,15 | 0,00 | 0,40 | 4 |
| | | | E Frankfurti leves | 936,34 | 224,01 | 10,30 | 12,72 | 5,14 | 16,73 | 0,02 | 2,37 | 7 |
| | | | Köleskása | 2 026,03 | 484,69 | 6,85 | 2,73 | 0,69 | 106,21 | 17,48 | 0,51 | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| | | | U Sajt szelet | 589,68 | 141,07 | 10,48 | 10,64 | 6,77 | 0,68 | 0,00 | 0,80 | 7 |
| | | | Liga margarin | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | |
| | | | Salátalevél | 4,32 | 1,03 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,47 | 0,31 | |
| | | | Összesen: | 6 804,55 | 1 627,88 | 36,44 | 69,72 | 24,02 | 205,74 | 38,43 | 4,93 | |
| | | | 6/3/2021 | Laktóz (00906) | Gluténmentes 4-6 éves | T Póréhagymás vajkrém | 520,36 | 124,49 | 0,98 | 12,82 | 6,19 | 1,14 |
| Puffasztott rizs szelet | 630,34 | 150,80 | | | | 3,20 | 0,80 | 0,16 | 31,32 | 0,32 | 0,01 | |
| Tej | 608,58 | 145,59 | | | | 10,20 | 4,50 | 2,44 | 15,90 | 0,00 | 0,40 | 7 |
| E Pusztapörkölt burgonyával | 2 495,17 | 596,93 | | | | 22,74 | 31,44 | 8,93 | 54,06 | 0,00 | 1,66 | |
| Vegyes gyümölcsleves | 693,79 | 148,59 | | | | 0,92 | 0,39 | 0,03 | 39,09 | 22,98 | 0,50 | |
| Puffasztott rizs szelet | 315,17 | 75,40 | | | | 1,60 | 0,40 | 0,08 | 15,66 | 0,16 | 0,01 | |
| Káposztasaláta | 236,00 | 56,46 | | | | 1,62 | 0,20 | 0,03 | 11,72 | 5,99 | 1,02 | |
| U Álom sonka | 184,80 | 44,21 | | | | 6,80 | 1,12 | 0,37 | 1,68 | 0,00 | 0,85 | |
| Liga margarin | 531,22 | 127,09 | | | | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | |
| Jégcsapretek | 23,60 | 5,65 | | | | 0,44 | 0,04 | 0,01 | 1,05 | 6,24 | 0,02 | |
| Puffasztott rizs szelet | 630,34 | 150,80 | | | | 3,20 | 0,80 | 0,16 | 31,32 | 0,32 | 0,01 | |
| Összesen: | 6 869,37 | 1 626,01 | | | | 51,74 | 66,51 | 22,20 | 203,02 | 36,01 | 4,69 | |
| 6/4/2021 | Laktóz (00906) | Gluténmentes 4-6 éves | | | | T Herba tea | 337,83 | 80,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,00 |
| | | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,47 | 0,31 | |
| | | | Liga margarin | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | |
| | | | Mátrai diákcsemege | 133,90 | 32,03 | 4,24 | 1,64 | 0,58 | 0,04 | 0,00 | 0,66 | |
| | | | Alma | 218,12 | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | |
| | | | E Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes | 1 018,42 | 243,64 | 24,18 | 10,42 | 3,42 | 12,86 | 0,00 | 1,29 | |
| | | | Csontleves | 191,41 | 45,79 | 1,95 | 1,05 | 0,02 | 6,97 | 0,00 | 2,17 | 9 |
| | | | Levesbetét | 145,50 | 34,81 | 0,40 | 0,20 | 0,02 | 7,70 | 0,50 | 0,01 | |
| | | | Kukoricás rizs | 1 754,63 | 419,77 | 9,32 | 6,56 | 0,79 | 80,37 | 0,00 | 1,00 | |
| | | | U Házi gyümölcsjoghurt meggyes | 947,45 | 226,66 | 7,04 | 7,35 | 3,91 | 32,48 | 19,98 | 0,60 | 7 |
| | | | Abonett | 562,78 | 134,64 | 3,45 | 1,47 | 0,27 | 24,83 | 0,47 | 0,31 | |
| | | | Összesen: | 6 404,04 | 1 532,07 | 54,67 | 44,76 | 13,08 | 220,66 | 41,41 | 6,57 | |