


Tételes étlap 2021.06.28 - 2021.07.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
6/28/2021	Laktóz (00770)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok, Za	T	Karamellás rizstej	768,88	183,94	0,06	1,91	0,24	40,76	32,97	0,00	
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
				Zsemle	1 141,98	273,20	9,40	0,70	0,26	57,00	0,00	1,02	1
			E	Zöldborsó leves	599,68	140,43	6,74	5,27	0,60	17,08	0,07	3,05	9
				Milánói szósz	1 023,70	244,91	19,20	12,34	1,98	13,99	5,00	4,39	
				Főtt tészta	1 374,50	328,83	3,20	7,17	0,77	61,60	4,00	0,19	
			U	Csirke mell 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	
				Félbarna kenyér	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	1
				Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Összesen:	7 486,04	1 787,90	57,72	57,83	11,82	256,23	42,04	12,30				
6/29/2021	Laktóz (00770)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok, Za	T	Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00	
				Csicseriborsó krém	745,00	178,23	1,68	17,10	4,56	4,20	0,00	0,45	10,(12)
				Zsemle	1 141,98	273,20	9,40	0,70	0,26	57,00	0,00	1,02	1
			E	Magyaros Karfiollevés	315,65	74,91	2,50	3,25	0,37	8,92	0,01	1,10	1,9
				Sertés pörkölt	1 385,55	331,47	23,98	24,06	4,31	4,96	0,00	0,34	
				Tavaszi rizs	1 625,99	388,99	9,58	6,93	0,88	63,52	0,00	1,98	
				céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	15,(12)
			U	Csoki puding	1 207,60	288,90	0,27	2,98	0,42	63,91	31,97	0,01	
				Zsemle	1 141,98	273,20	9,40	0,70	0,26	57,00	0,00	1,02	1
				Őszibarack	257,99	61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,01	
	Összesen:	8 611,06	2 059,46	59,26	58,83	11,41	310,59	51,96	7,16				
6/30/2021	Laktóz (00770)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok, ZabM	T	Herba tea	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
				Petrezselymes sonkakrém	826,64	197,76	2,64	20,59	5,67	0,15	0,00	0,67	
				Zsemle	1 141,98	273,20	9,40	0,70	0,26	57,00	0,00	1,02	1
			E	Paradicsom leves olajosmag mentes	1 218,30	291,46	4,33	3,58	0,41	60,09	39,96	3,85	1,9
				Levesbetét	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01	
				Rántott halfilé	2 976,80	712,15	29,91	51,61	6,64	31,16	0,00	2,41	1,4
				Burgonyapüré	1 145,56	274,06	5,04	7,92	2,02	44,38	2,20	1,11	
				Uborkasaláta	150,51	36,01	1,02	0,10	0,00	7,72	5,99	1,02	
			U	Soproni felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Félbarna kenyér	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	1			
	Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00				
	Összesen:	10 362,01	2 478,96	70,50	112,34	23,40	292,34	68,63	14,37				
7/1/2021	Laktóz (00770)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok, ZabM	T	Herba tea	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
				Zöldfűszeres margarinkrém	720,12	172,22	0,10	18,91	5,13	0,22	0,00	0,27	
				Félbarna kenyér	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	1
				Póréhagymakarika	30,82	7,37	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00	
			E	Zöldségleves	521,34	121,69	2,10	9,63	1,11	7,27	0,05	2,06	9
				Levesbetét	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01	
				Fasírt (sertés)	1 155,33	276,39	14,13	23,77	7,34	1,13	0,00	1,12	
				Finomfőzelék	1 069,09	255,76	8,30	7,73	0,61	37,27	5,00	0,98	1
				Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
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				
	Zsemle	1 141,98	273,20	9,40	0,70	0,26	57,00	0,00	1,02	1			
	Összesen:	7 999,93	1 910,76	59,95	78,52	18,64	238,23	25,53	10,13				
7/2/2021	Laktóz (00770)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok, ZabM	T	Herba tea	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
				Köles körözött	715,80	171,24	1,27	14,51	3,92	8,70	0,00	0,69	
				Zsemle	1 141,98	273,20	9,40	0,70	0,26	57,00	0,00	1,02	1
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			E	Zellerleves	475,41	110,70	1,16	9,58	1,10	5,54	0,05	2,08	9
				Sertés pörkölt	1 385,55	331,47	23,98	24,06	4,31	4,96	0,00	0,34	
				Főtt tészta	1 374,50	328,83	3,20	7,17	0,77	61,60	4,00	0,19	
				Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)
			U	Mátrai diákcsemege	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
	Félbarna kenyér	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	1			
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01				
	Összesen:	7 686,64	1 835,87	56,65	73,60	14,74	234,44	24,03	10,01				

