


Heti étlap 2022.08.01. - 2022.08.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	911 Mindenmentes 4-6 éves	Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Uborka			Herba tea, Póréhagymakarika, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Körte			Herba tea, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 277.72 Kcal / 1,160.87 KJ			Energia: 263.65 Kcal / 1,102.06 KJ			Energia: 285.38 Kcal / 1,192.89 KJ			Energia: 377.46 Kcal / 1,577.78 KJ			Energia: 214.10 Kcal / 894.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.90 g	8.57 g	2.23 g	5.84 g	7.77 g	1.94 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	5.89 g	9.83 g	2.18 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
41.92 g 13.39 g 1.02 g			42.30 g 13.39 g 0.68 g			43.00 g 13.39 g 1.11 g			65.19 g 21.42 g 0.68 g			45.44 g 13.89 g 0.58 g				
		1			1			1			1			1		
Ebéd	911 Mindenmentes 4-6 éves	Kertészleves, Sonkás kocka, Növényi sajt szórat			Rántottleves, Pírtott kenyérfocsi, Vagdalt, Finomfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Levesbetét, Csontleves , Csikós tokány, Párolt rizs			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta			Babgulyás , Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 340.18 Kcal / 1,421.95 KJ			Energia: 409.97 Kcal / 1,713.67 KJ			Energia: 511.86 Kcal / 2,139.57 KJ			Energia: 450.15 Kcal / 1,881.63 KJ			Energia: 593.57 Kcal / 2,481.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.71 g	8.40 g	1.27 g	16.72 g	11.58 g	1.71 g	15.30 g	22.99 g	5.50 g	18.01 g	10.54 g	3.04 g	15.56 g	14.02 g	2.20 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
51.40 g 2.86 g 2.95 g			58.72 g 4.67 g 2.27 g			60.18 g 0.45 g 1.52 g			71.11 g 16.99 g 3.29 g			99.68 g 17.20 g 1.80 g				
		9			1,9			1,9			1,9			1,9		
Uzsonna	911 Mindenmentes 4-6 éves	Szilvalekvár, Liga margarin , Alma, Diétás pékáru BL			Kenőmáj, Salátalevél, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Uborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 249.09 Kcal / 1,041.20 KJ			Energia: 177.11 Kcal / 740.32 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 250.54 Kcal / 1,047.26 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.95 g	7.97 g	1.94 g	6.93 g	3.45 g	1.05 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.16 g	11.39 g	3.32 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
37.77 g 4.09 g 0.70 g			29.39 g 0.00 g 0.69 g			28.47 g 0.00 g 0.68 g			28.55 g 0.00 g 1.15 g			28.83 g 0.00 g 1.52 g				
		1,(12)			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-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesztartós édesítőszer | |
| Quadro Byte Zrt | | | | Oldalak | |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető
2022.02.23 7:13:00 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.08.01 - 2022.08.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
8/1/2022 L-1-4-4-Z (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			
		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		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		E Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9		
		Sonkás kocka	1 234,95	295,44	11,99	6,45	1,09	46,38	2,85	2,40			
		Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		U Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Összesen:	3 624,17	866,99	27,56	24,94	5,44	131,09	20,34	4,67			
		8/2/2022 L-1-1-1-1 (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	
Póréhagymakarika	17,98			4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	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 Rántottleves	132,52			31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9		
Pirított kenyérkocka	108,11			25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
Vagdalt	367,24			87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94			
Finomfőzelék	673,53			161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1		
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
U Kenőmájás	145,00			34,69	1,33	2,71	1,01	1,21	0,00	0,11			
Salátalevél	1,73			0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Összesen:	3 556,13			850,73	29,49	22,80	4,70	130,41	18,06	3,64			
8/3/2022 L-1-1-1-1 (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	
		Sonkakrém Liga margarinnal	358,01	85,65	3,42	7,56	2,08	0,88	0,00	0,53			
		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 Levesbetét	130,95	31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01			
		Csontleves	73,70	17,63	0,74	0,36	0,01	2,78	0,00	0,38	9		
		Csikós tokány	855,82	204,74	9,40	16,70	4,81	3,97	0,00	0,83	1		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
		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	63,54	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		
		Összesen:	4 209,60	1 007,07	30,10	39,42	9,56	131,65	13,84	3,31			
		8/4/2022 L-1-1-1-1 (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		
Körte	132,91			31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00			
E Vegyes gyümölcsleves	365,44			78,73	0,23	0,17	0,02	20,96	12,99	0,25			
Rántott sertészelet	509,21			121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65			
Petrezselymes burgonya	849,43			203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85			
Vitaminaláta	193,90			46,39	1,25	0,27	0,04	9,55	4,00	0,54			
U Sertés 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			
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:	4 543,06			1 078,15	32,06	31,76	8,54	164,85	38,41	5,12			
8/5/2022 L-1-1-1-1 (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	
		Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E Babgulyás	715,35	171,14	11,76	6,93	1,64	15,16	0,01	1,14	1,9		
		Káposztás tészta	1 165,62	278,86	3,20	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64			
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		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:	4 531,52	1 084,10	29,86	28,81	6,48	173,95	31,09	3,90			

