


Heti étlap 2022.07.11. - 2022.07.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 488.49 Kcal / 2,041.89 KJ			Energia: 421.76 Kcal / 1,762.96 KJ			Energia: 442.12 Kcal / 1,848.06 KJ			Energia: 386.62 Kcal / 1,616.07 KJ			Energia: 487.67 Kcal / 2,038.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.38 g	10.59 g	2.36 g	13.45 g	9.32 g	2.29 g	13.86 g	11.65 g	3.16 g	11.33 g	6.26 g	4.29 g	11.20 g	10.38 g	2.23 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
85.65 g 21.42 g 1.26 g			70.51 g 13.39 g 1.59 g			69.92 g 13.39 g 1.66 g			70.95 g 13.39 g 1.48 g			86.12 g 21.42 g 1.26 g				
Ebéd	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Vajgaluska leves PKU, Székelykáposzta, Diétás pékáru BL			Karatlábé krémleves, Rakott karfiol rizzsel, Alma			Paradicsom leves, Levesbetét, Tarhonyáshús, Csemege uborka			Burgonyafőzelék, Gombaleves, Húsgolyó fűszerszegény , Diétás pékáru BL			Csontleves , Levesbetét, Tonhal szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórát		
		Energia: 426.42 Kcal / 1,782.44 KJ			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 463.72 Kcal / 1,938.35 KJ			Energia: 432.92 Kcal / 1,809.61 KJ			Energia: 432.57 Kcal / 1,808.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.11 g	19.28 g	6.19 g	16.33 g	17.09 g	4.53 g	23.14 g	12.67 g	2.57 g	19.21 g	15.89 g	2.73 g	17.77 g	13.43 g	3.51 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42.56 g 0.01 g 2.62 g			47.29 g 0.01 g 2.86 g			63.69 g 3.00 g 2.17 g			52.90 g 0.01 g 1.83 g			59.53 g 3.00 g 6.03 g				
Uzsonna	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás sütemény			Diétás péksütemény, Öszibarack			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Uborka			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 418.44 Kcal / 1,749.08 KJ			Energia: 366.00 Kcal / 1,529.88 KJ			Energia: 295.49 Kcal / 1,235.15 KJ			Energia: 372.02 Kcal / 1,555.04 KJ			Energia: 400.90 Kcal / 1,675.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.11 g	14.68 g	4.28 g	5.20 g	1.60 g	0.30 g	1.92 g	11.96 g	0.90 g	14.73 g	9.04 g	2.17 g	13.33 g	13.10 g	3.60 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.96 g 0.00 g 2.10 g			81.70 g 40.70 g 0.57 g			37.20 g 18.90 g 0.31 g			57.48 g 0.00 g 1.70 g			56.93 g 0.00 g 1.66 g				
		1,9,(12)			1			1,3,9,15,(12)			1,9			1,3,4,9		
		1						1			1			1		

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejterm 10-mustár

13-csillagfürt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélél 11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller 12-kéndioxid-szulfit 15-mestermézes édesítőszer

!ó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.07.11 - 2022.07.17

Dátum	Ételtípus	Ételtípus leírása	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T-Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
7/11/2022	L.A.Á.É.É. (00903)	Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves	R	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Gyömböskrém	43,79	10,48	0,23	0,01	0,00	2,33	0,35	0,00				
			Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
			T	Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
			E	Vajgaluska leves PKU	223,97	53,58	1,61	2,60	0,69	5,85	0,01	1,09	9		
			Székelykáposzta	964,86	230,83	12,94	15,95	5,45	8,58	0,00	0,95	1,(12)			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
			U	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				
			Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			V	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Magyaros sertés szelet	493,29	118,01	12,87	6,57	1,95	1,70	0,00	0,62				
			Tepsis burgonya	893,86	213,84	5,50	1,28	0,15	44,00	0,00	0,24				
			Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41				
			Osszesen:	8 728,51	2 088,14	75,72	53,91	15,02	320,93	52,56	8,41				
			7/12/2022	L.A.Á.É.É. (00903)	Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves	R	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
						Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25	
Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02				11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
T	Herba tea	224,89				53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Mátrai diákcsemege	66,95	16,02				2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02				11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
Paradicsom	18,31	4,38				0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
E	Karalábé krémleves	312,52				74,77	1,13	4,78	0,56	6,73	0,01	1,03			
Rakott karfiol rizzsel	1 193,53	285,54				14,60	11,71	3,97	30,06	0,00	1,81				
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
U	Diétás sütemény	1 529,88				366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57			
V	Herba tea	224,89				53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Pizzaszélet	2 322,30	555,57				18,40	16,95	2,68	81,77	0,20	3,11	1			
Növényi sajt szórát	17,87	4,28				0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
Osszesen:	9 463,34	2 263,96				65,93	58,48	13,23	364,74	81,08	9,54				
7/13/2022	L.A.Á.É.É. (00903)	Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves				R	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
						Csikemell 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	
						Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
			T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
			E	Paradicsom leves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9		
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
			Tarhonyás hús	1 547,25	370,16	19,88	11,73	2,45	45,82	0,00	0,56	1,3			
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
			Őszibarack	103,20	24,69	0,42	0,06	0,00	5,40	0,00	0,01				
			V	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45	1			
			Osszesen:	9 048,19	2 164,63	72,25	61,66	12,98	320,05	62,07	9,28				
			7/14/2022	L.A.Á.É.É. (00903)	Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves	R	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
						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	
Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02				11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
T	Herba tea	224,89				53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Növényi szendvicskrém	203,98	48,80				0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32				
Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02				11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
E	Burgonyafőzelék	557,46				133,36	2,44	5,51	0,66	18,11	0,00	0,13	1		
Gombaleves	268,20	62,65				3,19	3,00	0,36	6,03	0,01	0,54	1,9			
Húsogolyó fűszerszegény	396,68	94,90				8,02	6,65	1,66	6,63	0,00	0,58				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
U	Csikemell 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				
Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02				11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
Uborka	9,83	2,35				0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
V	Herba tea	224,89				53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Lángos	581,20	139,05				4,35	2,03	0,33	25,87	0,16	0,79	1			
Növényi sajt szórát	17,87	4,28				0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
Osszesen:	7 581,18	1 812,16				64,15	42,59	11,69	291,42	40,34	7,49				
7/15/2022	L.A.Á.É.É. (00903)	Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves				R	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
			Olász 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				
			Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
			T	Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
			E	Csontleves	95,71	22,90	0,98	0,53	0,01	3,49	0,00	1,09	9		
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
			Tonhal szósz	634,85	151,88	8,10	10,00	3,23	7,09	3,00	0,90	4,9			
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
			U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			V	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Hot-dog	1 038,41	248,42	11,26	12,28	4,70	22,92	0,00	1,91	1			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
			Osszesen:	9 336,89	2 233,69	72,99	64,54	18,37	336,77	51,20	13,54				
7/16/2022	L.A.Á.É.É. (00903)	Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves	R	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32				
			Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00				
			T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
			E	Daragaluska leves	287,55	67,88	2,65	0,79	0,16	12,63	0,01	0,76	1,3,9		
			Sertéssült	463,59	110,91	10,74	6,93	1,80	1,46	0,14	0,11	(1),(10)			
			Paradicsomos káposzta főzelék	654,30	156,53	3,44	4,99	0,57	24,02	8,99	1,48	1			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
			U	Sonkakrém Liga margarinnal	146,63	35,08	2,13	2,92	0,86	0,03	0,00	0,36			
			Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			V	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Natur szelet	744,50	178,11	17,09	11,16	2,85	2,12	0,00	1,64	1			
			Fokhagymamártás	483,52	115,67	0,73	7,65	0,88	10,70	1,72	0,64				

