Tételes étlap 2021.11.22 - 2021.11.28

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
11/22/2021	(01186) PKU 4-6											
		T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Áfonyalekvár	149,28	35,71	0,05	0,00	0,00	8,77	7,38	0,01	(12)
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
		E	Kerti zöldségleves	137,64	32,32	1,10	1,57	0,19	3,54	0,01	0,56	9
			Lecsó	276,08	66,05	0,65	5,70	0,64	2,96	0,00	0,50	
			Tarhonya köret glutén-,	970,59	232,20	2,35	4,51	0,53	44,65	2,88	1,48	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
			Összesen:	3 433,04	820,72	6,03	32,07	5,57	123,86	20,28	3,61	
11/23/2021	(01186) PKU 4-6											
		T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		E	Rántottleves	187,55	44,87	0,21	3,83	0,45	2,42	0,03	0,49	1,9
			PKU Burger Mix	773,51	185,05	0,45	2,30	0,00	36,50	0,00	0,00	
			Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
			Diétás sütemény	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		U	Felvágott PKU	168,20	40,24	1,90	3,20	1,52	0,96	0,36	0,58	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
			Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00	
			Összesen:	3 404,46	814,49	8,73	28,21	4,86	125,94	16,75	3,06	
11/24/2021	(01186) PKU 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	
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E	Zöldségleves	260,67	60,85	1,05	4,82	0,56	3,64	0,03	1,03	9
			Levesbetét	176,04	42,11	0,06	0,07	0,06	10,20	0,02	0,05	3
			Paradicsomos szósz	233,18	55,79	1,00	2,51	0,27	7,21	2,50	0,31	
			Főtt tészta	688,85	164,79	0,22	0,63	0,45	38,88	0,00	0,00	3
			Növényi sajt szórat	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00	
		U	Csoki puding	603,80	144,45	0,14	1,49	0,21	31,96	15,99	0,01	
			Piskóta kocka	348,40	83,35	1,88	2,37	1,12	13,51	8,33	0,03	1,3,(7)
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Összesen:	3 746,22	894,71	5,89	29,32	6,62	149,75	41,25	2,58	
11/25/2021	(01186) PKU 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	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			PKU Perec	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		E	Almaleves	122,36	18,84	0,62	0,32	0,03	5,90	0,00	0,50	15
			Virslipörkölt	386,35	92,43	4,40	7,48	2,60	1,76	0,00	1,31	
			Sárgarépás rizs	858,11	205,29	4,78	0,20	0,04	45,81	0,00	1,82	
		U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
			Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			Összesen:	2 833,46	667,46	10,69	25,36	6,73	100,29	26,20	4,26	
11/26/2021	(01186) PKU 4-6											
		T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		E	Magyaros karalábé leves	144,48	33,05	1,26	0,68	0,10	5,86	0,03	0,57	1,9
			Rakott burgonya	604,44	144,60	3,94	0,85	0,03	29,47	0,00	7,44	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U	Felvágott PKU	168,20	40,24	1,90	3,20	1,52	0,96	0,36	0,58	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Összesen:	2 571,81	613,77	9,34	16,01	3,73	106,60	15,76	10,51	

Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(01185) PKU	Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Kenyér, PKU	Herba tea, Violife növényi sajt szelet, Kenyér, PKU, Uborka	Herba tea, Magyaros margarinkrém, Kenyér, PKU, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, PKU Perec	Herba tea, Violife növényi sajt szelet, Kenyér, PKU, Körte
		Energia: 276.69 Kcal / 1,156.56 Kj	Energia: 153.88 Kcal / 643.22 Kj	Energia: 282.64 Kcal / 1,181.44 Kj	Energia: 186.79 Kcal / 780.78 Kj	Energia: 231.02 Kcal / 965.66 Kj
		Fehérje: 0.72 g; Zsír: 10.63 g; T.Zsírsav: 2.22 g; Szénhidrát: 43.27 g; Cukor: 16.40 g; Só: 0.53 g	Fehérje: 0.79 g; Zsír: 2.08 g; T.Zsírsav: 0.09 g; Szénhidrát: 32.63 g; Cukor: 14.38 g; Só: 0.43 g	Fehérje: 0.94 g; Zsír: 16.14 g; T.Zsírsav: 3.95 g; Szénhidrát: 33.25 g; Cukor: 14.38 g; Só: 1.13 g	Fehérje: 0.06 g; Zsír: 8.28 g; T.Zsírsav: 2.06 g; Szénhidrát: 27.35 g; Cukor: 22.09 g; Só: 0.10 g	Fehérje: 1.19 g; Zsír: 2.51 g; T.Zsírsav: 0.09 g; Szénhidrát: 50.29 g; Cukor: 14.38 g; Só: 0.43 g
		1,(7),(12)	1,(7)	1,(7)		1,(7)
Ebéd	(01185) PKU	Kerti zöldségleves, Lecsó, Tarhonya köret glutén-, olajosmagmentes, Alma	Rántottleves, PKU Burger Mix, Zöldbabfőzelék, Kenyér, PKU, Diétás sütemény	Zöldségleves, Levesbetét, Paradicsomos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Almaleves, Virslipörkölt, Sárgarépás rizs	Magyaros karalábé leves, Rakott burgonya , Csemege uborka
		Energia: 382.75 Kcal / 1,599.90 Kj	Energia: 459.68 Kcal / 1,921.46 Kj	Energia: 332.09 Kcal / 1,388.14 Kj	Energia: 316.56 Kcal / 1,323.22 Kj	Energia: 183.16 Kcal / 765.61 Kj
		Fehérje: 4.70 g; Zsír: 12.38 g; T.Zsírsav: 1.36 g; Szénhidrát: 61.65 g; Cukor: 2.89 g; Só: 2.56 g	Fehérje: 5.21 g; Zsír: 14.19 g; T.Zsírsav: 1.26 g; Szénhidrát: 73.08 g; Cukor: 1.02 g; Só: 1.53 g	Fehérje: 2.33 g; Zsír: 8.72 g; T.Zsírsav: 1.34 g; Szénhidrát: 60.53 g; Cukor: 2.55 g; Só: 1.39 g	Fehérje: 9.80 g; Zsír: 8.00 g; T.Zsírsav: 2.67 g; Szénhidrát: 53.47 g; Cukor: 0.00 g; Só: 3.63 g	Fehérje: 5.44 g; Zsír: 1.57 g; T.Zsírsav: 0.13 g; Szénhidrát: 36.37 g; Cukor: 0.03 g; Só: 8.97 g
		9	1,9,(7)	3,9	15	1,9,15,(12
Uzsonna	(01185) PKU	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Kenyér, PKU	Felvágott PKU, Liga margarin, Kenyér, PKU, Póréhagymakarika	Csoki puding , Piskóta kocka, Alma	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Kenyér, PKU, Jégcsapretek	Felvágott PKU, Liga margarin, Kenyér, PKU, Uborka
		Energia: 161.28 Kcal / 674.15 Kj	Energia: 200.93 Kcal / 839.89 Kj	Energia: 279.98 Kcal / 1,170.32 Kj	Energia: 164.11 Kcal / 685.98 Kj	Energia: 199.59 Kcal / 834.29 Kj
		Fehérje: 0.61 g; Zsír: 9.06 g; T.Zsírsav: 1.99 g; Szénhidrát: 18.94 g; Cukor: 0.99 g; Só: 0.52 g	Fehérje: 2.73 g; Zsír: 11.94 g; T.Zsírsav: 3.51 g; Szénhidrát: 20.23 g; Cukor: 1.35 g; Só: 1.10 g	Fehérje: 2.62 g; Zsír: 4.46 g; T.Zsírsav: 1.33 g; Szénhidrát: 55.97 g; Cukor: 24.32 g; Só: 0.06 g	Fehérje: 0.83 g; Zsír: 9.08 g; T.Zsírsav: 2.00 g; Szénhidrát: 19.47 g; Cukor: 4.11 g; Só: 0.53 g	Fehérje: 2.71 g; Zsír: 11.93 g; T.Zsírsav: 3.51 g; Szénhidrát: 19.94 g; Cukor: 1.35 g; Só: 1.11 g
		1,(7)	1,(7)	1,3,(7)	1,(7)	1,(7)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén 4-hal 7-tejtermék,laktóz 10-mustár 13-csillagfürt 16-édesgyökér
2-rák 5-földimogyoró 8-diófélék 11-szezám 14-puhatestűek
3-tojás 6-szója 9-zeller 12-kéndioxid-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