Heti étlap 2022.08.01. - 2022.08.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Uborka			Herba tea, Póréhagymakarika, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Alma			Herba tea, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 281.71 Kcal / 1,177.55 KJ			Energia: 267.64 Kcal / 1,118.74 KJ			Energia: 289.37 Kcal / 1,209.57 KJ			Energia: 370.52 Kcal / 1,548.77 KJ			Energia: 215.41 Kcal / 900.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.98 g	8.84 g	2.39 g	3.92 g	8.04 g	2.10 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g	3.97 g	10.16 g	2.34 g	3.96 g	1.01 g	0.20 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
41.29 g	13.79 g	0.93 g	41.67 g	13.79 g	0.59 g	42.37 g	13.79 g	1.02 g	61.56 g	21.82 g	0.60 g	44.40 g	14.29 g	0.49 g		
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Kertészleves, Sonkás kocka, Növényi sajt szórat			Rántottleves, Kölesgolyó, Vagdalt, Finomfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Csikós tokány, Párolt rizs			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertés szelet , Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta			Babgulyás paradicsommentes, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 340.22 Kcal / 1,422.12 KJ			Energia: 425.27 Kcal / 1,777.63 KJ			Energia: 502.41 Kcal / 2,100.07 KJ			Energia: 445.71 Kcal / 1,863.07 KJ			Energia: 539.35 Kcal / 2,254.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.67 g	8.63 g	1.09 g	15.72 g	13.94 g	2.20 g	15.17 g	22.98 g	5.49 g	18.24 g	10.57 g	3.03 g	15.24 g	8.80 g	1.67 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
51.07 g	2.85 g	2.96 g	58.69 g	4.69 g	2.07 g	58.00 g	0.30 g	1.52 g	69.70 g	15.49 g	3.29 g	98.02 g	17.20 g	1.77 g		
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Baracklevár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Alma			Kenőmájás allergénmentes, Salátalevél, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Uborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 259.32 Kcal / 1,083.96 KJ			Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 254.53 Kcal / 1,063.94 KJ			Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.95 g	8.24 g	2.10 g	6.34 g	6.43 g	2.22 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.24 g	11.66 g	3.48 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
38.87 g	6.63 g	0.60 g	29.97 g	0.40 g	0.72 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g	27.92 g	0.40 g	1.06 g	28.20 g	0.40 g	1.43 g		

(12)

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-szézám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-meszes édesítőszer | |


ő étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.08.01 - 2022.08.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
8/1/2022 L-4-4-EZ (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	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			
		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			
		E Kertészleves	162,04	38,74	1,68	1,56	0,17	4,39	0,00	0,56	9		
		Sonkás kocka	1 242,32	297,20	11,99	6,72	0,92	46,38	2,85	2,40			
		Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		U Baracklevél	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)		
		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			
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
		Összesen:	3 683,76	881,25	23,60	25,71	5,58	131,23	23,27	4,49			
		8/2/2022 L-4-4-1 (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Póréhagymakarika	17,98			4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	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 Rántottleves	222,92			53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49			
Kölesgolyó	88,86			21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
Vagdalt	367,24			87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94			
Finomfőzelék	666,31			159,40	4,75	4,46	0,49	24,26	3,15	0,62			
GM pékáru, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
U Kenőmájás allergénmentes	290,00			69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
Salátalevél	1,73			0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Összesen:	3 798,40			908,70	25,98	28,41	6,52	130,33	18,88	3,38			
8/3/2022 L-4-4-1 (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6			T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Sonkakrém Liga margarinnal	358,01	85,65	3,42	7,56	2,08	0,88	0,00	0,53			
		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			
		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			
		Csikós tokány	859,91	205,72	9,39	16,75	4,80	4,10	0,00	0,83			
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
		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	63,54	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			
		Összesen:	4 203,38	1 005,60	26,13	39,95	9,87	128,21	14,49	3,13			
		8/4/2022 L-4-4-1 (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	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	
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Alma	87,25			20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
E Vegyes gyümölcsleves	346,90			74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25			
Rántott sertés szelet	509,18			121,81	12,09	5,21	1,70	6,43	0,00	0,65			
Petrezselymes burgonya	849,43			203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85			
Vitamináláta	193,90			46,39	1,25	0,27	0,04	9,55	4,00	0,54			
U Sertés 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			
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:	4 512,17			1 070,76	28,45	32,39	8,85	159,18	37,71	4,95			
8/5/2022 L-4-4-1 (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6			T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Gyümölcskrém	65,26	15,61	0,32	0,01	0,00	3,51	0,50	0,00			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		E Babgulyás paradicsommentes	659,63	157,81	11,44	6,34	1,42	13,50	0,01	1,11	9		
		Káposztás tészta	994,71	237,97	3,20	2,31	0,23	50,02	5,70	0,64			
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		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:	4 327,06	1 035,18	25,84	24,03	6,26	170,62	31,89	3,69			