Heti étlap 2022.07.11. - 2022.07.17.

 eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Paradicsom, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Vaníliás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
Tízórai	(00906) Gluténmentes 4-6 éves	Energia: 356.79 Kcal / 1,491.38 KJ			Energia: 310.76 Kcal / 1,298.98 KJ			Energia: 331.12 Kcal / 1,384.08 KJ			Energia: 302.81 Kcal / 1,265.75 KJ			Energia: 349.35 Kcal / 1,460.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.46 g	11.00 g	3.73 g	5.98 g	8.86 g	2.40 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	4.76 g	8.71 g	4.78 g	10.47 g	11.00 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.63 g	12.89 g	0.86 g	48.36 g	20.39 g	0.92 g	47.77 g	20.39 g	0.99 g	47.96 g	20.39 g	0.73 g	48.76 g	10.39 g	0.86 g		
		7						7						7		
Ebéd	(00906) Gluténmentes 4-6 éves	Energia: 425.17 Kcal / 1,777.21 KJ			Energia: 434.37 Kcal / 1,815.67 KJ			Energia: 479.83 Kcal / 2,005.69 KJ			Energia: 333.34 Kcal / 1,393.36 KJ			Energia: 564.05 Kcal / 2,357.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.74 g	21.29 g	6.16 g	16.81 g	18.97 g	5.59 g	13.87 g	13.95 g	2.37 g	13.56 g	14.68 g	2.91 g	18.38 g	26.12 g	8.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.94 g	0.65 g	2.53 g	48.03 g	0.01 g	2.89 g	73.66 g	22.71 g	3.14 g	34.85 g	0.20 g	1.51 g	62.57 g	5.83 g	2.04 g		
		(12)			7			9,15,(12)			7			7,9		
Uzsonna	(00906) Gluténmentes 4-6 éves	Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 366.00 Kcal / 1,529.88 KJ			Energia: 295.49 Kcal / 1,235.15 KJ			Energia: 234.00 Kcal / 978.12 KJ			Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.64 g	14.22 g	4.39 g	5.20 g	1.60 g	0.30 g	1.92 g	11.96 g	0.90 g	7.26 g	8.58 g	2.28 g	5.86 g	12.64 g	3.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.20 g	0.40 g	1.43 g	81.70 g	40.70 g	0.57 g	37.20 g	18.90 g	0.31 g	28.72 g	0.40 g	1.03 g	28.17 g	0.40 g	0.99 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,10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	14-puhatestűek
			15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető


Tételes étlap 2022.07.11 - 2022.07.17

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének						
7/11/2022	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					
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
			E	Levesbetét	130,95	31,33	0,36	0,18	0,02	6,93	0,45	0,01				
			Zöldségleves	238,95	55,65	0,76	4,75	0,61	2,76	0,00	1,04					
			Székelykáposzta	1 108,47	265,19	13,80	15,86	5,43	16,50	0,00	1,23	(12)				
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,25					
			U	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					
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00					
			Összesen:	4 447,07	1 062,38	33,84	46,51	14,28	118,77	13,94	4,82					
			7/12/2022	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T	Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00	
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					
Paradicsom	18,31	4,38				0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00					
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
E	Karalábé krémleves	312,52				74,77	1,13	4,78	0,56	6,73	0,01	1,03				
Rakott karfiol rizzsel	1 285,04	307,42				15,08	13,59	5,03	30,80	0,00	1,84	7				
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02					
U	Diétás sütemény	1 529,88				366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57				
Összesen:	4 644,54	1 111,13				27,99	29,43	8,29	178,09	61,10	4,38					
7/13/2022	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves				T	Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00	
						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		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
			E	Levesbetét	130,95	31,33	0,36	0,18	0,02	6,93	0,45	0,01				
			Paradicsom leves	663,61	158,76	1,69	3,79	0,27	29,41	19,98	1,85	9				
			Tarhonyás hús	1 188,09	284,23	11,58	9,94	2,08	36,28	2,28	0,32					
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)				
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
			Ózibarack	103,20	24,69	0,42	0,06	0,00	5,40	0,00	0,01					
			Összesen:	4 624,92	1 106,44	22,18	37,10	6,54	158,63	62,00	4,44					
			7/14/2022	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T	Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00	
						Zöldfűszeres sajtkrém	317,75	75,99	1,12	7,71	4,58	0,46	0,00	0,24	7	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
E	Burgonyafőzelék	570,11				136,39	2,18	6,05	0,98	17,90	0,00	0,14	7			
Zöldséges gombaleves	125,23	29,05				1,54	1,48	0,17	2,57	0,00	0,54					
Húsgolyó fűszerezégy	396,68	94,90				8,02	6,65	1,66	0,63	0,00	0,58					
Gluténmentes pékáru	305,14	73,00				1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,25					
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					
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
Uborka	9,83	2,35				0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01					
Összesen:	3 641,14	870,15				25,58	31,97	9,97	111,53	20,99	3,27					
7/15/2022	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves				T	Vanília tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
			E	Levesbetét	130,95	31,33	0,36	0,18	0,02	6,93	0,45	0,01				
			Csontleves	95,71	22,90	0,98	0,53	0,01	3,49	0,00	1,09	9				
			Bolognai szósz	834,41	199,62	9,75	14,46	4,53	7,36	2,50	0,39					
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	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	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00					
			Összesen:	4 916,84	1 176,28	34,71	49,76	15,49	139,50	16,62	3,89					

Tételes étlap 2022.07.11 - 2022.07.17

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
7/11/2022	Léleszék (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		E	Levesbetét	130,95	31,33	0,36	0,18	0,02	6,93	0,45	0,01		
			Zöldségleves	238,95	55,65	0,76	4,75	0,61	2,76	0,00	1,04		
			Székelykáposzta	964,86	230,83	12,94	15,95	5,45	8,58	0,00	0,95	1,(12)	
			Diétás pékáru BL	296,81	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29	1	
		U	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		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	4 235,36	1 011,73	31,23	45,06	12,64	118,69	21,87	4,49		
7/12/2022	Léleszék (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok	T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E	Karalábé krémleves	312,52	74,77	1,13	4,78	0,56	6,73	0,01	1,03		
			Rakott karfiol rizzsel	1 193,53	285,54	14,60	11,71	3,97	30,06	0,00	1,81		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Diétás sütemény	1 529,88	366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57		
			Összesen:	4 448,87	1 064,33	30,71	27,02	6,96	172,19	54,10	4,54		
		7/13/2022	Léleszék (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
					Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
	Liga margarin			265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Diétás pékáru BL			593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
E	Levesbetét			130,95	31,33	0,36	0,18	0,02	6,93	0,45	0,01		
	Paradicsom leves			253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9	
	Tarhonyás hús			1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32		
	Csemege uborka			23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
U	Diétás péksütemény			1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
	Körte			332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
	Összesen:			4 321,35	1 033,81	24,51	34,00	6,17	148,11	38,02	3,28		
7/14/2022	Léleszék (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
			Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		E	Burgonyafőzelék	557,46	133,36	2,44	5,51	0,66	18,11	0,00	0,13	1	
			Gombaleves	268,20	62,65	3,19	3,00	0,36	6,03	0,01	0,54	1,9	
			Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58		
			Diétás pékáru BL	296,81	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29	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		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	3 512,42	838,78	31,49	29,39	9,09	111,43	13,40	3,56		
7/15/2022	Léleszék (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		E	Levesbetét	130,95	31,33	0,36	0,18	0,02	6,93	0,45	0,01		
			Csontleves	95,71	22,90	0,98	0,53	0,01	3,49	0,00	1,09	9	
			Tonhal szósz	634,85	151,88	8,10	10,00	3,23	7,09	3,00	0,90	4,9	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
		U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	4 404,33	1 053,68	25,17	38,54	9,41	148,95	27,75	3,90				