Heti étlap 2021.11.22 - 2021.11.26

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	Péntek
Tízórai	(00143) Tej, natív cukormentes 4-6	Herba tea, Olasz felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű kenyér	Herba tea, Kenőmájas allergénmentes, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Herba tea, Magyaros margarinkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Herba tea, Fokhagymás felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű kenyér	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Teljes kiőrlésű kenyér, Körte
		Energia: 207.98 Kcal / 869.36 Kj	Energia: 149.21 Kcal / 623.70 Kj	Energia: 212.87 Kcal / 889.80 Kj	Energia: 207.98 Kcal / 869.36 Kj	Energia: 261.27 Kcal / 1,092.11 Kj
		Fehérje: 5.72 g; Zsír: 13.55 g; T.Zsírsav: 4.21 g	Fehérje: 5.82 g; Zsír: 5.83 g; T.Zsírsav: 2.04 g	Fehérje: 3.31 g; Zsír: 14.82 g; T.Zsírsav: 3.88 g	Fehérje: 5.72 g; Zsír: 13.55 g; T.Zsírsav: 4.21 g	Fehérje: 6.31 g; Zsír: 11.03 g; T.Zsírsav: 3.09 g
		Szénhidrát: 15.15 g; Cukor: 0.03 g; Só: 1.25 g	Szénhidrát: 17.81 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.55 g	Szénhidrát: 16.31 g; Cukor: 0.03 g; Só: 1.01 g	Szénhidrát: 15.15 g; Cukor: 0.03 g; Só: 1.25 g	Szénhidrát: 33.32 g; Cukor: 0.03 g; Só: 0.82 g
		1,15	1,15	1,15	1,15	1,15
Ebéd	(00143) Tej, natív cukormentes 4-6	Kerti zöldségleves, Lecsós sertésragu, Tarhonya köret, Alma	Rántottleves, Vagdalt, Zöldbabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Csontleves , Bolognai szósz, Főtt tészta, Alma	Almaleves, Zöldfűszeres sült csirkecomb, Mexikói Párolt rizs	Magyaros karalábé leves, Rakott burgonya, Csemege uborka
		Energia: 464.29 Kcal / 1,940.73 Kj	Energia: 392.26 Kcal / 1,639.65 Kj	Energia: 358.32 Kcal / 1,497.78 Kj	Energia: 364.38 Kcal / 1,523.11 Kj	Energia: 218.26 Kcal / 912.33 Kj
		Fehérje: 15.59 g; Zsír: 27.19 g; T.Zsírsav: 5.57 g	Fehérje: 14.93 g; Zsír: 20.43 g; T.Zsírsav: 4.64 g	Fehérje: 8.78 g; Zsír: 17.57 g; T.Zsírsav: 3.35 g	Fehérje: 29.25 g; Zsír: 10.91 g; T.Zsírsav: 2.13 g	Fehérje: 13.02 g; Zsír: 4.22 g; T.Zsírsav: 1.29 g
		Szénhidrát: 38.80 g; Cukor: 0.02 g; Só: 2.83 g	Szénhidrát: 36.77 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.62 g	Szénhidrát: 40.45 g; Cukor: 2.92 g; Só: 1.40 g	Szénhidrát: 37.94 g; Cukor: 7.11 g; Só: 2.31 g	Szénhidrát: 31.77 g; Cukor: 0.03 g; Só: 8.02 g
		1,3,9	1,3	9	1, (10)	1,9,15,(12)
Uzsonna	(00143) Tej, natív cukormentes 4-6	Álom sonka, Liga margarin , Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkemell sonka, Liga margarin , Póréhagymakarika, Teljes kiőrlésű kenyér	Csoki puding TUTTI tejmentes, Teljes kiőrlésű kenyér	Baromfi párizsi, Liga margarin , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Pulykamell sonka , Liga margarin , Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka
		Energia: 161.39 Kcal / 674.61 Kj	Energia: 165.69 Kcal / 692.58 Kj	Energia: 79.50 Kcal / 332.31 Kj	Energia: 184.74 Kcal / 772.21 Kj	Energia: 163.74 Kcal / 684.43 Kj
		Fehérje: 6.38 g; Zsír: 7.95 g; T.Zsírsav: 2.10 g	Fehérje: 6.64 g; Zsír: 7.99 g; T.Zsírsav: 2.10 g	Fehérje: 1.57 g; Zsír: 0.26 g; T.Zsírsav: 0.04 g	Fehérje: 5.58 g; Zsír: 11.05 g; T.Zsírsav: 3.31 g	Fehérje: 6.58 g; Zsír: 7.97 g; T.Zsírsav: 2.10 g
		Szénhidrát: 15.88 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.84 g	Szénhidrát: 16.62 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.84 g	Szénhidrát: 17.63 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.16 g	Szénhidrát: 15.61 g; Cukor: 3.12 g; Só: 0.88 g	Szénhidrát: 16.22 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.85 g
		1	1	1,15	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
2-rák
3-tojás
4-hal
5-földimogyoró
6-szója
7-tejtermék,laktóz
8-diófélék
9-zeller
10-mustár
11-szezám
12-kéndioxid-szulfit
13-csillagfürt
14-puhatestűek
15-mesterséges édesítőszer
16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Elelmezésvezető

