


Tételes étlap 2021.06.07 - 2021.06.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
6/7/2021 (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	
		Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01	(12)
		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
		E Fokhagymakrémléves	473,76	113,34	1,28	8,51	1,00	7,77	0,00	0,74	1
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Lecsós sertésragu	908,03	217,23	9,62	18,05	5,04	3,82	0,00	0,68	
		Tarhonya köret	1 091,69	261,17	9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	1,75	1,3
		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	
		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:	5 192,55	1 242,23	35,48	50,07	11,17	160,40	18,89	5,54	
6/8/2021 (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	
		Csirke mell 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
		E Magyaros karalábé leves	144,48	33,05	1,26	0,68	0,10	5,86	0,03	0,57	1,9
		Vagdalt	834,07	199,54	9,40	12,55	3,83	12,02	0,00	0,92	1,3
		Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1
		Diétás sütemény	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		U Brokkolikrém	339,38	81,19	0,28	8,77	2,38	0,21	0,00	0,13	
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		Összesen:	4 032,56	963,21	32,10	37,20	9,24	124,23	13,42	5,08	
6/9/2021 (00903)	Tej, szója és olajosmagM 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Magyaros margarinkrém	547,62	131,01	0,15	14,39	3,85	0,46	0,00	0,70	
		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	
		E Sertésragu leves	514,11	121,17	4,07	10,50	2,37	2,94	0,03	1,26	9
		Grízes tészta 4-6	1 102,49	263,75	8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)
		Lekvár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	(12)
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		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:	4 841,89	1 156,51	23,81	30,75	6,82	194,61	51,86	13,58	
		6/10/2021 (00903)	Tej, szója és olajosmagM 4-6	T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09
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
E Kerti zöldségleves	131,43			31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
Főtt sertés	332,85			79,63	10,50	4,05	1,44	0,20	0,00	0,40	
Meggy mártás	358,87			85,85	1,26	0,44	0,04	18,38	6,45	0,05	1
Párolt rizs 1/2	557,11			133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69	
U Baromfi párizsi	178,25			42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
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
Jégcsapretek	11,80			2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
Összesen:	3 836,32			917,73	28,41	29,28	7,53	132,98	31,67	4,07	
6/11/2021 (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
		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	
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
		E Meggyes Almaleves	235,79	47,71	0,48	0,23	0,02	12,89	7,99	0,33	1
		Paprikás burgonya virslivel	1 142,80	273,40	10,41	11,02	3,94	32,23	0,00	2,25	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
		U Pulykamell 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	
		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:	3 728,44	883,27	27,50	30,00	9,37	125,84	21,38	5,61	

Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Tej,szója és olajosmagmentes	Rizstej Áfonyalekvár Liga margarin Félbarna kenyér	Herba tea Csirkemell sonka Liga margarin Félbarna kenyér	Herba tea Magyaros margarinkrém Félbarna kenyér Salátalevél	Karamellás rizstej Liga margarin Zsemle	Herba tea Zala felvágott Liga margarin Zsemle										
		Energia: 354.80 Kcal / 1,483.06 KJ	Energia: 294.63 Kcal / 1,231.55 KJ	Energia: 340.40 Kcal / 1,422.87 KJ	Energia: 323.38 Kcal / 1,351.73 KJ	Energia: 294.70 Kcal / 1,231.85 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.04 g	9.51 g	2.14 g	9.30 g	8.16 g	2.08 g	6.07 g	15.00 g	3.85 g	4.76 g	8.63 g	2.19 g	7.45 g	10.54 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.10 g	18.85 g	1.31 g	45.65 g	13.39 g	1.73 g	45.28 g	13.39 g	1.90 g	55.85 g	22.09 g	0.61 g	42.16 g	13.39 g	1.01 g		
1,(12)		1		1		1		1		1		1		1		
Ebéd	Tej,szója és olajosmagmentes	Fokhagymakrémleves Kölesgolyó Lecsós sertésragu Tarhonya köret	Magyaros karalábé leves Vagdalt Zöldbabfőzelék Diétás sütemény Félbarna kenyér	Sertésragu leves Grízes tészta 4-6 Lekvár, Porcukor	Kerti zöldségleves Főtt sertés Meggymártás Párolt rizs 1/2	Meggyes Almaleves Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka Görögdinnye										