Tételes étlap 2021.06.28 - 2021.07.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
6/28/2021	Laktóz (00775)	Tojás-, gluténmentes	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		
				Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31		
			E	Zöldborsó leves	566,55	132,50	6,46	5,41	0,39	15,07	0,00	3,05		
				Milánói szós	1 247,70	298,49	20,64	19,27	4,10	10,27	5,00	3,16		
				Főtt tészta	1 374,50	328,83	3,20	7,17	0,77	61,60	4,00	0,19		
				Reszelt sajt	448,06	107,19	7,48	8,23	4,61	0,67	0,00	0,61	7	
			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		
				Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31		
				Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
				Összesen:	7 070,53	1 688,49	62,24	76,76	20,82	181,19	34,92	9,28		
6/29/2021	Laktóz (00775)	Tojás-, gluténmentes	T	Tej	608,58	145,59	10,20	4,50	2,44	15,90	0,00	0,40	7	
				Csicseriborsó krém	488,56	116,88	2,23	9,90	4,64	4,58	0,00	0,21	7,10,(12)	
				Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01		
			E	Magyaros Karfiollevés	280,34	66,46	2,24	3,18	0,35	7,19	0,00	1,10	9	
				Sertés pörkölt	1 290,78	308,80	21,89	22,20	4,48	4,95	0,00	0,32		
				Tavaszi rizs	1 625,50	388,87	9,58	6,92	0,78	63,52	0,00	1,98		
				céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	15,(12)	
			U	Csokoládés puding	1 292,23	309,15	10,38	4,62	2,50	56,13	19,98	0,40	7	
				Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01		
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
				Összesen:	7 330,17	1 753,02	64,83	53,62	15,51	239,32	28,61	5,68		
			6/30/2021	Laktóz (00775)	Tojás-, gluténmentes	T	Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99
	Petrezselymes sonkakrém	826,64				197,76	2,64	20,59	5,67	0,15	0,00	0,67		
	Abonett	562,78				134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31		
E	Paradicsom leves	1 327,21				317,51	3,38	7,58	0,54	58,82	39,96	3,70	9	
	Levesbetét	145,50				34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
	Rántott halfilé	2 546,90				609,31	26,40	51,25	6,61	9,90	0,00	1,82	4	
	Burgonyapüré	461,81				110,48	2,51	0,58	0,07	23,16	1,60	0,70		
	Uborkasaláta	150,51				36,01	1,02	0,10	0,00	7,72	5,99	1,02		
U	Soproni felvágott	559,78				133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
	Liga margarin	531,22				127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Paprika	32,76				7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Abonett	562,78				134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31		
	Összesen:	8 045,72	1 924,83	49,25	109,68	21,83	178,51	68,98	10,42					
7/1/2021	Laktóz (00775)	Tojás-, gluténmentes	T	Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00		
				Zöldfűszeres vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	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		
			E	Zöldségleves	521,34	121,69	2,10	9,63	1,11	7,27	0,05	2,06	9	
				Levesbetét	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
				Húsgolyó fűszerszegény (csirke)	793,35	189,80	16,03	13,30	3,31	1,25	0,00	1,16		
				Finomfőzelék	1 148,92	274,86	9,07	7,76	1,13	40,90	5,00	1,05	7	
				Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01		
				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		
	Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01					
	Összesen:	6 527,67	1 558,61	48,16	74,19	24,27	168,74	26,34	5,34					
7/2/2021	Laktóz (00775)	Tojás-, gluténmentes	T	Limonádé	184,39	44,11	0,05	0,06	0,00	10,37	9,99	0,00		
				Körözött	242,31	57,97	5,23	3,24	1,76	1,91	0,00	0,52	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		
			E	Zellerleves	475,41	110,70	1,16	9,58	1,10	5,54	0,05	2,08	9	
				Sertés pörkölt	1 290,78	308,80	21,89	22,20	4,48	4,95	0,00	0,32		
				Főtt tészta	1 374,50	328,83	3,20	7,17	0,77	61,60	4,00	0,19		
				Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)	
			U	Mátrai diákcsemege	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66		
				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		
				Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	Összesen:	5 653,39	1 349,46	44,31	61,57	13,03	147,93	14,98	7,02					

Heti étlap 2021.06.28.- 2021.06.02.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00775) Tojás-, gluténmentes Karamellás tej, Liga margarin, Abonett Tej, Csicscriborsó krém, Puffasztott rizs szelet Herba tea, Petrezselymes sonkakrém, Abonett Herba tea, Zöldfűszeres vajkrém, Puffasztott rizs szelet, Póréhagymakarika Limonádé, Körözött, Abonett, Alma														
													Energia: 507.70 Kcal / 2,122.19 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.69 g	19.97 g	6.51 g	15.63 g	15.20 g	7.24 g	6.09 g	22.06 g	5.94 g	4.64 g	16.86 g	7.89 g	9.33 g	5.37 g	2.03 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.79 g	25.45 g	0.91 g	51.80 g	0.32 g	0.62 g	44.98 g	20.46 g	0.98 g	53.38 g	20.31 g	0.02 g	47.61 g	10.46 g	0.85 g	
7			7,10,(12)			7			7			7			
Ebéd	(00775) Tojás-, gluténmentes Zöldborsó leves, Milánói szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt Magyaros Karfiolleves, Sertés pörkölt, Tavaszri rizs, céklasaláta Paradicsom leves, Levesbetét, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta Zöldségleves, Levesbetét, Húsgolyó fűszerszegény (csirke combfilé), Finomfőzelék, Puffasztott rizs szelet, Alma Zellerleves, Sertés pörkölt, Főtt tészta, Csemege uborka														
													Energia: 867.01 Kcal / 3,624.10 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	37.78 g	40.08 g	9.87 g	35.02 g	32.40 g	5.61 g	33.71 g	59.71 g	7.24 g	29.80 g	31.89 g	5.65 g	26.85 g	39.05 g	6.35 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.61 g	9.00 g	7.01 g	89.57 g	7.99 g	4.63 g	107.30 g	48.05 g	7.25 g	83.28 g	5.71 g	4.31 g	74.69 g	4.05 g	4.99 g	
7			9,15,(12)			4,9			7,9			9,15,(12)			
Uzsonna	(00775) Tojás-, gluténmentes Csirkemell sonka, Liga margarin, Abonett, Paprika Csokoládés puding, Puffasztott rizs szelet, Alma Soproni felvágott, Liga margarin, Paprika, Abonett Sajt szelet, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Abonett, Uborka														
													Energia: 313.78 Kcal / 1,311.60 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.77 g	16.71 g	4.44 g	14.18 g	6.02 g	2.66 g	9.45 g	27.91 g	8.65 g	13.72 g	25.44 g	10.73 g	8.13 g	17.15 g	4.65 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.79 g	0.47 g	1.36 g	97.95 g	20.30 g	0.43 g	26.23 g	0.47 g	2.19 g	32.08 g	0.32 g	1.01 g	25.63 g	0.47 g	1.18 g	
7			7			7			7			7			