Heti étlap 2022.07.11. - 2022.07.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	911 Mindenmentes 4-6 éves	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.18 g	8.33 g	2.13 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
57.52 g	21.42 g	0.68 g	43.20 g	13.39 g	1.11 g	41.79 g	13.39 g	1.08 g	42.82 g	13.39 g	0.90 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g		
		1			1			1			1			1		
Ebéd	911 Mindenmentes 4-6 éves	Levesbetét, Zöldségleves, Székelykáposzta, Diétás pékáru BL			Karlalábé krémleves, Rakott karfiol rizzsel, Alma			Levesbetét, Paradicsom leves, Tarhonyás hús, Csemege uborka			Burgonyafőzelék, Gombaleves, Fasírt , Diétás pékáru BL			Levesbetét, Csontleves , Tonhal szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: 388.82 Kcal / 1,625.27 KJ			Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ			Energia: 383.41 Kcal / 1,602.65 KJ			Energia: 364.16 Kcal / 1,522.19 KJ			Energia: 449.13 Kcal / 1,877.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.84 g	21.25 g	6.10 g	16.33 g	17.09 g	4.53 g	14.10 g	10.73 g	2.16 g	16.53 g	15.55 g	2.73 g	11.74 g	16.52 g	3.68 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
32.34 g	0.45 g	2.29 g	47.29 g	0.01 g	2.86 g	56.52 g	5.73 g	1.89 g	39.26 g	0.01 g	1.54 g	62.16 g	6.33 g	2.14 g		
		1,(12)			1			1,9,15,(12)			1,9			4,9		
Uzsonna	911 Mindenmentes 4-6 éves	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás sütemény			Diétás péksütemény, Körte			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Uborka			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 366.00 Kcal / 1,529.88 KJ			Energia: 350.29 Kcal / 1,464.21 KJ			Energia: 230.01 Kcal / 961.44 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.20 g	1.60 g	0.30 g	2.10 g	12.35 g	0.90 g	9.18 g	8.31 g	2.12 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.83 g	0.00 g	1.52 g	81.70 g	40.70 g	0.57 g	49.80 g	18.90 g	0.31 g	29.35 g	0.00 g	1.12 g	28.80 g	0.00 g	1.08 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-tejterm 10-mustár

13-csillagfürt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék 11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller 12-kéndioxid-szulfid 15-mesztartós édesítőszer

Oldalak


Quadro Byte Zrt

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2022.02.23 7:13:00 | QB - Élelem

Heti étlap 2022.07.11. - 2022.07.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 343.29 Kcal / 1,434.95 KJ			Energia: 310.76 Kcal / 1,298.98 KJ			Energia: 331.12 Kcal / 1,384.08 KJ			Energia: 275.62 Kcal / 1,152.09 KJ			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.72 g	9.91 g	2.34 g	5.98 g	8.86 g	2.40 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.81 g	20.88 g	0.59 g	48.36 g	20.39 g	0.92 g	47.77 g	20.39 g	0.99 g	48.80 g	20.39 g	0.81 g	57.36 g	21.82 g	0.59 g		
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Zöldségleves, Levesbetét, Székelykáposzta, Gluténmentes pékáru			Karábé krémleves, Rakott karfiol rizzsel, Alma			Paradicsom leves, Levesbetét, Tarhonyás hús, Csemege uborka			Zöldséges gombaleves, Húsgolyó, Burgonyafőzelék, Gluténmentes pékáru			Csontleves , Levesbetét, Tonhal szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: 414.73 Kcal / 1,733.57 KJ			Energia: 419.46 Kcal / 1,753.34 KJ			Energia: 450.05 Kcal / 1,881.21 KJ			Energia: 482.56 Kcal / 2,017.10 KJ			Energia: 400.35 Kcal / 1,673.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.62 g	21.23 g	6.15 g	14.52 g	21.39 g	4.85 g	13.71 g	11.79 g	2.28 g	14.47 g	22.97 g	4.99 g	9.73 g	14.68 g	3.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.63 g	0.50 g	2.53 g	41.37 g	0.01 g	2.85 g	71.19 g	22.56 g	3.14 g	52.19 g	0.20 g	1.61 g	56.25 g	5.68 g	1.82 g		
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	(12)			15,(12)						4,9					
		Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás sütemény			Diétás péksütemény, Őszibarack			Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Uborka			Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 366.00 Kcal / 1,529.88 KJ			Energia: 295.49 Kcal / 1,235.15 KJ			Energia: 234.00 Kcal / 978.12 KJ			Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.64 g	14.22 g	4.39 g	5.20 g	1.60 g	0.30 g	1.92 g	11.96 g	0.90 g	7.26 g	8.58 g	2.28 g	5.86 g	12.64 g	3.71 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.20 g	0.40 g	1.43 g	81.70 g	40.70 g	0.57 g	37.20 g	18.90 g	0.31 g	28.72 g	0.40 g	1.03 g	28.17 g	0.40 g	0.99 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-tejterm | 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-meszes édesítőszer | |