Heti étlap 2022.08.01.-2022.08.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00143) Tej, natív cukormentes s 4-6	Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Uborka			Herba tea, Liga margarin, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea, Petrezselymes tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika			Herba tea, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Őszibarack			Herba tea, Gyümölcskrém meggyes, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 242.15 Kcal / 1,012.19 KJ			Energia: 212.79 Kcal / 889.46 KJ			Energia: 246.29 Kcal / 1,029.49 KJ			Energia: 236.96 Kcal / 990.49 KJ			Energia: 84.19 Kcal / 351.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.64 g	16.07 g	4.40 g	3.44 g	14.45 g	3.82 g	6.19 g	16.91 g	4.44 g	8.49 g	15.35 g	4.18 g	2.38 g	0.48 g	0.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.88 g	0.04 g	1.18 g	16.42 g	0.04 g	0.51 g	16.50 g	0.04 g	0.78 g	15.10 g	0.04 g	1.17 g	16.49 g	0.04 g	0.21 g		
1,15			1,15			1,3,15			1,15			1,15				
Ebéd	(00143) Tej, natív cukormentes es 4-6	Kertészleves, Sonkás kocka, Növényi sajt szórát			Rántottleves, Kölesgolyó, Vagdalt, Finomfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Csontleves, Levesbetét, Csíkos tokány, Párolt barna rizs			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertés szelet, Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta			Babgulyás, Káposztás tészta		
		Energia: 248.35 Kcal / 1,038.10 KJ			Energia: 314.97 Kcal / 1,316.57 KJ			Energia: 443.57 Kcal / 1,854.12 KJ			Energia: 317.87 Kcal / 1,328.70 KJ			Energia: 267.68 Kcal / 1,118.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.86 g	6.40 g	0.80 g	16.43 g	11.40 g	1.79 g	13.47 g	26.73 g	5.44 g	17.57 g	12.11 g	2.52 g	13.46 g	7.23 g	1.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.63 g	0.00 g	2.25 g	36.78 g	2.03 g	2.63 g	37.45 g	0.02 g	2.84 g	36.20 g	0.00 g	2.09 g	36.73 g	0.01 g	1.52 g		
1,9,(3)			1			1,3,9			1,3,15			1,9,(3)				
Uzsonna	(00143) Tej, natív cukormentes s 4-6	Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Alma			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Uborka			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paprika		
		Energia: 197.74 Kcal / 826.55 KJ			Energia: 191.86 Kcal / 801.97 KJ			Energia: 211.38 Kcal / 883.57 KJ			Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 KJ			Energia: 344.59 Kcal / 1,440.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.31 g	14.30 g	3.81 g	7.45 g	11.12 g	4.06 g	3.00 g	15.08 g	3.82 g	8.16 g	21.71 g	6.57 g	8.96 g	26.83 g	8.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.28 g	0.00 g	0.31 g	15.28 g	0.00 g	0.66 g	15.68 g	0.00 g	0.51 g	15.84 g	0.00 g	1.43 g	16.40 g	0.00 g	2.19 g		
1,15			1			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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer	