Az étlanváltatás igát 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!

.....
 Élelmezésvetető

Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.02.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 Tízórai	gluténmentes Óvoda Karamellás tej, Liga margarin , Abonett Tej, Csicseriborsó krém, Puffasztott rizs szelet Herba tea, Petrezselymes sonkakrém, Abonett Herba tea, Zöldfűszeres vajkrém, Puffasztott rizs szelet, Póréhagymakarika Limonádé, Körözött, Abonett, Alma															
																Energia: 278.11 Kcal / 1,162.50 KJ
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	8.55 g	10.74 g	3.67 g	9.54 g	8.36 g	4.03 g	3.05 g	11.04 g	2.98 g	2.36 g	8.44 g	3.95 g	4.98 g	3.00 g	1.02 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
35.55 g	12.72 g	0.53 g	28.65 g	0.16 g	0.49 g	25.90 g	13.62 g	0.50 g	30.20 g	13.55 g	0.01 g	30.10 g	6.22 g	0.59 g		
7	7,10,(12)						7	7								
Ebéd	gluténmentes Óvoda Zöldborsó leves, Milánói szós, Főtt tészta, Reszelt sajt Magyaros Karfiolleves, Sertés pörkölt, Tavasz rizs, céklasaláta Paradicsom leves, Levesbetét, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta Zöldségleves, Levesbetét, Húsgolyó fűszerszegény (csirke combfilé), Finomfőzelék, Puffasztott rizs szelet, Alma Zellerleves, Sertés pörkölt, Főtt tészta, Csemege uborka															
																Energia: 502.82 Kcal / 2,101.79 KJ
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	19.40 g	21.65 g	5.58 g	20.29 g	13.82 g	2.53 g	17.12 g	29.95 g	3.63 g	16.68 g	18.22 g	3.08 g	14.10 g	22.02 g	3.45 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.75 g	5.03 g	3.44 g	59.25 g	3.20 g	1.50 g	58.26 g	25.29 g	3.62 g	53.60 g	3.55 g	2.31 g	50.74 g	2.90 g	2.30 g		
7	9,15,(12)						4,9	7,9						9,15,(12)		
Uzsonna	gluténmentes Óvoda Csirkemell sonka, Liga margarin , Abonett, Paprika Csokoládés puding, Puffasztott rizs szelet, Alma Soproni felvágott, Liga margarin , Paprika, Abonett Sajt szelet, Liga margarin , Puffasztott rizs szelet Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Abonett, Uborka															
																Energia: 156.89 Kcal / 655.80 KJ
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5.39 g	8.36 g	2.22 g	7.41 g	3.33 g	1.34 g	4.73 g	13.96 g	4.33 g	6.86 g	12.72 g	5.36 g	4.07 g	8.58 g	2.33 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
13.90 g	0.23 g	0.69 g	58.76 g	12.15 g	0.23 g	13.12 g	0.23 g	1.10 g	16.04 g	0.16 g	0.51 g	12.82 g	0.23 g	0.60 g		
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-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!