ő étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.07.11 - 2022.07.17

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
7/11/2022	László (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	T	Karamellás rizstej	559,09	133,75	0,06	1,91	0,24	28,27	20,48	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		E	Zöldségleves	238,95	55,65	0,76	4,75	0,61	2,76	0,00	1,04		
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
			Székelykáposzta	1 108,47	265,19	13,80	15,86	5,43	16,50	0,00	1,23	(12)	
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,25		
		U	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		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	4 347,00	1 038,44	26,98	45,36	12,88	121,64	21,78	4,55		
		7/12/2022	László (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	T	Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00
	Mátrai diákcsemege			66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33		
	Liga margarin			265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru			610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	Paradicsom			18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
E	Karalábé krémleves			312,52	74,77	1,13	4,78	0,56	6,73	0,01	1,03		
	Rakott karfiol rizzsel			1 222,68	292,51	12,79	16,01	4,29	24,14	0,00	1,80		
	Alma			218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
U	Diétás sütemény			1 529,88	366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57		
	Összesen:			4 582,18	1 096,22	25,70	31,85	7,55	171,43	61,10	4,34		
7/13/2022	László (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6			T	Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00
					Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
					Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		E	Paradicsom leves	582,75	139,42	1,65	1,69	0,19	29,25	19,98	1,85		
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
			Tarhonyás hús	1 188,09	284,23	11,58	9,94	2,08	36,28	2,28	0,32		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
		U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
			Őszibarack	103,20	24,69	0,42	0,06	0,00	5,40	0,00	0,01		
			Összesen:	4 500,41	1 076,66	22,02	34,94	6,45	156,16	61,85	4,44		
		7/14/2022	László (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	T	Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00
					Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
	Gluténmentes pékáru			610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
E	Zöldséges gombaleves			125,23	29,05	1,54	1,48	0,17	2,57	0,00	0,54		
	Húsgolyó			577,67	138,20	7,07	11,89	3,67	0,57	0,00	0,56		
	Burgonyafőzelék			1 012,85	242,31	4,04	9,10	1,05	35,30	0,00	0,26		
	Gluténmentes pékáru			305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,25		
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		
	Gluténmentes pékáru			610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	Uborka			9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	Összesen:			4 151,10	992,18	25,59	37,35	11,67	129,71	20,99	3,45		
7/15/2022	László (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6			T	Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		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		
			Tonhal szósz	474,57	113,54	6,21	8,22	2,69	3,49	2,50	0,58	4	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
		U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	4 233,74	1 012,88	19,32	37,24	9,18	141,78	27,90	3,40		

Heti étlap 2022.07.11. -2022.07.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	(01185) PKU	Kenyér, PKU, Karamellás rizstej, Liga margarin			Kenyér, PKU, Herba tea, Padlizsánkrém házi, Paradicsom			Kenyér, PKU, Herba tea, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin			Kenyér, PKU, Herba tea, Növényi szendvicskrém			Kenyér, PKU, Vaníliás rizstej, Liga margarin		
		Energia: 306.31 Kcal / 1,280.38 KJ			Energia: 247.21 Kcal / 1,033.34 KJ			Energia: 257.66 Kcal / 1,077.02 KJ			Energia: 211.62 Kcal / 884.57 KJ			Energia: 312.67 Kcal / 1,306.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.77 g	10.91 g	2.25 g	1.17 g	7.33 g	1.55 g	0.71 g	9.35 g	2.01 g	0.91 g	6.80 g	4.31 g	0.78 g	10.92 g	2.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.01 g	21.64 g	0.59 g	43.51 g	21.15 g	0.67 g	42.04 g	21.15 g	0.59 g	36.39 g	14.55 g	0.81 g	51.56 g	22.58 g	0.59 g		
1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)				
Ebéd	(01185) PKU	Zöldségleves, Kenyér, PKU, Levesbetét, Székelykáposzta			Karálabé krémleves, Rakott karfiol PKU rizzsel, Alma			Paradicsom leves, Levesbetét, Zöldség pörkölt, Tarhonya köret, Csemege uborka			Kenyér, PKU, Gombaleves, PKU Burger Mix, Burgonyafőzelék tejmentesen			Zöldségleves, Levesbetét, Paradicsomos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát		
		Energia: 177.04 Kcal / 740.03 KJ			Energia: 324.76 Kcal / 1,357.50 KJ			Energia: 453.76 Kcal / 1,896.72 KJ			Energia: 396.13 Kcal / 1,655.82 KJ			Energia: 283.89 Kcal / 1,186.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.35 g	2.96 g	0.24 g	5.80 g	13.07 g	2.21 g	12.01 g	13.07 g	1.66 g	8.24 g	13.68 g	1.52 g	1.88 g	3.78 g	0.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.59 g	0.60 g	1.76 g	44.81 g	0.01 g	3.04 g	71.27 g	3.02 g	3.47 g	58.56 g	0.59 g	1.05 g	59.65 g	2.52 g	0.59 g		
1,3,(7),(12)		1,7,9		1,3,9,15,(12)		1,9,(7)		3								
Uzsonna	(01185) PKU	Kenyér, PKU, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Paprika			Diétás péksütemény			Csoki puding, Piskóta kocka, Őszibarack			Kenyér, PKU, Házi meggyes gyümölcskrém			Kenyér, PKU, Brokkolikrém, Liga margarin, Paprika		
		Energia: 180.76 Kcal / 755.58 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 364.73 Kcal / 1,524.57 KJ			Energia: 127.31 Kcal / 532.16 KJ			Energia: 257.67 Kcal / 1,077.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.95 g	9.41 g	2.01 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.34 g	6.58 g	2.48 g	0.87 g	2.11 g	0.12 g	1.23 g	17.83 g	4.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.64 g	1.16 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	70.77 g	35.83 g	0.08 g	25.62 g	1.66 g	0.49 g	22.55 g	1.16 g	0.72 g		
1,(7)		1,3,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)								

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbizositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | |
|----------|----------------|------------|----------------------|----------------------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejterm | 10-mustár | 13-csillagfürt |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélél | 11-szezám | 14-puhatestűek |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.07.11 - 2022.07.17