Tételes étlap 2022.08.01 - 2022.08.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
8/1/2022	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			
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01				
			E Kertészleves	133,30	31,86	1,04	1,53	0,18	3,39	0,00	0,57	9			
			Sonkás kocka	887,04	212,21	11,82	4,52	0,62	30,94	0,00	1,68	1,(3)			
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
			U Diabetikus szilvalekvár	164,61	39,38	0,48	0,04	0,00	8,95	0,00	0,04	15			
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
			Diétás pékáru BL DIAB	65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,06	1			
			Alma	65,44	15,65	0,18	0,18	0,00	3,15	0,00	0,01				
			Összesen:	2 876,97	688,24	21,81	36,77	9,01	65,79	0,04	3,74				
			8/2/2022	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
Liga margarin	531,22	127,09				0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
Póréhagymakarika	30,82	7,37				0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00				
Diétás pékáru BL DIAB	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			
Kölesgolyó	74,05	17,72				0,65	0,17	0,04	4,00	0,03	0,00				
Vagdalt	362,62	86,75				9,14	5,18	1,27	0,78	0,00	0,94				
Finomfőzelék	427,64	102,30				3,32	3,09	0,24	14,91	2,00	0,39	1			
Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74				2,97	0,39	0,03	15,01	0,00	0,31	1			
U Kenőmájás allergénmentes	580,00	138,76				5,32	10,83	4,04	4,83	0,00	0,45				
Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07				2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,21	1			
Salátalevél	4,32	1,03				0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00				
Összesen:	3 008,02	719,62				27,32	36,97	9,67	68,48	2,07	3,80				
8/3/2022	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
			Petrezselymes tojáskrém	669,82	160,12	2,75	16,40	4,42	0,22	0,00	0,47	3			
			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				
			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			
			Csikós tokány	892,09	213,42	9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	0,83				
			Párolt barna rizs	586,27	140,26	2,01	3,83	0,34	24,39	0,00	0,89				
			U Violife növényi sajt szelet	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00				
			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			
			Összesen:	3 769,54	901,24	22,66	58,72	13,70	69,63	0,06	4,13				
			8/4/2022	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	108,83	26,04				1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,11	1			
Őszibarack	154,79	37,03				0,63	0,09	0,00	8,10	0,00	0,01				
E Vegyes gyümölcsleves	146,00	26,23				0,60	0,22	0,03	7,42	0,00	0,25	1,15			
Rántott sertés szelet	871,56	208,51				14,46	10,03	2,33	14,86	0,00	0,92	1,3			
Petrezselymes burgonya	207,46	48,72				1,02	1,58	0,12	7,65	0,00	0,37				
Vitaminsaláta	143,81	34,41				1,49	0,28	0,04	6,27	0,00	0,55	15			
U Sertés párizsi	356,50	85,29				4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91				
Liga margarin	531,22	127,09				0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
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:	3 583,26	847,65				34,22	49,17	13,27	67,14	0,04	4,69				
8/5/2022	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			
			Gyümölcskrém meggyes	123,44	29,53	0,34	0,21	0,01	6,09	0,00	0,00	15			
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,21	1			
			E Babgulyás	488,12	116,78	8,19	5,85	1,27	7,69	0,01	1,08	1,9			
			Káposztás tészta	630,76	150,90	5,27	1,38	0,13	29,04	0,00	0,44	1,(3)			
			U Soproni felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68				
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
			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:	2 911,15	696,46	24,80	34,54	9,83	69,62	0,05	3,92				