.....
Élelmészvezető

Tételes étlap 2021.06.28 - 2021.07.04

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
6/28/2021	Laktóz (00903) Tej, szója és olajosmagM 4-6	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	Zöldborsó leves	362,97	85,01	4,16	3,15	0,35	10,33	0,04	1,83 9
			Milánói szósz	440,19	105,31	8,26	5,31	0,85	6,02	2,15	1,89
			Főtt tészta	1 032,32	246,97	10,20	4,30	0,69	41,57	0,00	4,35 1,3
		U	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
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
	Összesen:	4 210,27	1 005,42	36,92	29,61	6,16	146,63	24,28	10,41		
6/29/2021	Laktóz (00903) Tej, szója és olajosmagM 4-6	T	Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00
			Csicseriborsó krém	372,50	89,12	0,84	8,55	2,28	2,10	0,00	0,23 10,(12)
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51 1
		E	Magyaros Karfiolleves	162,65	38,61	1,36	1,64	0,19	4,59	0,01	0,55 1,9
			Sertés pörkölt	645,92	154,53	10,95	11,12	2,35	2,48	0,00	0,16
			Tavaszi rizs	1 170,71	280,07	6,90	4,99	0,63	45,73	0,00	1,43
			céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49 15,(12)
		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
			Őszibarack	103,20	24,69	0,42	0,06	0,00	5,40	0,00	0,01
	Összesen:	4 656,21	1 113,63	30,59	30,50	6,16	170,60	27,19	3,90		
6/30/2021	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
			Petrezselymes tojáskrém	334,91	80,06	1,38	8,20	2,21	0,11	0,00	0,24 3
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51 1
		E	Paradicsom leves olajosmag mentes	609,15	145,73	2,17	1,79	0,21	30,05	19,98	1,93 1,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05 1,3
			Rántott halfilé	661,56	158,27	13,26	4,79	0,65	15,35	0,00	1,15 1,3,4
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80
			Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41
		U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
			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		
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	4 638,66	1 109,66	35,62	35,04	8,90	160,97	38,95	7,23		
7/1/2021	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
			Zöldfűszeres margarinkrém	360,06	86,11	0,05	9,46	2,57	0,11	0,00	0,14
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20 1
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00
		E	Kukoricagaluska leves	246,42	57,74	1,50	2,82	0,36	6,77	0,01	1,07 3,9
			Fasírt (sertés)	577,67	138,20	7,07	11,89	3,67	0,57	0,00	0,56
			Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62 1
			Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60 1
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		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		
	Összesen:	4 220,64	1 008,48	31,65	38,49	9,19	132,01	16,55	5,25		
7/2/2021	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
			Köles körözött	357,90	85,62	0,64	7,26	1,96	4,35	0,00	0,35
			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
		E	Zellerleves	274,95	63,96	0,61	5,72	0,66	2,87	0,02	1,04 9
			Sertés pörkölt	645,92	154,53	10,95	11,12	2,35	2,48	0,00	0,16
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99 1,(3)
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)
		U	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
	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:	4 251,81	1 015,36	33,46	35,73	7,50	138,71	13,41	8,67		

Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	Tej, szója és olajmagmentes	Karamellás rizstej, Liga margarin , Zsemle	Rizstej, Csicseriborsó krém, Zsemle	Herba tea, Petrezselymes tojáskrém, Zsemle	Herba tea, Zöldfűszeres margarinkrém, Félbarna kenyér, Póréhagymakarika	Herba tea, Köles körözött, Zsemle, Alma										
		Energia: 323.38 Kcal / 1,351.73 KJ	Energia: 309.28 Kcal / 1,292.79 KJ	Energia: 270.46 Kcal / 1,130.52 KJ	Energia: 299.39 Kcal / 1,251.45 KJ	Energia: 328.20 Kcal / 1,371.88 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.76 g	8.63 g	2.19 g	5.60 g	10.81 g	2.65 g	6.08 g	8.55 g	2.34 g	6.19 g	10.10 g	2.57 g	5.94 g	8.21 g	2.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.85 g	22.09 g	0.61 g	46.38 g	7.99 g	0.74 g	42.00 g	13.39 g	0.75 g	45.62 g	13.39 g	1.34 g	56.74 g	13.39 g	0.88 g		
1	1,10,(12)			1,3	1			1								
Ebéd	Tej, szója és olajmagmentes	Zöldborsó leves, Milánói szósz, Főtt tészta	Magyaros Karfiolleves, Sertés pörkölt, Tavaszi rizs, céklasaláta	Paradicsom leves olajmagmentes, Levesbetét, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Kukoricagaluska leves, Fasírt (sertés), Finomfőzelék, Félbarna kenyér, Alma	Zellerleves, Sertés pörkölt, Főtt tészta , Csemege uborka										
		Energia: 437.29 Kcal / 1,827.87 KJ	Energia: 498.61 Kcal / 2,084.19 KJ	Energia: 549.60 Kcal / 2,297.33 KJ	Energia: 486.84 Kcal / 2,034.99 KJ	Energia: 450.07 Kcal / 1,881.29 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.62 g	12.76 g	1.89 g	19.73 g	17.79 g	3.17 g	20.66 g	12.67 g	2.37 g	17.34 g	20.48 g	4.41 g	19.30 g	19.08 g	3.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.92 g	2.19 g	8.07 g	58.36 g	3.21 g	2.63 g	86.89 g	25.56 g	4.34 g	57.01 g	3.16 g	2.87 g	50.19 g	0.02 g	6.15 g		
1,3,9	1,9,15,(12)			1,3,4,9	1,3,9			1,9,15,(3),(12)								
Uzsonna	Tej, szója és olajmagmentes	Csirkemell sonka, Liga margarin , Félbarna kenyér, Paprika	Csoki puding , Zsemle, Ózibarack	Soproni felvágott, Liga margarin , Félbarna kenyér, Paprika	Álom sonka, Liga margarin , Zsemle	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Félbarna kenyér, Uborka										
		Energia: 244.75 Kcal / 1,023.06 KJ	Energia: 305.74 Kcal / 1,277.99 KJ	Energia: 289.60 Kcal / 1,210.53 KJ	Energia: 222.25 Kcal / 929.01 KJ	Energia: 237.09 Kcal / 991.04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.54 g	8.22 g	2.08 g	5.26 g	1.90 g	0.34 g	8.88 g	13.82 g	4.19 g	8.12 g	7.91 g	2.21 g	8.22 g	8.44 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.86 g	0.00 g	1.73 g	65.86 g	15.99 g	0.53 g	32.08 g	0.00 g	2.14 g	29.38 g	0.00 g	1.04 g	31.78 g	0.00 g	1.64 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-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszer-ellenőrzési hatóság