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
7/11/2022	Laktóz (01186) PKU 4-6	T Kenyér, PKU	455,70	109,02	0,69	2,00	0,11	21,70	1,16	0,49	1,(7)		
		Karamellás rizstej	559,09	133,75	0,06	1,91	0,24	28,27	20,48	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		E Zöldségleves	141,45	33,84	1,19	0,43	0,05	6,12	0,00	0,46			
		Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)		
		Levesbetét	176,04	42,11	0,06	0,07	0,06	10,20	0,02	0,05	3		
		Székelykáposzta	194,68	46,58	1,75	1,46	0,07	6,42	0,00	1,00	(12)		
		U Kenyér, PKU	455,70	109,02	0,69	2,00	0,11	21,70	1,16	0,49	1,(7)		
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,54	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			
Összesen:	2 775,98	664,11	5,07	23,28	4,50	106,24	23,40	2,94					
7/12/2022	Laktóz (01186) PKU 4-6	T Kenyér, PKU	455,70	109,02	0,69	2,00	0,11	21,70	1,16	0,49	1,(7)		
		Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00			
		Padlizsánkrém házi	221,50	52,99	0,28	5,29	1,43	1,01	0,00	0,18			
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
		E Karalábé krémleves	457,39	109,42	2,09	7,45	1,61	8,39	0,01	1,26	1,7,9		
		Rakott karfiol PKU rizzsel	682,03	163,16	3,11	5,02	0,60	25,92	0,00	1,76			
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
		Összesen:	3 522,82	842,77	8,47	32,30	4,66	120,12	40,06	4,01			
		7/13/2022	Laktóz (01186) PKU 4-6	T Kenyér, PKU	455,70	109,02	0,69	2,00	0,11	21,70	1,16	0,49	1,(7)
				Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00	
Violife növényi sajt szelet	17,87			4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
E Paradicsom leves	253,33			60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9		
Levesbetét	176,04			42,11	0,06	0,07	0,06	10,20	0,02	0,05	3		
Zöldség pörkölt	352,63			84,36	0,84	7,12	0,80	4,02	0,00	0,11	9		
Tarhonya köret	1 091,69			261,17	9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	1,75	1,3		
Csemege uborka	23,02			5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
U Csoki puding	724,56			173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01			
Piskóta kocka	696,80			166,70	3,76	4,73	2,23	27,02	16,65	0,06	1,3,(7)		
Őszibarack	103,20	24,69	0,42	0,06	0,00	5,40	0,00	0,01					
Összesen:	4 498,28	1 076,15	17,06	29,00	6,15	184,08	60,00	4,14					
7/14/2022	Laktóz (01186) PKU 4-6	T Kenyér, PKU	455,70	109,02	0,69	2,00	0,11	21,70	1,16	0,49	1,(7)		
		Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
		E Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)		
		Gombaleves	268,20	62,65	3,19	3,00	0,36	6,03	0,01	0,54	1,9		
		PKU Burger Mix	154,70	37,01	0,09	0,46	0,00	7,30	0,00	0,00			
		Burgonyafőzelék tejmentesen	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1		
		U Kenyér, PKU	455,70	109,02	0,69	2,00	0,11	21,70	1,16	0,49	1,(7)		
		Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00			
		Összesen:	3 078,85	735,06	10,02	22,59	5,95	120,57	16,80	2,35			
		7/15/2022	Laktóz (01186) PKU 4-6	T Kenyér, PKU	455,70	109,02	0,69	2,00	0,11	21,70	1,16	0,49	1,(7)
Vaniliás rizstej	585,65			140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
E Zöldségleves	70,73			16,92	0,60	0,22	0,03	3,06	0,00	0,23			
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	17,87			4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
U Kenyér, PKU	455,70			109,02	0,69	2,00	0,11	21,70	1,16	0,49	1,(7)		
Brokkolikrém	339,38			81,19	0,28	8,77	2,38	0,21	0,00	0,13			
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					
Összesen:	3 570,70	854,23	3,89	32,53	7,45	133,76	26,26	1,90					

Heti étlap 2022.07.11.-2022.07.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00143) Tej, natív cukormentés 4-6	Herba tea, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 257.43 Kcal / 1,076.06 KJ			Energia: 246.21 Kcal / 1,029.16 KJ			Energia: 286.94 Kcal / 1,199.41 KJ			Energia: 175.93 Kcal / 735.39 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.88 g	14.95 g	4.03 g	7.64 g	16.11 g	4.42 g	8.46 g	20.77 g	6.15 g	3.40 g	9.99 g	8.42 g	9.80 g	15.51 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.96 g	0.04 g	1.43 g	16.80 g	0.04 g	1.18 g	15.62 g	0.04 g	1.31 g	17.68 g	0.04 g	0.95 g	16.84 g	0.04 g	1.36 g		
1,15			1,15			1,15			1,15			1,15				
Ebéd	(00143) Tej, natív cukormentés 4-6	Zöldségleves, Levesbetét, Székelykáposzta, Diétás pékáru BL DIAB			Karatlábé krémleves, Rakott karfiol rizzsel, Alma			Paradicsom leves, Tarhonyás hús, Csemege uborka, Őszibarack			Gombaleves, Húsgolyó fűszerszegény, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Csontleves, Levesbetét, Tonhal szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: 401.36 Kcal / 1,677.68 KJ			Energia: 288.75 Kcal / 1,206.98 KJ			Energia: 282.76 Kcal / 1,181.94 KJ			Energia: 429.19 Kcal / 1,794.01 KJ			Energia: 340.87 Kcal / 1,424.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.34 g	20.93 g	4.97 g	7.54 g	13.50 g	2.61 g	11.48 g	10.12 g	1.58 g	23.54 g	20.75 g	4.03 g	12.88 g	19.39 g	3.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.84 g	0.00 g	2.91 g	33.50 g	0.01 g	1.79 g	35.75 g	0.00 g	2.23 g	36.81 g	0.01 g	2.01 g	36.10 g	2.82 g	2.40 g		
1,3,9,(12)			1,3,9,15,(12)			1,3,9,15,(12)			1,9			1,3,4,9				
Uzsonna	(00143) Tej, natív cukormentés 4-6	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Diétás sütemény			Diétás péksütemény			Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Uborka			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika		
		Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ			Energia: 115.90 Kcal / 484.46 KJ			Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ			Energia: 251.74 Kcal / 1,052.27 KJ			Energia: 309.50 Kcal / 1,293.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.96 g	26.83 g	8.40 g	2.57 g	10.15 g	3.73 g	0.75 g	5.95 g	0.45 g	10.20 g	15.55 g	4.19 g	7.40 g	23.67 g	7.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.40 g	0.00 g	2.19 g	14.19 g	0.00 g	0.51 g	15.90 g	9.45 g	0.15 g	17.44 g	0.00 g	1.37 g	16.34 g	0.00 g	1.31 g		
1			15			1			1			1				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.


Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|-------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szézám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Tételes étlap 2022.07.11 - 2022.07.17

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
7/11/2022 Laktóz (00143)	Tej, natív cukormentes 4-6	T Herba tea	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15		
		Szendvics sonka	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92			
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1		
		E Zöldség leves	403,23	95,56	1,58	7,71	0,59	5,28	0,00	1,59	9		
		Levesbetét	81,94	19,60	0,85	0,25	0,05	3,47	0,00	0,04	1,3		
		Székelykáposzta	879,73	210,46	10,95	12,58	4,31	13,09	0,00	0,97	(12)		
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1		
		U 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			
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1		
		Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
		Összesen:	4 197,86	1 003,38	37,18	62,71	17,40	71,20	0,04	6,53			
7/12/2022 Laktóz (00143)	Tej, natív cukormentes 4-6	T Herba tea	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15		
		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			
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1		
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			
		E Karalábé krémleves	312,52	74,77	1,13	4,78	0,56	6,73	0,01	1,03			
		Rakott karfiol rizzsel	676,31	161,80	5,81	8,12	2,05	16,27	0,00	0,74			
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		U Diétás sütemény	664,53	115,90	2,57	10,15	3,73	14,19	0,00	0,51	15		
		Összesen:	2 900,63	650,86	17,75	39,76	10,76	64,49	0,05	3,48			
		7/13/2022 Laktóz (00143)	Tej, natív cukormentes 4-6	T Herba tea	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
				Zala felvágott	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
Diétás pékáru BL DIAB	316,59			75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1		
E Paradicsom leves	231,74			55,44	0,93	3,66	0,27	4,75	0,00	0,73	9,15		
Tarhonyás hús	663,42			158,71	9,20	6,26	1,31	16,20	0,00	0,29	1,3		
Csemege uborka	28,77			6,89	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	15,(12)		
Őszibarack	257,99			61,72	1,05	0,15	0,00	13,50	0,00	0,01			
U Diétás péksütemény	565,97			135,40	0,75	5,95	0,45	15,90	9,45	0,15			
Összesen:	2 947,29			705,10	20,69	36,84	8,18	67,27	9,49	3,69			
7/14/2022 Laktóz (00143)	Tej, natív cukormentes 4-6			T Herba tea	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
				Növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
				Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
		E Gombaleves	268,14	62,63	3,19	3,00	0,37	6,03	0,01	0,55	1,9		
		Húsgolyó fűszerszegény	793,35	189,80	16,03	13,30	3,31	1,25	0,00	1,16			
		Burgonyafőzelék	521,19	124,69	2,28	4,18	0,33	19,21	0,00	0,09			
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,21	1		
		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			
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1		
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
		Összesen:	3 587,99	856,86	37,14	46,29	16,64	71,93	0,05	4,33			
		7/15/2022 Laktóz (00143)	Tej, natív cukormentes 4-6	T Herba tea	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
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			
Diétás pékáru BL DIAB	316,59			75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1		
E Csontleves	295,70			70,29	1,21	5,63	0,40	3,98	0,02	1,08	9		
Levesbetét	81,94			19,60	0,85	0,25	0,05	3,47	0,00	0,04	1,3		
Tonhal szósó	433,41			103,68	5,67	6,87	2,25	4,60	1,75	0,56	4,9		
Teljes kiőrlésű főtt tészta	579,99			138,75	5,15	5,95	0,35	23,45	1,05	0,72	1,3		
Növényi sajt szórat	35,74			8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00			
U Paprikás szalámi	413,11			98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,80			
Liga margarin	531,22			127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
Diétás pékáru BL DIAB	316,59			75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1		
Paprika	32,76			7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
Összesen:	3 763,89	900,00	30,08	58,57	14,28	69,28	2,86	5,07					