Heti étlap 2022.08.01. - 2022.08.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00750) Kimélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Uborka			Herba tea, Póréhagymakarika, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Petrezselymes tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Ózibarack			Herba tea, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 277.72 Kcal / 1,160.87 KJ			Energia: 263.65 Kcal / 1,102.06 KJ			Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 KJ			Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ			Energia: 263.28 Kcal / 1,100.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.90 g	8.57 g	2.23 g	5.84 g	7.77 g	1.94 g	7.18 g	8.99 g	2.25 g	6.07 g	9.71 g	2.18 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.92 g	13.39 g	1.02 g	42.30 g	13.39 g	0.68 g	42.23 g	13.39 g	0.82 g	63.39 g	21.42 g	0.69 g	57.43 g	23.38 g	0.58 g		
1			1			1,3			1			1				
Ebéd	(00750) Kimélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Kertészleves, Sonkás kocka, Növényi sajt szórat			Rántottleves, Pirított kenyérokca, Vagdalt, Karalábé főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Csikós tokány, Párolt rizs			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertés szelet, Petrezselymes burgonya, Almakompót			Gulyásleves, Burgonyás tészta, Sárgarépa-uborkasaláta		
		Energia: 329.81 Kcal / 1,378.61 KJ			Energia: 372.04 Kcal / 1,555.13 KJ			Energia: 503.02 Kcal / 2,102.62 KJ			Energia: 500.71 Kcal / 2,092.97 KJ			Energia: 454.63 Kcal / 1,900.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.83 g	8.31 g	1.28 g	15.27 g	10.03 g	1.73 g	15.28 g	23.06 g	5.49 g	19.45 g	15.39 g	3.61 g	11.62 g	11.21 g	1.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.88 g	2.85 g	2.96 g	54.68 g	5.29 g	2.43 g	57.87 g	0.30 g	2.67 g	77.07 g	14.32 g	3.02 g	75.07 g	5.24 g	1.72 g		
1,9			1			1,3			1,3			1				
Uzsonna	(00750) Kimélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Baracklekvár, Liga margarin , Alma, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Salátalevél, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Uborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 255.33 Kcal / 1,067.28 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 250.54 Kcal / 1,047.26 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.87 g	7.97 g	1.94 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.16 g	11.39 g	3.32 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.50 g	6.23 g	0.69 g	30.60 g	0.00 g	0.81 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.55 g	0.00 g	1.15 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g		
1,(12)			1			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 2022.08.01 - 2022.08.07

Dátum	Ételtípus	Ételtípus	Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírnav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
8/1/2022	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	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		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		E	Kertészleves	125,90	30,09	0,84	1,51	0,19	3,20	0,00	0,56		
		Sonkás kocka	1 234,95	295,44	11,99	6,45	1,09	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			
		U	Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		V	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50			
		Héjában sült burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,02			
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
Összesen:		6 534,38	1 563,21	47,16	52,09	14,43	223,03	49,25	7,71				
8/2/2022	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Csirkeemell 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		
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	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	Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9	
		Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
		Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94			
		Karatábfőzelék	518,20	123,20	3,78	3,32	0,40	19,44	3,77	0,78	1		
		Diétás pékáru BL ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U	Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		V	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Gyrosos csirkecomb filé	434,19	103,87	12,63	5,51	1,08	0,95	0,11	0,15	(1),(10)		
		Sült burgonya	1 422,37	340,28	4,45	16,19	2,41	43,79	0,00	1,09	(1)		
		Görög saláta TM	86,29	20,64	0,96	0,62	0,07	2,76	0,00	0,51			
Fokhagymamártás	483,51	115,67	0,72	7,64	0,88	10,70	1,72	0,63					
Összesen:		7 373,56	1 763,21	57,11	62,21	12,29	241,57	47,29	7,41				
8/3/2022	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Szendvicsonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46			
		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		
		Petrezselymes tojáskrém	334,91	80,06	1,38	8,20	2,21	0,11	0,00	0,24	3		
		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	Csontleves zellermentes	80,35	19,22	0,84	0,50	0,01	2,79	0,00	1,54		
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
		Csikós tokány	855,81	204,74	9,40	16,69	4,80	3,96	0,00	0,82	1		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
		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	63,54	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		
		V	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Csirkeemell violife sajtos bundában	444,18	106,26	13,61	5,44	0,67	0,64	0,03	1,58	(10)		
		Burgonyapüré	755,64	180,77	3,61	5,32	1,40	28,82	0,00	0,79			
		Almakompót	140,38	10,27	0,32	0,30	0,00	7,09	1,34	0,00			
		Összesen:		6 907,39	1 629,09	55,60	59,20	13,80	221,47	41,84	7,68		
8/4/2022	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R	Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	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			
		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		
		Ósziarack	103,20	24,69	0,42	0,06	0,00	5,40	0,00	0,01			
		E	Vegyes gyümölcsleves	365,44	78,73	0,23	0,17	0,02	20,96	12,98	0,25		
		Rántott sertés szelet	871,55	208,50	14,46	10,03	2,32	14,85	0,00	0,92	1,3		
		Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85			
		Almakompót	140,38	10,27	0,32	0,30	0,00	7,09	1,34	0,00			
		U	Sertés 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			
		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		
		Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		Főtt tészta	997,92	238,73	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,13			
		Összesen:		7 441,76	1 748,28	44,35	55,13	12,88	271,23	60,00	6,07		
8/5/2022	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R	Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00		
		Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)		
		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		
		Gyümölcskrém	282,03	67,47	0,76	0,01	0,00	15,91	9,99	0,00			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E	Gulyásleves	442,31	105,81	6,60	4,53	1,03	9,36	0,00	0,11		
		Burgonyás tészta	1 388,66	332,21	4,61	6,64	0,71	62,13	2,85	1,19			
		Sárgarépás-uborkasaláta	69,45	16,61	0,41	0,04	0,00	3,58	2,39	0,42			
		U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		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		
		Sertésragu	637,01	152,39	10,70	11,56	2,01	1,51	0,00	0,16			
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
		Összesen:		7 426,84	1 776,72	47,69	52,85	10,87	273,81	56,23	4,96		