		Energia: 613.00 Kcal / 2,562.34 KJ	Energia: 446.49 Kcal / 1,866.33 KJ	Energia: 482.88 Kcal / 2,018.44 KJ	Energia: 330.17 Kcal / 1,380.11 KJ	Energia: 363.97 Kcal / 1,521.39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.72 g	32.05 g	6.82 g	17.56 g	19.88 g	4.65 g	12.30 g	13.31 g	2.63 g	15.15 g	9.39 g	2.05 g	11.73 g	11.53 g	3.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.42 g	0.04 g	3.17 g	49.13 g	0.03 g	2.71 g	78.37 g	22.48 g	11.14 g	45.14 g	6.46 g	1.69 g	53.96 g	7.99 g	3.55 g		
1,3		1,3,9		1,9,(3),(12)		1,9		1,15,(12)		1,15,(12)		1,15,(12)		1,15,(12)		
Uzsonna	Tej,szója és olajosmagmentes	Álom sonka Liga margarin Zsemle Alma	Brokkolikrém Zsemle Póréhagymakarika	Csoki puding Zsemle Alma	Baromfi párizsi Liga margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek	Pulykamell sonka Liga margarin Zsemle Uborka										
		Energia: 274.43 Kcal / 1,147.12 KJ	Energia: 222.09 Kcal / 928.34 KJ	Energia: 333.23 Kcal / 1,392.90 KJ	Energia: 264.18 Kcal / 1,104.27 KJ	Energia: 224.60 Kcal / 938.83 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.72 g	8.51 g	2.21 g	5.24 g	9.16 g	2.51 g	5.44 g	2.44 g	0.34 g	8.50 g	11.26 g	3.29 g	8.32 g	7.93 g	2.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.88 g	0.00 g	1.06 g	29.45 g	0.00 g	0.64 g	70.96 g	15.99 g	0.54 g	31.99 g	3.12 g	1.77 g	29.72 g	0.00 g	1.05 g		
1		1		1		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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	gluténmentes Óvoda	Tej Áfonyalekvár Liga margarin Abonett			Herba tea Csirkemell sonka Liga margarin Puffasztott rizs szelet			Narancsos limonádé Magyaros vajkrém Abonett Salátalevél			Karamellás tej Liga margarin Puffasztott rizs szelet			Herba tea Kockasajt Abonett		
		Energia: 280.44 Kcal / 1,172.24 KJ			Energia: 215.19 Kcal / 899.49 KJ			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ			Energia: 523.86 Kcal / 2,189.73 KJ			Energia: 366.08 Kcal / 1,530.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.63 g	10.74 g	3.67 g	5.02 g	7.96 g	2.16 g	4.61 g	17.51 g	8.00 g	13.44 g	19.30 g	6.40 g	11.81 g	13.97 g	7.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.96 g	11.09 g	0.54 g	29.94 g	13.55 g	0.54 g	36.90 g	10.60 g	0.32 g	72.28 g	25.30 g	0.61 g	45.83 g	20.46 g	1.71 g		
7,(12)			7			7			7			7				
Ébéd	gluténmentes Óvoda	Fokhagymakrémleves Kölesgolyó Lecsós sertésragu Tarhonya köret glutén-, olajmagmentes			Magyaros karalábé leves Vagdalt Zöldbabfőzelék Diétás sütemény Puffasztott rizs szelet			Sertésragu leves Kukoricadarás tészta Lekvár, Porcukor			Kerti zöldségleves Főtt sertés Meggymártás Párolt rizs 1/2			Meggyes Almaleves Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka Görögdinnye		
		Energia: 576.95 Kcal / 2,411.65 KJ			Energia: 368.72 Kcal / 1,541.25 KJ			Energia: 900.51 Kcal / 3,764.13 KJ			Energia: 622.86 Kcal / 2,603.55 KJ			Energia: 718.37 Kcal / 3,002.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.35 g	30.76 g	6.42 g	12.92 g	21.21 g	5.54 g	15.59 g	30.11 g	5.41 g	29.16 g	16.87 g	3.82 g	19.76 g	29.06 g	8.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.05 g	2.92 g	2.80 g	31.14 g	0.08 g	1.78 g	140.80 g	39.46 g	2.31 g	86.13 g	14.99 g	3.05 g	96.06 g	15.98 g	7.08 g		
7			9,(12)			9			7,15,(12)							
Uzsonna	gluténmentes Óvoda	Sajt szelet Liga margarin Abonett Alma			Tzatzikis sajtkrém Puffasztott rizs szelet Póréhagymakarika			Csokoládés puding Abonett Alma			Baromfi párizsi Liga margarin Jégcsapretek Puffasztott rizs szelet			Pulykamell sonka Liga margarin Puffasztott rizs szelet Uborka		
		Energia: 253.58 Kcal / 1,059.96 KJ			Energia: 156.08 Kcal / 652.41 KJ			Energia: 495.97 Kcal / 2,073.15 KJ			Energia: 368.83 Kcal / 1,541.71 KJ			Energia: 326.80 Kcal / 1,366.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.59 g	13.66 g	5.42 g	3.02 g	8.15 g	4.66 g	14.43 g	6.69 g	2.77 g	8.44 g	22.12 g	6.72 g	10.44 g	15.96 g	4.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.30 g	0.23 g	0.68 g	16.91 g	0.16 g	0.25 g	91.46 g	20.45 g	0.73 g	32.53 g	6.56 g	1.14 g	33.76 g	0.32 g	1.07 g		
7			7			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-csilagfűrt	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!