Tételes étlap 2021.11.22 - 2021.11.28

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
11/22/2021	(00143)	Tej, natív cukormentes 4-6										
		T	Herba tea	7,25	1,74	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,00	15
			Olasz 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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
		E	Kerti zöldségleves	262,25	62,29	1,06	5,17	0,40	3,11	0,02	1,05	9
			Lecsós sertésragu	888,81	212,64	9,40	18,07	4,72	3,11	0,00	0,59	
			Tarhonya köret	573,40	137,18	4,53	3,35	0,45	22,08	0,00	1,17	1,3
			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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
			Összesen:	3 486,52	833,66	27,69	48,69	11,88	69,83	0,05	4,92	
11/23/2021	(00143)	Tej, natív cukormentes 4-6										
		T	Herba tea	7,25	1,74	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,00	15
			Kenőmájas allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Teljes kiőrlésű kenyér	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
		E	Rántottleves	135,69	32,46	0,35	2,57	0,21	2,08	0,00	0,99	1
			Vagdalt	834,07	199,54	9,40	12,55	3,83	12,02	0,00	0,92	1,3
			Zöldbabfőzelék	452,22	108,19	3,14	5,04	0,58	12,35	0,00	0,50	1
			Teljes kiőrlésű kenyér	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,21	1
		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	
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
			Teljes kiőrlésű kenyér	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
			Összesen:	2 955,89	707,16	27,39	34,25	8,78	71,20	0,03	4,01	
11/24/2021	(00143)	Tej, natív cukormentes 4-6										
		T	Herba tea	7,25	1,74	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,00	15
			Magyaros margarinkrém	547,62	131,01	0,15	14,39	3,85	0,46	0,00	0,70	
			Teljes kiőrlésű kenyér	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E	Csontleves	295,70	70,29	1,21	5,63	0,40	3,98	0,02	1,08	9
			Bolognai szósz	500,75	119,80	5,85	8,68	2,74	4,41	1,50	0,23	
			Főtt tészta	485,10	116,05	1,12	2,66	0,21	21,56	1,40	0,07	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U	Csoki puding TUTTI tejmentes	174,00	41,63	0,09	0,06	0,03	10,13	0,00	0,00	15
			Teljes kiőrlésű kenyér	158,30	37,87	1,48	0,20	0,01	7,50	0,00	0,16	1
			Összesen:	2 721,74	650,69	13,66	32,65	7,27	74,39	2,95	2,57	
11/25/2021	(00143)	Tej, natív cukormentes 4-6										
		T	Herba tea	7,25	1,74	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,00	15
			Fokhagymás 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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
		E	Almaleves	244,27	43,83	0,66	0,26	0,03	13,18	6,99	0,35	1
			Zöldfűszeres sült csirkecomb	716,72	171,46	25,19	7,25	1,71	1,32	0,12	1,27	(10)
			Mexikói Párolt rizs	623,18	149,09	3,40	3,40	0,39	23,44	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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			Összesen:	3 225,76	757,10	40,55	35,51	9,65	68,70	10,26	4,44	
11/26/2021	(00143)	Tej, natív cukormentes 4-6										
		T	Herba tea	7,25	1,74	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,00	15
			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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		E	Magyaros karalábé leves	144,48	33,05	1,26	0,68	0,10	5,86	0,03	0,57	1,9
			Rakott burgonya	751,15	179,70	11,52	3,50	1,19	24,87	0,00	6,49	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		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	
			Teljes kiőrlésű kenyér	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Összesen:	2 695,19	643,27	25,91	23,22	6,48	81,31	0,06	9,69	

Heti étlap 2021.11.22 - 2021.11.26

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	Péntek
Tízórai	(00156) Glutén-tejmentes 4-6 éves	Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Abonett	Herba tea, Álomsonka krém liga margarinnal, Puffasztott rizs szelet, Uborka	Herba tea, Magyaros margarinkrém, Abonett, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet	Herba tea, Álom sonka, Liga margarin, Abonett, Körte
		Energia: 250.56 Kcal / 1,047.34 Kj	Energia: 229.91 Kcal / 961.02 Kj	Energia: 256.51 Kcal / 1,072.21 Kj	Energia: 262.19 Kcal / 1,095.95 Kj	Energia: 286.27 Kcal / 1,196.61 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		1.86 g / 9.66 g / 2.27 g	3.18 g / 10.64 g / 2.88 g	2.08 g / 15.17 g / 4.00 g	1.66 g / 8.68 g / 2.14 g	5.75 g / 8.75 g / 2.23 g
		Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
		37.09 g / 15.65 g / 0.27 g	29.47 g / 13.55 g / 0.22 g	27.07 g / 13.63 g / 0.87 g	43.01 g / 22.25 g / 0.11 g	44.69 g / 13.63 g / 0.70 g
		(12)				
Ebéd	(00156) Glutén-tejmentes 4-6 éves	Kerti zöldségleves, Lecsós cs.ragu, Tarhonya köret glutén-, olajosmagmentes, Alma	Rántottleves, Vagdalt, Zöldbabfőzelék, Puffasztott rizs szelet, Diétás sütemény	Csontleves , Levesbetét, Bolognai szósz, Főtt tészta	Almaleves, Zöldfűszeres csirkecsíkok, Mexikói Párolt rizs	Magyaros karalábé leves kímélő, Rakott burgonya, Csemege uborka
		Energia: 436.38 Kcal / 1,824.07 Kj	Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj	Energia: 474.90 Kcal / 1,985.08 Kj	Energia: 459.90 Kcal / 1,922.38 Kj	Energia: 132.16 Kcal / 552.43 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		13.09 g / 14.45 g / 1.96 g	11.80 g / 22.28 g / 4.76 g	13.03 g / 20.10 g / 5.10 g	21.26 g / 11.11 g / 1.37 g	13.90 g / 1.24 g / 0.21 g
		Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
		61.77 g / 2.88 g / 2.67 g	29.30 g / 0.08 g / 1.68 g	59.11 g / 5.68 g / 0.92 g	67.84 g / 9.99 g / 2.77 g	16.33 g / 0.00 g / 8.91 g
		9		9		15,(12)
Uzsonna	(00156) Glutén-tejmentes 4-6 éves	Álom sonka, Liga margarin, Abonett	Csirkemell sonka, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet, Póréhagymakarika	Csoki puding , Abonett, Alma	Álom sonka, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet, Jégcsapretek	Pulykamell sonka, Liga margarin, Abonett, Uborka
		Energia: 152.98 Kcal / 639.46 Kj	Energia: 164.75 Kcal / 688.66 Kj	Energia: 263.95 Kcal / 1,103.31 Kj	Energia: 163.89 Kcal / 685.06 Kj	Energia: 155.33 Kcal / 649.28 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		5.15 g / 8.30 g / 2.23 g	5.24 g / 7.99 g / 2.17 g	2.47 g / 2.83 g / 0.35 g	5.24 g / 7.98 g / 2.18 g	5.35 g / 8.32 g / 2.23 g
		Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
		13.30 g / 0.24 g / 0.69 g	17.17 g / 0.16 g / 0.54 g	54.88 g / 16.23 g / 0.19 g	17.07 g / 3.28 g / 0.55 g	13.64 g / 0.24 g / 0.70 g

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 2-rák 3-tojás 4-hal 5-földimogyoró 6-szója 7-teitermék.laktóz 8-diófélék 9-zeller 10-mustár 11-szezám 12-kéndioxid-szulfit 13-csillagfürt 14-puhatestűek 15-mesterséges édesítőszer 16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2021.11.22 - 2021.11.28