Heti étlap 2022.08.01. - 2022.08.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
 Tízórai	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Uborka			Herba tea, Póréhagymakarika, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Petrezselymes tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Őszibarack			Herba tea, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL					
		Energia: 277.72 Kcal / 1,160.87 KJ			Energia: 263.65 Kcal / 1,102.06 KJ			Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 KJ			Energia: 370.35 Kcal / 1,548.06 KJ			Energia: 263.28 Kcal / 1,100.51 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		7.90 g	8.57 g	2.23 g	5.84 g	7.77 g	1.94 g	7.18 g	8.99 g	2.25 g	6.07 g	9.71 g	2.18 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
41.92 g		13.39 g	1.02 g	42.30 g		13.39 g	0.68 g	42.23 g		13.39 g	0.82 g	63.39 g		21.42 g	0.69 g	57.43 g		23.38 g	0.58 g
Ebéd	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	1			1			1,3			1			1					
		Kertészleves, Sonkás kocka, Növényi sajt szórát			Rántottleves, Pirított kenyérkocka, Vagdalt, Finomfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Csikós tokány, Párolt rizs			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertés szelet, Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta			Babgulyás , Káposztás tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez					
		Energia: 347.14 Kcal / 1,451.05 KJ			Energia: 409.97 Kcal / 1,713.67 KJ			Energia: 507.98 Kcal / 2,123.36 KJ			Energia: 536.84 Kcal / 2,243.99 KJ			Energia: 600.12 Kcal / 2,508.50 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
18.56 g	8.39 g	1.06 g	16.72 g	11.58 g	1.71 g	16.13 g	23.16 g	5.55 g	20.38 g	15.36 g	3.66 g	18.09 g	12.01 g	2.69 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
49.12 g		0.01 g	2.94 g	58.72 g		4.67 g	2.27 g	58.10 g		0.00 g	1.56 g	79.54 g		16.99 g	3.56 g	103.68 g		14.50 g	2.00 g
Uzsonna	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	1,9,(3)			1,9			1,3,9			1,3			1,9,(3)					
		Baracklekvár, Liga margarin , Alma, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Salátalevél, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Uborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika					
		Energia: 255.33 Kcal / 1,067.28 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 250.54 Kcal / 1,047.26 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
5.87 g	7.97 g	1.94 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.16 g	11.39 g	3.32 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
39.50 g		6.23 g	0.69 g	30.60 g		0.00 g	0.81 g	28.47 g		0.00 g	0.68 g	28.55 g		0.00 g	1.15 g	28.83 g		0.00 g	1.52 g
1,(12)			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-diófélék 11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

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


!ó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes etap 2022.06.01 - 2022.06.07