.....
Élelmészvezető


Tételes étlap 2021.06.07 - 2021.06.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
6/7/2021 (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7		
		Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01	(12)		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16			
		E Fokhagymakrémleves	474,90	113,61	0,83	8,41	0,96	8,50	0,00	0,74			
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		Lecsós sertésragu	877,31	209,88	9,39	17,64	4,89	3,10	0,00	0,58			
		Tarhonya köret glutén-,	970,59	232,20	2,35	4,51	0,53	44,65	2,88	1,48			
		U Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16			
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		Összesen:	4 643,87	1 110,97	29,57	55,16	15,51	120,31	14,24	4,02			
		6/8/2021 (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T Herba tea	226,34	54,14	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00	
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			
Puffasztott rizs szelet	315,17			75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01			
E Magyaros karalábé leves	131,45			29,93	1,05	0,62	0,05	5,37	0,00	0,57			
Vagdalt	586,31			140,27	7,10	12,07	3,60	0,74	0,00	0,56			
Zöldbabfőzelék	672,22			160,82	3,97	8,32	1,85	17,20	0,00	0,64	7		
Diétás sütemény	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Puffasztott rizs szelet	157,59			37,70	0,80	0,20	0,04	7,83	0,08	0,01			
U Tzatzikis sajtkrém	319,28			76,38	1,16	7,71	4,58	0,51	0,00	0,24	7		
Puffasztott rizs szelet	315,17			75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01			
Póréhagymakarika	17,98			4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
Összesen:	3 099,52			739,99	20,96	37,32	12,36	77,99	13,79	2,57			
6/9/2021 (00906)	Gluténmentes 4-6 éves			T Narancsos limonádé	191,76	45,88	0,07	0,02	0,00	11,14	10,13	0,00	
		Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7		
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31			
		Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00			
		E Sertésragu leves	937,02	221,13	7,95	19,09	4,51	4,91	0,05	2,11	9		
		Kukoricadarás tészta	2 188,63	523,60	7,44	11,02	0,90	97,38	4,50	0,20			
		Lekvár	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00	(12)		
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
		U Csokoládés puding	1 292,23	309,15	10,38	4,62	2,50	56,13	19,98	0,40	7		
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31			
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		Összesen:	7 243,83	1 729,95	34,63	54,31	16,18	269,16	70,51	3,36			
		6/10/2021 (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40	7
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
Puffasztott rizs szelet	630,34			150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01			
E Kerti zöldségleves	278,70			66,61	2,31	3,10	0,35	7,17	0,00	1,14	9		
Főtt sertés	665,70			159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,80			
Meggy mártás	832,52			199,17	2,25	0,89	0,03	43,68	14,99	0,12			
Párolt rizs 1/2	826,90			197,82	3,60	4,78	0,55	34,88	0,00	0,99			
U Baromfi párizsi	356,50			85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91			
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:	6 335,20			1 515,55	51,04	58,29	16,94	190,94	46,85	4,80			
6/11/2021 (00906)	Gluténmentes 4-6 éves			T Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00	
				Kockasajt	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40	7
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31			
		E Meggyes Almaleves	573,76	119,87	1,20	2,65	1,37	26,69	15,98	0,66	7		
		Paprikás burgonya virslivel	2 183,96	522,48	16,96	25,91	7,25	53,77	0,00	4,00			
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)		
		Görögdinnye	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02			
		U Pulykamell 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			
		Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01			
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
		Összesen:	5 971,68	1 411,25	42,01	58,99	20,66	175,65	36,76	9,86			

Tételes étlap 2021.06.07 - 2021.06.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
6/7/2021	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 (00911)	T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
		Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01	(12)
		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
		E Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Lecsós sertésragu	754,69	180,55	7,62	15,27	4,13	2,95	0,00	0,57	
		Tarhonya köret glutén-,	970,59	232,20	2,35	4,51	0,53	44,65	2,88	1,48	
		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	
		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:	4 750,05	1 136,38	26,61	43,18	9,46	157,83	21,77	5,47			
6/8/2021	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 (00911)	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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
		E Magyaros karalábé leves	144,48	33,05	1,26	0,68	0,10	5,86	0,03	0,57	1,9
		Vagdalt	586,03	140,20	7,10	12,07	3,60	0,73	0,00	0,56	
		Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
		Diétás sütemény	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		U Brokkolikrém	339,38	81,19	0,28	8,77	2,38	0,21	0,00	0,13	
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
Összesen:	3 784,52	903,87	29,80	36,72	9,01	112,94	13,42	4,72			
6/9/2021	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 (00911)	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Magyaros margarinkrém	547,62	131,01	0,15	14,39	3,85	0,46	0,00	0,70	
		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	
		E Sertésragu leves	514,11	121,17	4,07	10,50	2,37	2,94	0,03	1,26	9
		Grízes tészta	1 232,17	294,78	4,20	5,49	0,57	56,24	2,57	0,11	1
		Lekvár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	(12)
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		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:	4 971,57	1 187,54	19,88	33,43	7,13	199,67	54,43	3,81	
6/10/2021	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 (00911)	T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
		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
		E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
		Főtt sertés	332,85	79,63	10,50	4,05	1,44	0,20	0,00	0,40	
		Meggy mártás	358,87	85,85	1,26	0,44	0,04	18,38	6,45	0,05	1
		Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69	
		U Baromfi párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		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
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
		Összesen:	3 836,32	917,73	28,41	29,28	7,53	132,98	31,67	4,07	
6/11/2021	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 (00911)	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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	
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
		E Meggyes Almaleves	235,79	47,71	0,48	0,23	0,02	12,89	7,99	0,33	1
		Paprikás burgonya virslivel	1 142,80	273,40	10,41	11,02	3,94	32,23	0,00	2,25	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
		U Pulykamell 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	
		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:	3 728,44	883,27	27,50	30,00	9,37	125,84	21,38	5,61			

Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Rizstej Áfonyalekvár Liga margarin Félbarna kenyér			Herba tea Csirkemell sonka Liga margarin Félbarna kenyér			Herba tea Magyaros margarinkrém Félbarna kenyér Salátalevél			Karamellás rizstej Liga margarin Zsemle			Herba tea Zala felvágott Liga margarin Zsemle		
		Energia: 354.80 Kcal / 1,483.06 KJ			Energia: 294.63 Kcal / 1,231.55 KJ			Energia: 340.40 Kcal / 1,422.87 KJ			Energia: 323.38 Kcal / 1,351.73 KJ			Energia: 294.70 Kcal / 1,231.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6.04 g	9.51 g	2.14 g	9.30 g	8.16 g	2.08 g	6.07 g	15.00 g	3.85 g	4.76 g	8.63 g	2.19 g	7.45 g	10.54 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.10 g	18.85 g	1.31 g	45.65 g	13.39 g	1.73 g	45.28 g	13.39 g	1.90 g	55.85 g	22.09 g	0.61 g	42.16 g	13.39 g	1.01 g		
1,(12)			1			1			1			1				
Ebéd	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Zellerkrém leves Kölesgolyó Lecsós sertésragu Tarhonya köret glutén-, olajosmagmentes			Magyaros karalábé leves Vagdalt Zöldbabfőzelék Félbarna kenyér Diétás sütemény			Sertésragu leves Grízes tészta Lekvár, Porcukor			Kerti zöldségleves Főtt sertés Meggymártás Párolt rizs 1/2			Meggyes Almaleves Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka Görögdinnye		