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
11/22/2021	[illegible] (00156) Gluten-tejmentes 4-6 éves											
		R	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
		T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Áfonyalekvár	149,28	35,71	0,05	0,00	0,00	8,77	7,38	0,01	(12)
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
		E	Kerti zöldségleves	139,35	33,31	1,16	1,55	0,18	3,59	0,00	0,57	9
			Lecsós cs.ragu	496,14	118,69	8,98	7,79	1,25	3,03	0,00	0,60	
			Tarhonya köret glutén-,	970,59	232,20	2,35	4,51	0,53	44,65	2,88	1,48	
			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	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
			Összesen:	4 501,36	1 076,88	25,31	42,63	8,92	141,32	27,04	4,32	
11/23/2021	[illegible] (00156) Gluten-tejmentes 4-6 éves											
		R	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Baracklekvár	123,25	29,48	0,05	0,00	0,00	7,27	6,35	0,00	(12)
			Liga margarin	265,61	63,55	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	
		T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Álomsonka krém liga margarinnal	411,14	98,36	1,38	10,22	2,80	0,08	0,00	0,20	
			Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		E	Rántottleves	222,64	53,26	0,45	3,77	0,43	4,34	0,00	0,49	
			Vagdalt	586,31	140,27	7,10	12,07	3,60	0,74	0,00	0,56	
			Zöldbabfőzelék	571,10	136,63	3,45	6,24	0,69	16,39	0,00	0,62	
			Puffasztott rizs szelet	157,59	37,70	0,80	0,20	0,04	7,83	0,08	0,01	
			Diétás sütemény	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		U	Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	
			Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00	
			Összesen:	4 242,33	1 014,93	21,95	50,23	12,02	114,77	28,33	2,55	
11/24/2021	[illegible] (00156) Gluten-tejmentes 4-6 éves											
		R	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		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	
			Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,24	0,16	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E	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	
			Bolognai szósz	834,41	199,62	9,75	14,46	4,53	7,36	2,50	0,39	
			Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
		U	Csoki puding	603,80	144,45	0,14	1,49	0,21	31,96	15,99	0,01	
			Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,24	0,16	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Összesen:	5 041,24	1 206,06	22,97	46,46	11,68	168,35	49,17	2,67	
11/25/2021	[illegible] (00156) Gluten-tejmentes 4-6 éves											
		R	Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	
		T	Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	Almaleves	349,65	62,78	0,68	0,32	0,02	19,26	9,99	0,50	
			Zöldfűszeres csirkecsíkok	378,21	90,43	13,60	3,81	0,56	0,35	0,00	0,84	
			Mexikói Párolt rizs	1 281,97	306,69	6,98	6,98	0,79	48,23	0,00	1,43	
		U	Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	
			Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			Összesen:	4 979,07	1 170,28	33,22	37,01	8,02	171,77	57,77	3,97	
11/26/2021	[illegible] (00156) Gluten-tejmentes 4-6 éves											
		R	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
		T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		E	Magyaros karalábé leves kímélő	130,16	29,62	1,12	0,64	0,08	5,14	0,00	0,57	
			Rakott burgonya	405,58	97,03	12,54	0,56	0,13	10,15	0,00	7,38	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Összesen:	3 399,24	811,73	26,94	27,97	6,94	108,49	26,31	10,58	

Tételes étlap 2021.11.22 - 2021.11.28

	Diéta			Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
11/22/2021	[illegible] (00903)	Tej,szója és olajosmag	M 4-6 éves										
			R	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
				Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
				Liga margarin	265,61	63,55	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
			T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
				Mini méz	185,98	44,49	0,05	0,00	0,00	11,02	11,02	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,55	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	Kerti zöldségleves	146,58	35,04	1,20	1,59	0,21	3,92	0,01	0,57	9
				Lecsós sertésragu	908,03	217,23	9,62	18,05	5,04	3,82	0,00	0,68	
				Tarhonya köret	1 225,31	293,13	9,78	6,88	0,94	47,66	0,00	1,81	1,3
				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	0,19	0,84	0,00	0,43	
				Liga margarin	265,61	63,55	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:	6 132,91	1 467,19	42,23	54,64	13,09	198,00	27,09	6,36	
11/23/2021	[illegible] (00903)	Tej,szója és olajosmag	M 4-6 éves										
			R	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
				Baracklekvár	123,25	29,48	0,05	0,00	0,00	7,27	6,35	0,00	(12)
				Liga margarin	265,61	63,55	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
			T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Kenőmájas allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
				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	
			E	Rántottleves	222,35	53,20	0,67	3,83	0,51	3,98	0,00	0,49	1
				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
				Félbarna kenyér	324,33	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	Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
				Liga margarin	265,61	63,55	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
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
				Összesen:	5 457,84	1 305,72	40,08	46,56	11,43	179,31	27,77	6,41	
11/24/2021	[illegible] (00903)	Tej,szója és olajosmag	M 4-6 éves										
			R	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	63,55	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	
			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
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
			E	Csontleves	73,70	17,63	0,74	0,36	0,01	2,78	0,00	0,38	9
				Levesbetét	98,32	23,52	1,02	0,30	0,05	4,16	0,00	0,04	1,3
				Bolognai szósz	588,12	140,70	8,72	8,34	2,24	7,49	2,50	0,39	9
				Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			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:	6 126,20	1 465,60	33,92	43,08	10,12	231,91	48,15	5,12	
11/25/2021	[illegible] (00903)	Tej,szója és olajosmag	M 4-6 éves										
			R	Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
				Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
				Liga margarin	265,61	63,55	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
			T	Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,55	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	Almaleves	348,96	62,61	0,95	0,37	0,04	18,83	9,99	0,50	1
				Zöldfűszeres csirkecsíkok	378,21	90,43	13,60	3,81	0,56	0,35	0,00	0,84	
				Mexikói Párolt rizs	1 281,97	306,69	6,98	6,98	0,79	48,23	0,00	1,43	
			U	Baromfi párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
				Liga margarin	265,61	63,55	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	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
				Összesen:	6 096,84	1 437,68	42,29	45,84	11,35	211,16	57,29	6,60	
11/26/2021	[illegible] (00903)	Tej,szója és olajosmag	M 4-6 éves										
			R	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	0,19	0,84	0,00	0,43	
				Liga margarin	265,61	63,55	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
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
				Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			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	63,55	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
				Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			E	Magyaros karalábé leves	144,48	33,05	1,26	0,68	0,10	5,86	0,03	0,57	1,9
				Rakott burgonya	1 143,06	273,46	11,86	11,61	4,09	29,50	0,00	8,50	3
				Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
				Liga margarin	265,61	63,55	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:	5 318,01	1 270,76	38,65	39,65	11,84	187,85	26,81	13,16	
11/27/2021	[illegible] (00903)	Tej,szója és olajosmag	M 4-6 éves										
			R	Herba tea	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
				Olasz 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
			T	Vaníliás köleskrém	363,24	86,90	0,79	0,52	0,11	19,60	10,79	0,00	
				Zsemle	1 141,98	273,20	9,40	0,70	0,26	57,00	0,00	1,02	1
			E	Sertésgulyás	1 292,24	309,15	11,76	15,00	4,08	31,03	0,02	0,20	1,3,9
				Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1
				Tejberizs rizstejjel	1 816,57	434,59	5,69	2,99	0,38	94,75	29,14	0,50	
				Szilvamártás	777,71	186,06	2,94	0,28	0,09	41,54	14,99	0,12	1
			U	Baracklekvár	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00	(12)
				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:	10 800,04	2 583,76	63,33	62,31	17,36	436,71	93,61	8,54	
11/28/2021	[illegible] (00903)	Tej,szója és olajosmag	M 4-6 éves										
			R	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	
				Zsemle	1 141,98	273,20	9,40	0,70	0,26	57,00	0,00	1,02	1
				Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
			T	Puncsos puding	64,38	15,40	0,01	0,00	0,01	3,82	1,84	0,00	
				Félbarna kenyér	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	1
			E	Tarhonya leves	757,99	181,34	4,69	5,43	0,72	27,77	0,00	0,69	1,3
				Óvári csirkemell violife sajttal	1 016,26	243,12	31,10	11,42	1,51	3,71	0,00	1,61	
				Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98	
			U	Gyümölcskrém meggyes	152,85	36,57	0,35	0,21	0,01	7,84	1,00	0,00	
				Zsemle	1 141,98	273,20	9,40	0,70	0,26	57,00	0,00	1,02	1
				Összesen:	8 318,94	1 990,12	74,41	48,20	9,03	311,45	22,82	9,00	

Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(903) Tej,szója és olajosmagmentes	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Félbarna kenyér	Herba tea, Kenőmájas allergénmentes, Félbarna kenyér, Uborka	Herba tea, Magyaros margarinkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Zsemle	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Zsemle, Körte
		Energia: 347.20 Kcal / 1,451.30 Kj	Energia: 280.71 Kcal / 1,173.37 Kj	Energia: 344.37 Kcal / 1,439.47 Kj	Energia: 323.39 Kcal / 1,351.77 Kj	Energia: 374.20 Kcal / 1,564.16 Kj
		Fehérje: 6.01 g; Zsír: 9.52 g; T.Zsírsav: 2.13 g	Fehérje: 8.74 g; Zsír: 6.04 g; T.Zsírsav: 2.02 g	Fehérje: 6.23 g; Zsír: 15.03 g; T.Zsírsav: 3.86 g	Fehérje: 4.76 g; Zsír: 8.63 g; T.Zsírsav: 2.19 g	Fehérje: 8.05 g; Zsír: 10.99 g; T.Zsírsav: 3.20 g
		Szénhidrát: 58.30 g; Cukor: 19.05 g; Só: 1.30 g	Szénhidrát: 47.53 g; Cukor: 13.39 g; Só: 1.44 g	Szénhidrát: 46.03 g; Cukor: 13.39 g; Só: 1.91 g	Szénhidrát: 55.85 g; Cukor: 22.09 g; Só: 0.61 g	Szénhidrát: 60.16 g; Cukor: 13.39 g; Só: 1.02 g
		1	1	1	1	1
Ebéd	(903) Tej,szója és olajosmagmentes	Kerti zöldségleves, Lecsós sertésragu, Tarhonya köret, Alma	Rántottleves, Vagdalt, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér, Diétás sütemény	Csontleves , Levesbetét, Bolognai szósz, Főtt tészta, Alma	Almaleves, Zöldfűszeres csirkecsíkok, Mexikói Párolt rizs	Magyaros karalábé leves, Rakott burgonya, Csemege uborka
		Energia: 597.58 Kcal / 2,497.88 Kj	Energia: 466.64 Kcal / 1,950.56 Kj	Energia: 470.79 Kcal / 1,967.90 Kj	Energia: 459.73 Kcal / 1,921.67 Kj	Energia: 312.02 Kcal / 1,304.24 Kj
		Fehérje: 21.20 g; Zsír: 27.12 g; T.Zsírsav: 6.19 g	Fehérje: 16.97 g; Zsír: 23.03 g; T.Zsírsav: 5.06 g	Fehérje: 13.38 g; Zsír: 14.76 g; T.Zsírsav: 2.85 g	Fehérje: 21.53 g; Zsír: 11.16 g; T.Zsírsav: 1.39 g	Fehérje: 13.36 g; Zsír: 12.33 g; T.Zsírsav: 4.19 g
		Szénhidrát: 65.90 g; Cukor: 0.01 g; Só: 3.08 g	Szénhidrát: 47.25 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.63 g	Szénhidrát: 69.28 g; Cukor: 5.38 g; Só: 0.97 g	Szénhidrát: 67.41 g; Cukor: 9.99 g; Só: 2.77 g	Szénhidrát: 36.40 g; Cukor: 0.03 g; Só: 10.03 g
		1,3,9	1,3	1,3,9	1	1,3,9,15,
Uzsonna	(903) Tej,szója és olajosmagmentes	Álom sonka, Liga margarin, Zsemle	Csirkemell sonka, Liga margarin, Zsemle, Paprika	Csoki puding , Zsemle, Alma	Baromfi párizsi, Liga margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek	Pulykamell sonka, Liga margarin, Zsemle, Uborka
		Energia: 222.26 Kcal / 929.05 Kj	Energia: 226.18 Kcal / 945.43 Kj	Energia: 333.23 Kcal / 1,392.90 Kj	Energia: 264.21 Kcal / 1,104.40 Kj	Energia: 224.61 Kcal / 938.87 Kj
		Fehérje: 8.12 g; Zsír: 7.91 g; T.Zsírsav: 2.22 g	Fehérje: 8.36 g; Zsír: 7.97 g; T.Zsírsav: 2.22 g	Fehérje: 5.44 g; Zsír: 2.44 g; T.Zsírsav: 0.34 g	Fehérje: 8.50 g; Zsír: 11.26 g; T.Zsírsav: 3.29 g	Fehérje: 8.32 g; Zsír: 7.93 g; T.Zsírsav: 2.22 g
		Szénhidrát: 29.38 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.04 g	Szénhidrát: 29.98 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.04 g	Szénhidrát: 70.96 g; Cukor: 15.99 g; Só: 0.54 g	Szénhidrát: 31.99 g; Cukor: 3.12 g; Só: 1.77 g	Szénhidrát: 29.72 g; Cukor: 0.00 g; Só: 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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Tételes étlap 2021.11.22 - 2021.11.28