Tételes étlap 2021.06.28 - 2021.07.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
6/28/2021	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T	Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27 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	
			E	Zöldborsó leves	283,28	66,25	3,23	2,71	0,20	7,54	0,00	1,53	
				Milánói szós	536,51	128,35	8,88	8,29	1,76	4,42	2,15	1,36	
				Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
				Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41 7	
			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	
				Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16	
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
				Összesen:	3 926,42	937,82	33,34	40,75	11,47	106,20	17,98	4,66	
6/29/2021	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7	
				Csicseriborsó krém	246,78	59,04	1,14	4,96	2,32	2,39	0,00	0,21 7,10,(12)	
				Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01	
			E	Magyaros Karfiollevés	140,17	33,23	1,12	1,59	0,18	3,60	0,00	0,55 9	
				Sertés pörkölt	645,39	154,40	10,95	11,10	2,24	2,48	0,00	0,16	
				Tavaszi rizs	1 095,81	262,15	7,70	1,09	0,11	47,61	0,00	0,30	
				céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49 15,(12)	
			U	Csokoládés puding	723,18	173,01	5,21	2,33	1,26	32,60	11,99	0,20 7	
				Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01	
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
				Összesen:	4 211,66	1 007,27	37,24	25,51	7,90	146,66	15,51	2,22	
			6/30/2021	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T	Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40
	Petrezselymes sonkakrém	413,32				98,88	1,32	10,30	2,84	0,08	0,00	0,34	
	Abonett	281,39				67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16	
E	Paradicsom leves	663,61				158,76	1,69	3,79	0,27	29,41	19,98	1,85 9	
	Levesbetét	87,30				20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
	Rántott halfilé	1 273,45				304,66	13,20	25,63	3,31	4,95	0,00	0,91 4	
	Burgonyapüré	290,94				69,60	1,58	0,37	0,04	14,59	1,01	0,44	
	Uborkasaláta	87,12				20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41	
U	Soproni felvágott	279,89				66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
	Liga margarin	265,61				63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Paprika	16,38				3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Abonett	281,39				67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16	
	Összesen:	4 166,75	996,84	24,90	54,95	10,94	97,28	39,14	5,22				
7/1/2021	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T	Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00	
				Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00 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	
			E	Zöldségleves	311,31	72,66	1,31	5,76	0,66	4,25	0,02	1,04 9	
				Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
				Húsgolyó fűszerszegény (csirke)	396,68	94,90	8,02	6,65	1,66	0,63	0,00	0,58	
				Finomfőzelék	723,82	173,16	5,71	4,89	0,71	25,77	3,15	0,66 7	
				Puffasztott rizs szelet	157,59	37,70	0,80	0,20	0,04	7,83	0,08	0,00	
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			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	
	Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01				
	Összesen:	3 647,46	870,78	25,90	39,38	12,39	99,84	17,26	2,83				
7/2/2021	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T	Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00	
				Körözött	121,50	29,07	2,62	1,62	0,88	0,96	0,00	0,41 7	
				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	
			E	Zellerleves	274,95	63,96	0,61	5,72	0,66	2,87	0,02	1,04 9	
				Sertés pörkölt	645,39	154,40	10,95	11,10	2,24	2,48	0,00	0,16	
				Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
				Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)	
			U	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	
				Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16	
				Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
	Összesen:	3 288,42	784,90	23,15	33,60	6,80	93,66	9,35	3,49				