		Energia: 507.15 Kcal / 2,119.89 KJ			Energia: 387.15 Kcal / 1,618.29 KJ			Energia: 513.91 Kcal / 2,148.14 KJ			Energia: 330.17 Kcal / 1,380.11 KJ			Energia: 363.97 Kcal / 1,521.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		11.85 g	25.16 g	5.11 g	15.26 g	19.40 g	4.42 g	8.37 g	15.99 g	2.94 g	15.15 g	9.39 g	2.05 g	11.73 g	11.53 g	3.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.85 g	2.92 g	3.10 g	37.84 g	0.03 g	2.35 g	83.43 g	25.05 g	1.37 g	45.14 g	6.46 g	1.69 g	53.96 g	7.99 g	3.55 g		
1,9			1,9			1,9,(12)			1,9			1,15,(12)				
Uzsonna	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Álom sonka Liga margarin Zsemle Alma			Brokkolikrém Zsemle Póréhagymakarika			Csoki puding Zsemle Alma			Baromfi párizsi Liga margarin Félbarna kenyér Jégcsapretek			Pulykamell sonka Liga margarin Zsemle Uborka		
		Energia: 274.43 Kcal / 1,147.12 KJ			Energia: 222.09 Kcal / 928.34 KJ			Energia: 333.23 Kcal / 1,392.90 KJ			Energia: 264.18 Kcal / 1,104.27 KJ			Energia: 224.60 Kcal / 938.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		8.72 g	8.51 g	2.21 g	5.24 g	9.16 g	2.51 g	5.44 g	2.44 g	0.34 g	8.50 g	11.26 g	3.29 g	8.32 g	7.93 g	2.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.88 g	0.00 g	1.06 g	29.45 g	0.00 g	0.64 g	70.96 g	15.99 g	0.54 g	31.99 g	3.12 g	1.77 g	29.72 g	0.00 g	1.05 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Heti étlap 2021.06.07.- 2021.06.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00775) Tojás-, gluténmentes	Tej Áfonyalekvár Liga margarin Abonett			Herba tea Csirkemell sonka Liga margarin Puffasztott rizs szelet			Narancsos limonádé Magyaros vajkrém Abonett Salátalevél			Karamellás tej Liga margarin Puffasztott rizs szelet			Herba tea Kockasajt Abonett		
		Energia: 512.36 Kcal / 2,141.66 KJ			Energia: 402.92 Kcal / 1,684.21 KJ			Energia: 333.47 Kcal / 1,393.90 KJ			Energia: 523.86 Kcal / 2,189.73 KJ			Energia: 366.08 Kcal / 1,530.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.85 g	19.97 g	6.51 g	10.04 g	15.92 g	4.33 g	4.61 g	17.51 g	8.00 g	13.44 g	19.30 g	6.40 g	11.81 g	13.97 g	7.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.61 g	22.19 g	0.93 g	53.08 g	20.31 g	1.06 g	36.90 g	10.60 g	0.32 g	72.28 g	25.30 g	0.61 g	45.83 g	20.46 g	1.71 g		
7,(12)			7			7			7			7				
Ebéd	(00775) Tojás-, gluténmentes	Fokhagymakrémleves Kölesgolyó Lecsós sertésragu Tarhonya köret glutén-, olajosmagmentes			Magyaros karalábé leves Vagdalt Zöldbabfőzelék Diétás sütemény Puffasztott rizs szelet			Sertésragu leves Kukoricadarás tészta Lekvár, Porcukor			Kerti zöldségleves Főtt sertés Meggymártás Párolt rizs 1/2			Meggyes Almaleves Paprikás burgonya virslivel Csemege uborka Görögdinnye		
		Energia: 1,004.93 Kcal / 4,200.61 KJ			Energia: 671.06 Kcal / 2,805.03 KJ			Energia: 900.51 Kcal / 3,764.13 KJ			Energia: 622.86 Kcal / 2,603.55 KJ			Energia: 718.37 Kcal / 3,002.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.01 g	58.72 g	12.53 g	24.21 g	38.98 g	10.32 g	15.59 g	30.11 g	5.41 g	29.16 g	16.87 g	3.82 g	19.76 g	29.06 g	8.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.23 g	4.06 g	4.71 g	55.19 g	0.16 g	3.29 g	140.80 g	39.46 g	2.31 g	86.13 g	14.99 g	3.05 g	96.06 g	15.98 g	7.08 g		
7			9,(12)			9			7,15,(12)			7,15,(12)				
Uzsonna	(00775) Tojás-, gluténmentes	Sajt szelet Liga margarin Abonett Alma			Tzatzikis sajtkrém Puffasztott rizs szelet Póréhagymakarika			Csokoládés puding Abonett Alma			Baromfi párizsi Liga margarin Jégcsapretek Puffasztott rizs szelet			Pulykamell sonka Liga margarin Puffasztott rizs szelet Uborka		
		Energia: 454.98 Kcal / 1,901.82 KJ			Energia: 310.93 Kcal / 1,299.69 KJ			Energia: 495.97 Kcal / 2,073.15 KJ			Energia: 368.83 Kcal / 1,541.71 KJ			Energia: 326.80 Kcal / 1,366.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.57 g	26.71 g	10.84 g	5.95 g	16.27 g	9.32 g	14.43 g	6.69 g	2.77 g	8.44 g	22.12 g	6.72 g	10.44 g	15.96 g	4.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.09 g	0.47 g	1.33 g	33.60 g	0.32 g	0.48 g	91.46 g	20.45 g	0.73 g	32.53 g	6.56 g	1.14 g	33.76 g	0.32 g	1.07 g		
7			7			7			7			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-esillagfűrt	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!