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
11/22/2021	Gluténmentes 4-6 éves (00906)											
		R	Tej	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27	7
			Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
		T	Tej	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27	7
			Áfonyalekvár	149,28	35,71	0,05	0,00	0,00	8,77	7,38	0,01	(12)
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
		E	Kerti zöldségleves	139,35	33,31	1,16	1,55	0,18	3,59	0,00	0,57	9
			Lecsós cs.ragu	496,14	118,69	8,98	7,79	1,25	3,03	0,00	0,60	
			Tarhonya köret glutén-,	970,59	232,20	2,35	4,51	0,53	44,65	2,88	1,48	
			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	3,39	0,34	0,00	0,40	7
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
			Összesen:	5 004,71	1 197,30	40,03	55,19	17,02	129,62	10,98	5,24	
11/23/2021	Gluténmentes 4-6 éves (00906)											
		R	Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00	
			Kefir poharas	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60	7
			Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01	
		T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kenőmájas allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
			Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		E	Ránttottleves	222,64	53,26	0,45	3,77	0,43	4,34	0,00	0,49	
			Vagdalt	586,31	140,27	7,10	12,07	3,60	0,74	0,00	0,56	
			Zöldbabfőzelék	672,22	160,82	3,98	8,32	1,86	17,21	0,00	0,65	7
			Puffasztott rizs szelet	157,59	37,70	0,80	0,20	0,04	7,83	0,08	0,01	
			Diétás sütemény	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		U	Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	
			Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00	
			Összesen:	3 985,12	953,39	30,43	38,79	10,39	117,36	27,34	3,11	
11/24/2021	Gluténmentes 4-6 éves (00906)											
		R	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	63,55	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	0,24	0,16	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01	7
			Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,24	0,16	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E	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	
			Bolognai szósz	834,41	199,62	9,75	14,46	4,53	7,36	2,50	0,39	
			Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
			Reszelt sajt	448,06	107,19	7,48	8,23	4,61	0,67	0,00	0,61	7
		U	Csoki puding	603,80	144,45	0,14	1,49	0,21	31,96	15,99	0,01	
			Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,24	0,16	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Összesen:	5 337,19	1 276,85	30,13	50,93	17,29	168,35	49,17	2,56	
11/25/2021	Gluténmentes 4-6 éves (00906)											
		R	Karamellás tej	688,87	164,80	6,83	3,02	1,63	27,39	16,74	0,27	7
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	
		T	Karamellás tej	688,87	164,80	6,83	3,02	1,63	27,39	16,74	0,27	7
			Liga margarin	265,61	63,55	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	Almaleves	385,94	71,46	0,84	1,12	0,50	19,46	9,99	0,51	7
			Zöldfűszeres csirkecsíkok	378,21	90,43	13,60	3,81	0,56	0,35	0,00	0,84	
			Mexikói Párolt rizs	1 281,97	306,69	6,98	6,98	0,79	48,23	0,00	1,43	
		U	Baromfi párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	
			Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			Összesen:	5 448,65	1 282,62	45,94	44,37	12,63	171,33	47,07	4,55	
11/26/2021	Gluténmentes 4-6 éves (00906)											
		R	Tej	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27	7
			Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
		T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
			Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,24	0,16	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		E	Magyaros karalábé leves	131,45	29,93	1,05	0,62	0,05	5,37	0,00	0,57	
			Rakott burgonya	1 261,11	301,70	10,68	14,44	6,35	31,36	0,00	8,50	7
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Összesen:	4 269,55	1 019,93	32,54	41,62	16,16	124,34	18,28	12,14	

Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	906 gluténmentes Óvoda	Tej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Abonett	Herba tea, Kenőmájas allergénmentes, Puffasztott rizs szelet, Uborka	Herba tea, Magyaros vajkrém, Abonett, Paradicsom	Karamellás tej, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet	Herba tea, Kockasajt , Abonett, Körte
		Energia: 264.13 Kcal / 1,104.06 Kj	Energia: 200.93 Kcal / 839.89 Kj	Energia: 201.46 Kcal / 842.10 Kj	Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 Kj	Energia: 275.92 Kcal / 1,153.35 Kj
		Fehérje: 8.63 g; Zsír: 10.76 g; T.Zsírsav: 3.67 g	Fehérje: 4.46 g; Zsír: 5.84 g; T.Zsírsav: 2.10 g	Fehérje: 2.43 g; Zsír: 8.78 g; T.Zsírsav: 4.02 g	Fehérje: 8.45 g; Zsír: 10.42 g; T.Zsírsav: 3.61 g	Fehérje: 6.51 g; Zsír: 7.44 g; T.Zsírsav: 3.86 g
		Szénhidrát: 31.88 g; Cukor: 7.62 g; Só: 0.54 g	Szénhidrát: 31.81 g; Cukor: 13.55 g; Só: 0.25 g	Szénhidrát: 27.01 g; Cukor: 13.63 g; Só: 0.18 g	Szénhidrát: 43.09 g; Cukor: 16.90 g; Só: 0.38 g	Szénhidrát: 44.31 g; Cukor: 13.63 g; Só: 0.87 g
		7,(12)		7	7	7
Ebéd	906 gluténmentes Óvoda	Kerti zöldségleves, Lecsós cs.ragu, Tarhonya köret glutén-, olajosmagmentes, Alma	Rántottleves, Vagdalt, Zöldbabfőzelék, Puffasztott rizs szelet, Diétás sütemény	Csontleves , Levesbetét, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Almaleves, Zöldfűszeres csirkecsíkok, Mexikói Párolt rizs	Magyaros karalábé leves, Rakott burgonya, Csemege uborka
		Energia: 436.38 Kcal / 1,824.07 Kj	Energia: 392.05 Kcal / 1,638.77 Kj	Energia: 582.09 Kcal / 2,433.14 Kj	Energia: 468.58 Kcal / 1,958.66 Kj	Energia: 337.14 Kcal / 1,409.25 Kj
		Fehérje: 13.09 g; Zsír: 14.45 g; T.Zsírsav: 1.96 g	Fehérje: 12.33 g; Zsír: 24.36 g; T.Zsírsav: 5.93 g	Fehérje: 20.51 g; Zsír: 28.33 g; T.Zsírsav: 9.71 g	Fehérje: 21.42 g; Zsír: 11.91 g; T.Zsírsav: 1.85 g	Fehérje: 11.97 g; Zsír: 15.10 g; T.Zsírsav: 6.40 g
		Szénhidrát: 61.77 g; Cukor: 2.88 g; Só: 2.67 g	Szénhidrát: 30.12 g; Cukor: 0.08 g; Só: 1.71 g	Szénhidrát: 59.78 g; Cukor: 5.68 g; Só: 1.53 g	Szénhidrát: 68.04 g; Cukor: 9.99 g; Só: 2.78 g	Szénhidrát: 37.77 g; Cukor: 0.00 g; Só: 10.03 g
		9	7	7,9	7	7,15,(1
Uzsonna	906 gluténmentes Óvoda	Sajt szelet, Liga margarin, Abonett	Csirkemell sonka, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet, Póréhagymakarika	Csoki puding , Abonett, Alma	Baromfi párizsi, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet, Jégcsapretek	Pulykamell sonka, Liga margarin, Abonett, Uborka
		Energia: 201.41 Kcal / 841.89 Kj	Energia: 164.75 Kcal / 688.66 Kj	Energia: 263.95 Kcal / 1,103.31 Kj	Energia: 184.43 Kcal / 770.92 Kj	Energia: 155.33 Kcal / 649.28 Kj
		Fehérje: 6.99 g; Zsír: 13.06 g; T.Zsírsav: 5.43 g	Fehérje: 5.24 g; Zsír: 7.99 g; T.Zsírsav: 2.17 g	Fehérje: 2.47 g; Zsír: 2.83 g; T.Zsírsav: 0.35 g	Fehérje: 4.22 g; Zsír: 11.06 g; T.Zsírsav: 3.37 g	Fehérje: 5.35 g; Zsír: 8.32 g; T.Zsírsav: 2.23 g
		Szénhidrát: 12.80 g; Cukor: 0.24 g; Só: 0.66 g	Szénhidrát: 17.17 g; Cukor: 0.16 g; Só: 0.54 g	Szénhidrát: 54.88 g; Cukor: 16.23 g; Só: 0.19 g	Szénhidrát: 16.27 g; Cukor: 3.28 g; Só: 0.58 g	Szénhidrát: 13.64 g; Cukor: 0.24 g; Só: 0.70 g
		7				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Tételes étlap 2021.11.22 - 2021.11.28