Heti étlap 2022.07.11. - 2022.07.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.11 Kcal / 1,208.48 KJ			Energia: 279.29 Kcal / 1,167.43 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.64 g	9.64 g	2.18 g	7.94 g	8.61 g	2.23 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.95 g	7.99 g	0.68 g	42.18 g	13.39 g	1.01 g	41.79 g	13.39 g	1.08 g	42.82 g	13.39 g	0.90 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Zöldségleves, Levesbetét, Sertés aprósült, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL			Karalábé krémleves, Rakott brokkoli rizzsel, Alma			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Csemege uborka			Gombakremleves , Húsgolyó fűszerszegény , Burgonyafőzelék tejmentesen, Diétás pékáru BL			Csontleves , Levesbetét, Tonhal szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát		
		Energia: 501.76 Kcal / 2,097.36 KJ			Energia: 340.92 Kcal / 1,425.05 KJ			Energia: 247.32 Kcal / 1,033.80 KJ			Energia: 490.53 Kcal / 2,050.42 KJ			Energia: 400.35 Kcal / 1,673.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.73 g	30.60 g	7.42 g	16.40 g	16.69 g	4.45 g	10.13 g	10.34 g	1.77 g	19.05 g	20.23 g	3.83 g	9.73 g	14.68 g	3.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.76 g	0.94 g	1.52 g	30.34 g	0.01 g	2.87 g	28.97 g	1.41 g	2.17 g	57.04 g	1.03 g	1.68 g	56.25 g	5.68 g	1.82 g		
1,(10)						15,(12)			1			4,9				
Uzsonna	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás sütemény			Diétás péksütemény, Őszibarack			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Uborka			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 366.00 Kcal / 1,529.88 KJ			Energia: 295.49 Kcal / 1,235.15 KJ			Energia: 230.01 Kcal / 961.44 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.20 g	1.60 g	0.30 g	1.92 g	11.96 g	0.90 g	9.18 g	8.31 g	2.12 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.83 g	0.00 g	1.52 g	81.70 g	40.70 g	0.57 g	37.20 g	18.90 g	0.31 g	29.35 g	0.00 g	1.12 g	29.61 g	0.00 g	1.11 g		
1									1			1				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.

Allergén lista (kód-allergén)

- 1-glutén
- 2-rák
- 3-tojás
- 4-hal
- 5-földimogyoró
- 6-szója

- 7-tejtermék,la
- 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 2022.07.11 - 2022.07.17

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
7/11/2022 bárák (00750)	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Gyümölcskrém	43,79	10,48	0,23	0,01	0,00	2,33	0,35	0,00			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E Zöldségleves	238,95	55,65	0,76	4,75	0,61	2,76	0,00	1,04			
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
		Sertés aprósült	946,31	226,39	12,03	18,90	6,06	1,96	0,14	0,12	(1),(10)		
		Cukkini főzelék	534,30	127,82	2,92	6,46	0,72	14,35	0,50	0,06	1		
		Diétás pékáru BL	296,81	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29	1		
		U 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			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		V Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Magyaros sertés szelet	493,29	118,01	12,87	6,57	1,95	1,70	0,00	0,62			
		Tepsis burgonya	893,86	213,84	5,50	1,28	0,15	44,00	0,00	0,24			
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
			Összesen:	7 048,16	1 684,64	57,61	62,82	15,97	219,04	39,26	5,65		
7/12/2022 bárák (00750)	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		E Karalábé krémleves	312,52	74,77	1,13	4,78	0,56	6,73	0,01	1,03			
		Rakott brokkoli rizzsel	894,40	213,97	14,67	11,31	3,89	13,11	0,00	1,82			
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		U Diétás sütemény	1 529,88	366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57			
		V Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Sonkás kocka	1 242,32	297,20	11,99	6,72	0,92	46,38	2,85	2,40			
		Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
			Összesen:	6 895,08	1 649,54	48,53	46,41	11,28	255,94	83,73	7,68		
		7/13/2022 bárák (00750)	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	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	0,18	0,84	0,00	0,43	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
T Herba tea	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Zala felvágott	170,39			40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
E Vegyes zöldségkrémleves	167,31			39,12	0,73	3,58	0,29	1,33	0,00	1,00			
Kölesgolyó	88,86			21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
Tarhonyás hús	758,39			181,43	8,38	6,52	1,44	21,80	1,37	0,21			
Csemege uborka	23,02			5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
U Diétás péksütemény	1 131,94			270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
Őszibarack	103,20			24,69	0,42	0,06	0,00	5,40	0,00	0,01			
V Herba tea	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Meleg szendvics	2 031,62			486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45	1		
	Összesen:			6 960,24	1 664,21	48,14	57,87	12,08	229,07	60,48	8,12		
7/14/2022 bárák (00750)	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6			R Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				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	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E Gombakrémleves	345,59	82,66	3,64	3,99	1,05	7,96	1,03	0,55	1		
		Húsogolyó fűszerezéssel	396,68	94,90	8,02	6,65	1,66	0,63	0,00	0,58			
		Burgonyafőzelék tejmentesen	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1		
		Diétás pékáru BL	296,81	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29	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			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		V Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Lángos	581,20	139,05	4,35	2,03	0,33	25,87	0,16	0,79	1		
		Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
			Összesen:	6 034,88	1 443,74	47,34	44,74	12,64	211,17	41,36	5,60		
		7/15/2022 bárák (00750)	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
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			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
T Vaníliás rizstej	585,65			140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
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			
Tonhal szósz	474,57			113,54	6,21	8,22	2,69	3,49	2,50	0,58	4		
Főtt tészta	997,92			238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
Növényi sajt szórát	17,87			4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
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			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
V Herba tea	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Hot-dog	2 076,81			496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,82	1		
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Salátalevél	1,73			0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
	Összesen:	8 347,28	1 996,96	61,04	71,87	21,09	272,88	53,88	9,53				