.....
Élelmészvezető

Tételes étlap 2021.06.07 - 2021.06.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
6/7/2021	Tojás-, gluténmentes (00775)	T Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	7		
		Áfonyalekvár	439,05	105,04	0,16	0,00	0,00	25,80	21,72	0,02	(12)		
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31			
		E Fokhagymakrémleves	949,81	227,23	1,66	16,83	1,93	17,00	0,00	1,48			
		Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00			
		Lecsós sertésragu	1 754,62	419,77	18,79	35,29	9,79	6,21	0,00	1,17			
		Tarhonya köret glutén-,	1 348,04	322,50	3,26	6,26	0,74	62,02	4,00	2,06			
		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			
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31			
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		Összesen:	8 244,00	1 972,27	53,43	105,40	29,88	195,93	26,72	6,97			
		6/8/2021	Tojás-, gluténmentes (00775)	T Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00	
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			
Puffasztott rizs szelet	630,34			150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01			
E Magyaros karalábé leves	262,90			59,86	2,10	1,23	0,10	10,74	0,00	1,13			
Vagdalt	1 172,61			280,53	14,20	24,14	7,19	1,48	0,00	1,12			
Zöldbabfőzelék	1 067,02			255,27	6,31	13,21	2,95	27,31	0,00	1,03	7		
Diétás sütemény	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Puffasztott rizs szelet	315,17			75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01			
U Tzatzikis sajtkrém	638,55			152,76	2,31	15,41	9,16	1,02	0,00	0,47	7		
Puffasztott rizs szelet	630,34			150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01			
Póréhagymakarika	30,82			7,37	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00			
Összesen:	5 801,60			1 384,91	40,20	71,17	23,97	141,87	20,79	4,83			
6/9/2021	Tojás-, gluténmentes (00775)			T Narancsos limonádé	191,76	45,88	0,07	0,02	0,00	11,14	10,13	0,00	
		Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7		
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31			
		Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00			
		E Sertésragu leves	937,02	221,13	7,95	19,09	4,51	4,91	0,05	2,11	9		
		Kukoricadarás tészta	2 188,63	523,60	7,44	11,02	0,90	97,38	4,50	0,20			
		Lekvár	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00	(12)		
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
		U Csokoládés puding	1 292,23	309,15	10,38	4,62	2,50	56,13	19,98	0,40	7		
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31			
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		Összesen:	7 243,83	1 729,95	34,63	54,31	16,18	269,16	70,51	3,36			
		6/10/2021	Tojás-, gluténmentes (00775)	T Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40	7
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
Puffasztott rizs szelet	630,34			150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01			
E Kerti zöldségleves	278,70			66,61	2,31	3,10	0,35	7,17	0,00	1,14	9		
Főtt sertés	665,70			159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,80			
Meggy mártás	832,52			199,17	2,25	0,89	0,03	43,68	14,99	0,12			
Párolt rizs 1/2	826,90			197,82	3,60	4,78	0,55	34,88	0,00	0,99			
U Baromfi párizsi	356,50			85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91			
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:	6 335,20			1 515,55	51,04	58,29	16,94	190,94	46,85	4,80			
6/11/2021	Tojás-, gluténmentes (00775)			T Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00	
				Kockasajt	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40	7
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31			
		E Meggyes Almaleves	573,76	119,87	1,20	2,65	1,37	26,69	15,98	0,66	7		
		Paprikás burgonya virslivel	2 183,96	522,48	16,96	25,91	7,25	53,77	0,00	4,00			
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)		
		Görögdinnye	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02			
		U Pulykamell 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			
		Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01			
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
		Összesen:	5 971,68	1 411,25	42,01	58,99	20,66	175,65	36,76	9,86			