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
11/22/2021	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,FokM 4-6											
		T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	Kerti zöldségleves	146,58	35,04	1,20	1,59	0,21	3,92	0,01	0,57	9
			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	
			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	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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:	4 557,78	1 090,37	25,93	39,40	9,22	154,88	27,12	4,98	
11/23/2021	[illegible] (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	
			Kenőmájas allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
			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	
		E	Rántottleves	222,35	53,20	0,67	3,83	0,51	3,98	0,00	0,49	1
			Vagdalt	586,31	140,27	7,10	12,07	3,60	0,74	0,00	0,56	
			Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1
			Félbarna kenyér	324,33	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	Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	3 821,53	914,26	31,77	36,56	9,07	113,48	13,39	4,75	
11/24/2021	[illegible] (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	
			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
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E	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	
			Bolognai szósz	588,12	140,70	8,72	8,34	2,24	7,49	2,50	0,39	9
			Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
		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:	4 571,14	1 093,58	23,67	31,45	7,01	176,23	35,06	3,37	
11/25/2021	[illegible] (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	63,55	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	Almaleves	348,59	62,52	0,95	0,37	0,04	18,81	9,99	0,50	1
			Zöldfűszeres csirkecsíkok	378,21	90,43	13,60	3,81	0,56	0,35	0,00	0,84	
			Mexikói Párolt rizs	1 281,97	306,69	6,98	6,98	0,79	48,23	0,00	1,43	
		U	Baromfi párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			Összesen:	4 464,83	1 047,24	34,79	31,05	6,87	155,23	35,20	5,15	
11/26/2021	[illegible] (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	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,55	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
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		E	Magyaros karalábé leves	144,48	33,05	1,26	0,68	0,10	5,86	0,03	0,57	1,9
			Rakott burgonya	1 017,11	243,33	9,40	9,42	3,53	29,39	0,00	8,44	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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:	3 687,59	880,70	27,27	29,06	9,05	126,17	13,42	12,04	

Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz, Ban,FokM 4-6	Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Félbarna kenyér	Herba tea, Kenőmájas allergénmentes, Félbarna kenyér, Uborka	Herba tea, Magyaros margarinkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Zsemle	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Zsemle, Körte
		Energia: 368.14 Kcal / 1,538.83 Kj	Energia: 280.71 Kcal / 1,173.37 Kj	Energia: 344.37 Kcal / 1,439.47 Kj	Energia: 323.39 Kcal / 1,351.77 Kj	Energia: 374.20 Kcal / 1,564.16 Kj
		Fehérje: 6.04 g; Zsír: 9.52 g; T.Zsírsav: 2.13 g	Fehérje: 8.74 g; Zsír: 6.04 g; T.Zsírsav: 2.02 g	Fehérje: 6.23 g; Zsír: 15.03 g; T.Zsírsav: 3.86 g	Fehérje: 4.76 g; Zsír: 8.63 g; T.Zsírsav: 2.19 g	Fehérje: 8.05 g; Zsír: 10.99 g; T.Zsírsav: 3.20 g
		Szénhidrát: 63.48 g; Cukor: 24.23 g; Só: 1.30 g	Szénhidrát: 47.53 g; Cukor: 13.39 g; Só: 1.44 g	Szénhidrát: 46.03 g; Cukor: 13.39 g; Só: 1.91 g	Szénhidrát: 55.85 g; Cukor: 22.09 g; Só: 0.61 g	Szénhidrát: 60.16 g; Cukor: 13.39 g; Só: 1.02 g
		1	1	1	1	1
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz, Ban,FokM 4-6	Kerti zöldségleves, Lecsós sertésragu, Tarhonya köret glutén-, olajosmagmentes, Alma	Rántottleves, Vagdalt, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér, Diétás sütemény	Csontleves , Levesbetét, Bolognai szósz, Főtt tészta	Almaleves, Zöldfűszeres csirkecsíkok, Mexikói Párolt rizs	Magyaros karalábé leves, Rakott burgonya, Csemege uborka
		Energia: 499.97 Kcal / 2,089.87 Kj	Energia: 407.37 Kcal / 1,702.81 Kj	Energia: 415.98 Kcal / 1,738.80 Kj	Energia: 459.64 Kcal / 1,921.30 Kj	Energia: 281.89 Kcal / 1,178.30 Kj
		Fehérje: 11.77 g; Zsír: 21.97 g; T.Zsírsav: 4.87 g	Fehérje: 14.67 g; Zsír: 22.55 g; T.Zsírsav: 4.83 g	Fehérje: 12.00 g; Zsír: 13.98 g; T.Zsírsav: 2.81 g	Fehérje: 21.53 g; Zsír: 11.16 g; T.Zsírsav: 1.39 g	Fehérje: 10.90 g; Zsír: 10.14 g; T.Zsírsav: 3.63 g
		Szénhidrát: 62.02 g; Cukor: 2.89 g; Só: 2.64 g	Szénhidrát: 35.97 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.27 g	Szénhidrát: 59.24 g; Cukor: 5.68 g; Só: 0.92 g	Szénhidrát: 67.39 g; Cukor: 9.99 g; Só: 2.77 g	Szénhidrát: 36.29 g; Cukor: 0.03 g; Só: 9.97 g
		9	1	9	1	1,9,15,(1
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz, Ban,FokM 4-6	Álom sonka, Liga margarin, Zsemle	Csirkemell sonka, Liga margarin, Zsemle, Paprika	Csoki puding , Zsemle, Alma	Baromfi párizsi, Liga margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek	Pulykamell sonka, Liga margarin, Zsemle, Uborka
		Energia: 222.26 Kcal / 929.05 Kj	Energia: 226.18 Kcal / 945.43 Kj	Energia: 333.23 Kcal / 1,392.90 Kj	Energia: 264.21 Kcal / 1,104.40 Kj	Energia: 224.61 Kcal / 938.87 Kj
		Fehérje: 8.12 g; Zsír: 7.91 g; T.Zsírsav: 2.22 g	Fehérje: 8.36 g; Zsír: 7.97 g; T.Zsírsav: 2.22 g	Fehérje: 5.44 g; Zsír: 2.44 g; T.Zsírsav: 0.34 g	Fehérje: 8.50 g; Zsír: 11.26 g; T.Zsírsav: 3.29 g	Fehérje: 8.32 g; Zsír: 7.93 g; T.Zsírsav: 2.22 g
		Szénhidrát: 29.38 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.04 g	Szénhidrát: 29.98 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.04 g	Szénhidrát: 70.96 g; Cukor: 15.99 g; Só: 0.54 g	Szénhidrát: 31.99 g; Cukor: 3.12 g; Só: 1.77 g	Szénhidrát: 29.72 g; Cukor: 0.00 g; Só: 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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Tételes étlap 2021.11.22 - 2021.11.28