Dátum	Étkezési tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Állagjelző
8/1/2022 (00903)	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	
	Dietés pékárú 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	
	Mérselt diétásleves	66,85	16,47	0,18	0,01	0,01	3,76	0,50	0,00	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Dietés pékárú 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	
	E Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
	Sonkás kocka	1 264,03	302,40	16,84	6,44	0,88	44,10	0,00	2,39	1,(3)
	Növényi sajt szórárt	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
	Baracktekvél	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
	Dietés pékárú BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	V Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Pirított szalonna	1 018,71	243,71	3,15	25,55	9,68	0,00	0,00	1,23	
	Főtt tojás	278,19	68,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3
Héjában sült burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,02		
Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
Összesen:	7 301,70	1 746,78	53,94	69,55	20,43	223,45	46,41	7,56		
8/2/2022 (00903)	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	
	Dietés pékárú 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	
	Póréhagymakarikák	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Dietés pékárú BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
	Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
	Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94	
	Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1
	Dietés pékárú BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
	U Kéreményes allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
	Sálsószelvény	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
	Dietés pékárú BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	V Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Gyrosos csirkecomb filé	434,20	103,88	12,64	5,52	1,09	0,96	0,12	0,16	(1),(1),(10)
	Sült burgonya	1 422,37	340,28	4,45	16,19	2,41	43,79	0,00	1,09	(1)
Görög saláta TM	86,29	20,64	0,97	0,62	0,08	2,76	0,00	0,52		
Fokhagymamártás	483,52	115,67	0,73	7,65	0,88	10,70	1,72	0,64		
Összesen:	7 528,91	1 801,15	58,59	63,78	12,29	245,62	46,68	7,28		
8/3/2022 (00903)	R Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Dietés pékárú 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	
	Petrezselymes tojáskrém	334,91	80,06	1,38	8,20	2,21	0,11	0,00	0,24	3
	Dietés pékárú 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 Csontleves	73,70	17,63	0,74	0,36	0,01	2,78	0,00	0,38	9
	Levesbél	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,53	1,3
	Ciklós tokány	855,82	204,74	9,40	16,70	4,81	3,97	0,00	0,83	1
	Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
	U Violette 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	
	Dietés pékárú BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	R Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Csirkemell violette sajtos bundában	444,18	106,27	13,61	5,44	0,68	0,64	0,03	1,58	(10)
	Burgonyaparé	755,64	180,78	3,61	5,33	1,40	28,83	0,00	0,79	
	Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41	
Összesen:	6 909,10	1 652,82	56,78	59,09	13,88	220,91	44,20	6,98		
8/4/2022 (00903)	R Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	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	
	Dietés pékárú 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	
	Dietés pékárú BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	Ösztibarack	103,20	24,69	0,42	0,06	0,00	5,40	0,00	0,01	
	E Vegyes gyümölcsleves	365,44	78,73	0,23	0,17	0,02	20,96	12,99	0,25	
	Rántott sertés szelet	871,56	208,51	14,46	10,03	2,33	14,86	0,00	0,92	1,3
	Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85	
	Vitaminálsáta	193,90	46,39	1,25	0,27	0,04	9,55	4,00	0,54	
	U Sertés pártíz	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	
	Dietés pékárú 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	
	Növényi sajt szórárt	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
	Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
Összesen:	7 442,35	1 771,75	50,48	51,84	12,72	273,15	59,79	10,47		
8/5/2022 (00903)	R Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
	Baracktekvél	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Dietés pékárú 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	
	Gyümölcskrém	282,03	67,47	0,76	0,01	0,00	15,91	9,99	0,00	
	Dietés pékárú BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	E Babgulyás	825,03	197,37	8,86	9,70	2,46	18,35	0,01	1,31	1,9
	Káposztás tészta	1 083,39	259,18	8,63	2,16	0,21	50,83	3,00	0,67	1,(3)
	Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
	Dietés pékárú BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
	U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Dietés pékárú 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	
	Budapest ragu	773,23	194,86	10,81	12,61	3,39	6,81	0,00	0,83	
	Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
	Összesen:	8 171,19	1 954,68	54,27	54,70	13,20	307,72	65,49	5,91	
8/6/2022 (00903)	R Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
	Házi szivós gyümölcskrém	68,85	16,47	0,18	0,01	0,01	3,76	0,50	0,00	
	Dietés pékárú 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	
	Dietés pékárú BL	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
	E Gulyásleves	915,62	219,05	12,50	7,53	1,17	24,74	0,02	0,	

Heti étlap 2022.08.01. - 2022.08.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00906) Gluténmentes 4-6 éves	Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Uborka			Herba tea, Póréhagymás sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaníliás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Alma			Herba tea, Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 281.71 Kcal / 1,177.55 KJ			Energia: 275.83 Kcal / 1,152.97 KJ			Energia: 289.37 Kcal / 1,209.57 KJ			Energia: 370.22 Kcal / 1,547.52 KJ			Energia: 426.46 Kcal / 1,782.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.98 g	8.84 g	2.39 g	4.76 g	8.70 g	4.78 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g	10.71 g	11.24 g	3.73 g	10.68 g	8.35 g	4.11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
41.29 g	13.79 g	0.93 g	41.35 g	13.79 g	0.73 g	42.37 g	13.79 g	1.02 g	52.96 g	10.39 g	0.87 g	73.37 g	33.77 g	1.09 g		
			7			7			7			7				
Ebéd	(00906) Gluténmentes 4-6 éves	Kertészleves, Sonkás kocka, Reszelt sajt			Rántottleves, Kölesgolyó, Vagdalt, Finomfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Levesbetét, Csontleves , Csikós tokány, Párolt rizs			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Vitaminsaláta			Babgulyás paradicsommentes, Káposztás tészta, Porcukor, GM pékáru,		
		Energia: 407.40 Kcal / 1,702.93 KJ			Energia: 425.27 Kcal / 1,777.63 KJ			Energia: 519.24 Kcal / 2,170.42 KJ			Energia: 450.15 Kcal / 1,881.63 KJ			Energia: 539.35 Kcal / 2,254.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.66 g	13.77 g	4.16 g	15.72 g	13.94 g	2.20 g	15.43 g	23.59 g	5.80 g	18.01 g	10.54 g	3.04 g	15.24 g	8.80 g	1.67 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
51.21 g	2.85 g	3.37 g	58.69 g	4.69 g	2.07 g	60.52 g	0.45 g	1.52 g	71.11 g	16.99 g	3.29 g	98.02 g	17.20 g	1.77 g		
7,9			7,9			7,9			9			9				
Uzsonna	(00906) Gluténmentes 4-6 éves	Baracklevár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Alma			Kenőmájás allergénmentes, Salátalevél, Gluténmentes pékáru			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Uborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 259.32 Kcal / 1,083.96 KJ			Energia: 215.79 Kcal / 902.00 KJ			Energia: 221.31 Kcal / 925.08 KJ			Energia: 254.53 Kcal / 1,063.94 KJ			Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.95 g	8.24 g	2.10 g	6.34 g	6.43 g	2.22 g	7.82 g	7.25 g	3.92 g	6.24 g	11.66 g	3.48 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
38.87 g	6.63 g	0.60 g	29.97 g	0.40 g	0.72 g	28.00 g	0.40 g	1.19 g	27.92 g	0.40 g	1.06 g	28.20 g	0.40 g	1.43 g		
(12)			7			7			7			7				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Elelmezésvezető

Tételes étlap 2022.08.01 - 2022.08.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
8/1/2022	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	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				
			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				
			E Kertészleves	162,04	38,74	1,68	1,56	0,17	4,39	0,00	0,56	9			
			Sonkás kocka	1 242,32	297,20	11,99	6,72	0,92	46,38	2,85	2,40				
			Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7			
			U Baracklevár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)			
			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				
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
			Összesen:	3 964,59	948,43	28,59	30,85	8,65	131,37	23,27	4,90				
			8/2/2022	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Póréhagymás sajtkrém	317,80	76,03				1,12	7,70	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 Rántottleves	222,92	53,33				0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49				
Kölesgolyó	88,86	21,26				0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
Vagdalt	367,24	87,86				9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94				
Finomfőzelék	666,31	159,40				4,75	4,46	0,49	24,26	3,15	0,62				
GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
U Kenőmájas allergénmentes	290,00	69,38				2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23				
Salátalevél	1,73	0,41				0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
Összesen:	3 832,61	916,89				26,82	29,07	9,20	130,01	18,88	3,52				
8/3/2022	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves				T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
						Sonkakrém Liga margarinnal	358,01	85,65	3,42	7,56	2,08	0,88	0,00	0,53	
			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				
			E Levesbetét	130,95	31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01				
			Csontleves	73,70	17,63	0,74	0,36	0,01	2,78	0,00	0,38	9			
			Csikós tokány	886,66	212,12	9,53	17,30	5,11	4,31	0,00	0,83	7			
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
			U Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			Összesen:	4 305,09	1 029,92	30,55	39,46	12,00	130,89	14,64	3,73				
			8/4/2022	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	
Alma	87,25	20,87				0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
E Vegyes gyümölcsleves	365,44	78,73				0,23	0,17	0,02	20,96	12,99	0,25				
Rántott sertésszelet	509,21	121,82				12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65				
Petrezselymes burgonya	849,43	203,21				4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85				
Vitaminsaláta	193,90	46,39				1,25	0,27	0,04	9,55	4,00	0,54				
U Sertés 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				
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:	4 529,52	1 074,90				34,96	33,44	10,25	151,99	27,78	5,22				
8/5/2022	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves				T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Házi gyümölcsjoghurt meggyes	947,45	226,66	7,04	7,35	3,91	32,48	19,98	0,60	7			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			E Babgulyás paradicsommentes	659,63	157,81	11,44	6,34	1,42	13,50	0,01	1,11	9			
			Káposztás tészta	994,71	237,97	3,20	2,31	0,23	50,02	5,70	0,64				
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			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:	5 209,25	1 246,23	32,56	31,37	10,17	199,59	51,37	4,29				