Tételes étlap 2021.06.28 - 2021.07.04

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
6/28/2021	Laktóz (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	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	Zöldborsó leves	362,97	85,01	4,16	3,15	0,35	10,33	0,04	1,83	9
				Milánói szósz	440,19	105,31	8,26	5,31	0,85	6,02	2,15	1,89	
				Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
			U	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
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Összesen:	4 167,59	995,21	29,02	30,47	6,02	149,41	27,16	6,20				
6/29/2021	Laktóz (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T	Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
				Csicseriborsó krém	372,50	89,12	0,84	8,55	2,28	2,10	0,00	0,23	10,(12)
				Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			E	Magyaros Karfiollevés	162,65	38,61	1,36	1,64	0,19	4,59	0,01	0,55	1,9
				Sertés pörkölt	692,78	165,74	11,99	12,03	2,16	2,48	0,00	0,17	
				Tavaszi rizs	1 170,71	280,07	6,90	4,99	0,63	45,73	0,00	1,43	
				céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			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
				Őszibarack	103,20	24,69	0,42	0,06	0,00	5,40	0,00	0,01	
	Összesen:	4 703,07	1 124,84	31,63	31,41	5,97	170,60	27,19	3,91				
6/30/2021	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	
				Petrezselymes sonkakrém	413,32	98,88	1,32	10,30	2,84	0,08	0,00	0,34	
				Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1
			E	Paradicsom leves olajosmag mentes	609,15	145,73	2,17	1,79	0,21	30,05	19,98	1,93	1,9
				Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
				Rántott halfilé	1 488,40	356,08	14,96	25,81	3,32	15,58	0,00	1,21	1,4
				Burgonyapüré	721,70	172,66	3,18	4,99	1,27	27,96	1,39	0,70	
				Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41	
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
				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			
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	Összesen:	5 413,40	1 295,08	35,86	57,22	11,97	156,95	39,06	7,25				
7/1/2021	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	
				Zöldfűszeres margarinkrém	360,06	86,11	0,05	9,46	2,57	0,11	0,00	0,14	
				Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
				Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
			E	Zöldségleves	311,31	72,66	1,31	5,76	0,66	4,25	0,02	1,04	9
				Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
				Fasírt (sertés)	577,67	138,20	7,07	11,89	3,67	0,57	0,00	0,56	
				Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1
				Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
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			
	Összesen:	4 372,83	1 044,29	31,70	41,55	9,50	134,11	16,86	5,23				
7/2/2021	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	
				Köles körözött	357,90	85,62	0,64	7,26	1,96	4,35	0,00	0,35	
				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	
			E	Zellerleves	274,95	63,96	0,61	5,72	0,66	2,87	0,02	1,04	9
				Sertés pörkölt	692,78	165,74	11,99	12,03	2,16	2,48	0,00	0,17	
				Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
				Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U	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	
	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:	4 343,33	1 037,26	29,30	39,60	7,65	139,26	16,29	4,83				

Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.02.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 Karamellás rizstej, Liga margarin , Zsemle	Rizstej, Csicseriborsó krém, Zsemle	Herba tea, Petrezselymes sonkakrém, Zsemle	Herba tea, Zöldfűszeres margarinkrém, Félbarna kenyér, Póréhagymakarika	Herba tea, Köles körözött, Zsemle, Alma
	Energia: 323.38 Kcal / 1,351.73 KJ	Energia: 309.28 Kcal / 1,292.79 KJ	Energia: 289.28 Kcal / 1,209.19 KJ	Energia: 299.39 Kcal / 1,251.45 KJ	Energia: 328.20 Kcal / 1,371.88 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
	4.76 g 8.63 g 2.19 g	5.60 g 10.81 g 2.65 g	6.02 g 10.65 g 2.97 g	6.19 g 10.10 g 2.57 g	5.94 g 8.21 g 2.09 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55.85 g 22.09 g 0.61 g	46.38 g 7.99 g 0.74 g	41.97 g 13.39 g 0.85 g	45.62 g 13.39 g 1.34 g	56.74 g 13.39 g 0.88 g	
1	1,10,(12)	1	1	1	
Ebéd	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 Zöldborsó leves, Milánói szós, Főtt tészta	Magyaros Karfiolleves, Sertés pörkölt, Tavasz rizs, céklasaláta	Paradicsom leves olajosmag mentes, Levesbetét, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Zöldségleves, Levesbetét, Fasírt (sertés), Finomfőzelék, Félbarna kenyér, Alma	Zellerleves, Sertés pörkölt, Főtt tészta, Csemege uborka
	Energia: 427.08 Kcal / 1,785.19 KJ	Energia: 509.82 Kcal / 2,131.05 KJ	Energia: 716.20 Kcal / 2,993.72 KJ	Energia: 522.65 Kcal / 2,184.68 KJ	Energia: 471.97 Kcal / 1,972.83 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
	14.72 g 13.62 g 1.75 g	20.77 g 18.70 g 2.98 g	20.96 g 32.75 g 4.81 g	17.39 g 23.54 g 4.72 g	15.14 g 22.95 g 3.37 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
60.70 g 5.07 g 3.86 g	58.36 g 3.21 g 2.64 g	82.90 g 25.67 g 4.26 g	59.11 g 3.47 g 2.85 g	50.74 g 2.90 g 2.31 g	
9	1,9,15,(12)	1,4,9	1,9	9,15,(12)	
Uzsonna	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 Csirkemell sonka, Liga margarin , Félbarna kenyér, Paprika	Csoki puding , Zsemle, Őszibarack	Soproni felvágott, Liga margarin , Félbarna kenyér, Paprika	Álom sonka, Liga margarin , Zsemle	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Félbarna kenyér, Uborka
	Energia: 244.75 Kcal / 1,023.06 KJ	Energia: 305.74 Kcal / 1,277.99 KJ	Energia: 289.60 Kcal / 1,210.53 KJ	Energia: 222.25 Kcal / 929.01 KJ	Energia: 237.09 Kcal / 991.04 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
	9.54 g 8.22 g 2.08 g	5.26 g 1.90 g 0.34 g	8.88 g 13.82 g 4.19 g	8.12 g 7.91 g 2.21 g	8.22 g 8.44 g 2.19 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32.86 g 0.00 g 1.73 g	65.86 g 15.99 g 0.53 g	32.08 g 0.00 g 2.14 g	29.38 g 0.00 g 1.04 g	31.78 g 0.00 g 1.64 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-csilagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmészvezető

Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Karamellás tej, Liga margarin , Abonett			Rizstej, Csicseriborsó krém, Puffasztott rizs szelet			Herba tea, Petrezselymes sonkakrém, Abonett			Herba tea, Zöldfűszeres margarinkrém, Puffasztott rizs szelet, Póréhagymakarika			Herba tea, Köles körözött, Abonett, Alma		
		Energia: 278.11 Kcal / 1,162.50 KJ			Energia: 454.38 Kcal / 1,899.31 KJ			Energia: 412.70 Kcal / 1,725.09 KJ			Energia: 410.69 Kcal / 1,716.68 KJ			Energia: 438.36 Kcal / 1,832.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.55 g	10.74 g	3.67 g	4.97 g	20.76 g	5.07 g	6.09 g	22.06 g	5.94 g	3.74 g	19.77 g	5.29 g	5.32 g	16.58 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.55 g	12.72 g	0.53 g	59.19 g	12.31 g	0.46 g	44.96 g	20.45 g	0.98 g	52.78 g	20.30 g	0.28 g	64.01 g	20.45 g	1.02 g		
7			10,(12)													
Ebéd	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Zöldborsó leves, Milánói szósz, Főtt tészta			Magyaros Karfiolleves, Sertés pörkölt, Tavaszi rizs, céklasaláta			Paradicsom leves, Levesbetét, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Zöldségleves, Levesbetét, Fasírt (csirke combfilé), Finomfőzelék, Puffasztott rizs szelet, Alma			Zellerleves, Sertés pörkölt, Főtt tészta, Csemege uborka		
		Energia: 433.33 Kcal / 1,811.32 KJ			Energia: 827.62 Kcal / 3,459.45 KJ			Energia: 1,076.62 Kcal / 4,500.27 KJ			Energia: 731.28 Kcal / 3,056.75 KJ			Energia: 764.85 Kcal / 3,197.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.41 g	16.45 g	2.37 g	35.02 g	32.40 g	5.61 g	29.63 g	56.22 g	6.18 g	28.48 g	31.23 g	5.29 g	26.85 g	39.47 g	6.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.30 g	5.03 g	3.01 g	89.57 g	7.99 g	4.63 g	111.26 g	48.05 g	7.20 g	81.73 g	5.71 g	4.25 g	74.69 g	4.05 g	4.99 g		
			9,15,(12)			4,9			9			9,15,(12)				
Uzsonna	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Csirkemell sonka, Liga margarin , Abonett, Paprika			Csoki puding , Puffasztott rizs szelet, Alma			Soproni felvágott, Liga margarin, Abonett, Paprika			Álom sonka, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Abonett, Uborka		
		Energia: 156.89 Kcal / 655.80 KJ			Energia: 491.88 Kcal / 2,056.06 KJ			Energia: 403.49 Kcal / 1,686.59 KJ			Energia: 322.10 Kcal / 1,346.38 KJ			Energia: 298.46 Kcal / 1,247.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.39 g	8.36 g	2.22 g	4.07 g	4.38 g	0.58 g	9.45 g	27.91 g	8.65 g	10.04 g	15.92 g	4.33 g	8.13 g	17.15 g	4.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
13.90 g	0.23 g	0.69 g	105.73 g	32.29 g	0.04 g	26.23 g	0.47 g	2.19 g	33.08 g	0.32 g	1.06 g	25.63 g	0.47 g	1.18 g		

Az étlanváltoztatás igazt 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!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2021.06.28 - 2021.07.04

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
6/28/2021	Laktóz (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	T Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27	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	
		E Zöldborsó leves	283,27	66,25	3,23	2,70	0,19	7,53	0,00	1,52	
		Milánói szósz	536,51	128,35	8,88	8,29	1,76	4,42	2,15	1,36	
		Főtt tészta	997,92	238,73	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,13	
		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	
		Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Összesen:	3 635,99	868,33	28,35	35,55	8,26	105,75	17,98	4,23		
6/29/2021	Laktóz (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	T Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00	
		Csicseriborsó krém	745,00	178,23	1,68	17,10	4,56	4,20	0,00	0,45	10,(12)
		Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01	
		E Magyaros Karfiollevés	280,34	66,46	2,24	3,18	0,35	7,19	0,00	1,10	9
		Sertés pörkölt	1 290,78	308,80	21,89	22,20	4,48	4,95	0,00	0,32	
		Tavaszi rizs	1 625,50	388,87	9,58	6,92	0,78	63,52	0,00	1,98	
		céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	15,(12)
		U Csoki puding	1 207,60	288,90	0,27	2,98	0,42	63,91	31,97	0,01	
		Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	Összesen:	7 417,34	1 773,88	44,06	57,54	11,26	254,49	52,59	5,13		
6/30/2021	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	
		Petrezselymes sonkakrém	826,64	197,76	2,64	20,59	5,67	0,15	0,00	0,67	
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31	
		E Paradicsom leves	1 327,21	317,51	3,38	7,58	0,54	58,82	39,96	3,70	9
		Levesbetét	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01	
		Rántott halfilé	2 415,24	577,81	22,32	47,76	5,55	13,86	0,00	1,77	4
		Burgonyapüré	461,81	110,48	2,51	0,58	0,07	23,16	1,60	0,70	
		Uborkasaláta	150,51	36,01	1,02	0,10	0,00	7,72	5,99	1,02	
		U Soproni felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		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			
Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
	Összesen:	7 911,89	1 892,81	45,17	106,19	20,77	182,45	68,97	10,37		
7/1/2021	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	
		Zöldfűszeres margarinkrém	720,12	172,22	0,10	18,91	5,13	0,22	0,00	0,27	
		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	
		E Zöldségleves	521,34	121,69	2,10	9,63	1,11	7,27	0,05	2,06	9
		Levesbetét	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01	
		Fasírt (csirke combfilé)	811,69	194,18	16,24	13,32	3,31	2,09	0,00	1,16	
		Finomfőzelék	1 057,63	253,02	7,54	7,08	0,77	38,51	5,00	0,99	
		Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
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			
Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01			
	Összesen:	6 132,75	1 464,07	42,26	66,92	14,91	167,59	26,33	5,59		
7/2/2021	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	
		Köles körözött	715,80	171,24	1,27	14,51	3,92	8,70	0,00	0,69	
		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	
		E Zellerleves	475,41	110,70	1,16	9,58	1,10	5,54	0,05	2,08	9
		Sertés pörkölt	1 290,78	308,80	21,89	22,20	4,48	4,95	0,00	0,32	
		Főtt tészta	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	0,19	
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)
		U Mátrai diákcsemege	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
		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			
Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
	Összesen:	6 289,65	1 501,67	40,30	73,20	15,01	164,33	24,97	7,19		