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
11/22/2021	(00957) Tej,tojás,gluténmentes,citrusOM 4-6											
		R	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
		T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Áfonyalekvár	149,28	35,71	0,05	0,00	0,00	8,77	7,38	0,01	(12)
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
		E	Kerti zöldségleves	139,35	33,31	1,16	1,55	0,18	3,59	0,00	0,57	9
			Lecsós cs.ragu	496,14	118,69	8,98	7,79	1,25	3,03	0,00	0,60	
			Tarhonya köret glutén-,	970,59	232,20	2,35	4,51	0,53	44,65	2,88	1,48	
			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	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
			Összesen:	4 688,85	1 121,73	24,65	48,23	11,02	140,54	27,04	4,73	
11/23/2021	(00957) Tej,tojás,gluténmentes,citrusOM 4-6											
		R	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Baracklekvár	123,25	29,48	0,05	0,00	0,00	7,27	6,35	0,00	(12)
			Liga margarin	265,61	63,55	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	
		T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kenőmájas allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
			Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		E	Rántottleves	222,64	53,26	0,45	3,77	0,43	4,34	0,00	0,49	
			Vagdalt	586,31	140,27	7,10	12,07	3,60	0,74	0,00	0,56	
			Zöldbabfőzelék	571,10	136,63	3,45	6,24	0,69	16,39	0,00	0,62	
			Puffasztott rizs szelet	157,59	37,70	0,80	0,20	0,04	7,83	0,08	0,01	
			Diétás sütemény	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		U	Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	
			Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00	
			Összesen:	4 121,19	985,95	23,23	45,43	11,24	117,11	28,33	2,58	
11/24/2021	(00957) Tej,tojás,gluténmentes,citrusOM 4-6											
		R	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	63,55	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	0,24	0,16	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		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	
			Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,24	0,16	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E	Csontleves	95,71	22,90	0,98	0,53	0,01	3,49	0,00	1,09	9
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
			Bolognai szósz	834,41	199,62	9,75	14,46	4,53	7,36	2,50	0,39	
			Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
		U	Csoki puding	603,80	144,45	0,14	1,49	0,21	31,96	15,99	0,01	
			Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,24	0,16	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			Összesen:	5 141,24	1 229,98	22,54	49,26	12,66	168,45	49,17	3,35	
11/25/2021	(00957) Tej,tojás,gluténmentes,citrusOM 4-6											
		R	Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	
		T	Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	Almaleves	349,65	62,78	0,68	0,32	0,02	19,26	9,99	0,50	
			Zöldfűszeres csirkecsíkok	378,21	90,43	13,60	3,81	0,56	0,35	0,00	0,84	
			Mexikói Párolt rizs	1 281,97	306,69	6,98	6,98	0,79	48,23	0,00	1,43	
		U	Baromfi párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	
			Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			Összesen:	5 064,92	1 190,82	32,20	40,09	9,21	170,97	57,77	4,00	
11/26/2021	(00957) Tej,tojás,gluténmentes,citrusOM 4-6											
		R	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
		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	63,55	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	0,24	0,16	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		E	Magyaros karalábé leves	131,45	29,93	1,05	0,62	0,05	5,37	0,00	0,57	
			Rakott burgonya	1 266,93	303,09	11,71	11,74	4,39	36,61	0,00	10,51	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	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	0,24	0,16	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			Összesen:	4 339,87	1 036,75	25,37	41,76	12,15	134,57	26,31	13,68	

Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	957 Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,FokM 4-6	Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Abonett	Herba tea, Kenőmájas allergénmentes, Puffasztott rizs szelet, Uborka	Herba tea, Magyaros margarinkrém, Abonett, Paradicsom	Karamellás rizstej, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet	Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Abonett, Körte
		Energia: 250.56 Kcal / 1,047.34 Kj	Energia: 200.93 Kcal / 839.89 Kj	Energia: 256.51 Kcal / 1,072.21 Kj	Energia: 262.19 Kcal / 1,095.95 Kj	Energia: 304.92 Kcal / 1,274.57 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		1.86 g / 9.66 g / 2.27 g	4.46 g / 5.84 g / 2.10 g	2.08 g / 15.17 g / 4.00 g	1.66 g / 8.68 g / 2.14 g	5.08 g / 11.38 g / 3.21 g
		Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
		37.09 g / 15.65 g / 0.27 g	31.81 g / 13.55 g / 0.25 g	27.07 g / 13.63 g / 0.87 g	43.01 g / 22.25 g / 0.11 g	44.08 g / 13.63 g / 0.67 g
		(12)				
Ebéd	957 Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,FokM 4-6	Kerti zöldségleves, Lecsós cs.ragu, Tarhonya köret glutén-, olajosmagmentes, Alma	Rántottleves, Vagdalt, Zöldbabfőzelék, Puffasztott rizs szelet, Diétás sütemény	Csontleves , Levesbetét, Bolognai szósz, Főtt tészta	Almaleves, Zöldfűszeres csirkecsíkok, Mexikói Párolt rizs	Magyaros karalábé leves, Rakott burgonya, Csemege uborka
		Energia: 436.38 Kcal / 1,824.07 Kj	Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 Kj	Energia: 480.17 Kcal / 2,007.11 Kj	Energia: 459.90 Kcal / 1,922.38 Kj	Energia: 338.53 Kcal / 1,415.06 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		13.09 g / 14.45 g / 1.96 g	11.80 g / 22.28 g / 4.76 g	13.27 g / 20.27 g / 5.10 g	21.26 g / 11.11 g / 1.37 g	13.00 g / 12.40 g / 4.44 g
		Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
		61.77 g / 2.88 g / 2.67 g	29.30 g / 0.08 g / 1.68 g	59.82 g / 5.68 g / 1.63 g	67.84 g / 9.99 g / 2.77 g	43.02 g / 0.00 g / 12.04 g
		9	9			15,(12
Uzsonna	957 Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,FokM 4-6	Álom sonka, Liga margarin, Abonett	Csirkemell sonka, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet, Póréhagymakarika	Csoki puding , Abonett, Alma	Baromfi párizsi, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet, Jégcsapretek	Pulykamell sonka, Liga margarin, Abonett, Uborka
		Energia: 152.98 Kcal / 639.46 Kj	Energia: 164.75 Kcal / 688.66 Kj	Energia: 263.95 Kcal / 1,103.31 Kj	Energia: 184.43 Kcal / 770.92 Kj	Energia: 155.33 Kcal / 649.28 Kj
		Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
		5.15 g / 8.30 g / 2.23 g	5.24 g / 7.99 g / 2.17 g	2.47 g / 2.83 g / 0.35 g	4.22 g / 11.06 g / 3.37 g	5.35 g / 8.32 g / 2.23 g
		Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
		13.30 g / 0.24 g / 0.69 g	17.17 g / 0.16 g / 0.54 g	54.88 g / 16.23 g / 0.19 g	16.27 g / 3.28 g / 0.58 g	13.64 g / 0.24 g / 0.70 g

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-szulfi	15-mesterséges édesítőszer	