Heti étlap 2021.06.28.- 2021.07.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00770) Tej,Tojás,C,OM,Sz, Ban,Fok,ZabM	Karamellás rizstej, Liga margarin, Zsemle			Rizstej, Csicszeriborsó krém, Zsemle			Herba tea, Petrezselymes sonkakrém, Zsemle			Herba tea, Zöldfűszeres margarinkrém, Félbarna kenyér, Póréhagymakarika			Herba tea, Köles körözött, Zsemle, Alma		
		Energia: 584.23 Kcal / 2,442.08 KJ			Energia: 576.78 Kcal / 2,410.94 KJ			Energia: 551.26 Kcal / 2,304.27 KJ			Energia: 570.25 Kcal / 2,383.65 KJ			Energia: 576.92 Kcal / 2,411.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.50 g	16.61 g	4.30 g	11.17 g	20.66 g	5.17 g	12.04 g	21.29 g	5.93 g	12.30 g	20.17 g	5.13 g	11.27 g	15.81 g	4.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.84 g	32.97 g	1.22 g	84.87 g	11.99 g	1.47 g	77.13 g	19.98 g	1.69 g	84.22 g	19.98 g	2.67 g	96.18 g	19.98 g	1.73 g		
1		1,10,(12)			1		1			1			1			
Ebéd	(00770) Tej,Tojás,C,OM,Sz, Ban,Fok,ZabM	Zöldborsó leves, Milánói szósz, Főtt tészta			Magyaros Karfiolleves, Sertés pörkölt, Tavasz rizs, céklasaláta			Paradicsom leves olajmag mentes, Levesbetét, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Zöldségleves, Levesbetét, Fasírt (sertés), Finomfőzelék, Félbarna kenyér, Alma			Zellerleves, Sertés pörkölt, Főtt tészta, Csemege uborka		
		Energia: 714.17 Kcal / 2,985.23 KJ			Energia: 858.86 Kcal / 3,590.03 KJ			Energia: 1,348.49 Kcal / 5,636.69 KJ			Energia: 896.01 Kcal / 3,745.32 KJ			Energia: 784.77 Kcal / 3,280.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.14 g	24.78 g	3.35 g	37.37 g	34.34 g	5.56 g	40.70 g	63.41 g	9.09 g	31.41 g	42.53 g	9.08 g	28.94 g	40.91 g	6.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.67 g	9.07 g	7.63 g	91.31 g	8.00 g	4.65 g	151.05 g	48.65 g	8.40 g	95.25 g	5.55 g	5.39 g	74.70 g	4.05 g	5.01 g		
9		1,9,15,(12)			1,4,9		1,9			9,15,(12)						
Uzsonna	(00770) Tej,Tojás,C,OM,Sz, Ban,Fok,ZabM	Csirkemell sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér, Paprika			Csoki puding, Zsemle, Ózibarack			Soproni felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Paprika			Álom sonka, Liga margarin, Zsemle			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Félbarna kenyér, Uborka		
		Energia: 489.50 Kcal / 2,046.11 KJ			Energia: 623.82 Kcal / 2,607.57 KJ			Energia: 579.21 Kcal / 2,421.10 KJ			Energia: 444.50 Kcal / 1,858.01 KJ			Energia: 474.18 Kcal / 1,982.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.08 g	16.44 g	4.17 g	10.72 g	3.83 g	0.68 g	17.76 g	27.64 g	8.38 g	16.24 g	15.82 g	4.43 g	16.44 g	16.88 g	4.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.72 g	0.00 g	3.45 g	134.41 g	31.97 g	1.04 g	64.16 g	0.00 g	4.28 g	58.76 g	0.00 g	2.07 g	63.56 g	0.00 g	3.27 g		
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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető