


Tételes étlap 2022.09.19 - 2022.09.25

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
9/19/2022 László (00750)	Kímélő étrend (TOMRFSZ) 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		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		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58		
		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		
		E Kerti zöldségleves	134,89	32,24	1,08	1,56	0,19	3,44	0,01	0,55		
		Tonhal szósz	474,57	113,54	6,21	8,22	2,69	3,49	2,50	0,58		
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
		Növényi sajt szórat	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		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Lángos	581,20	139,05	4,35	2,03	0,33	25,87	0,16	0,79		
		VEGA tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05		
		Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
		Összesen:	5 670,47	1 356,55	39,13	39,88	12,05	207,62	18,94	5,36		
9/20/2022 László (00750)	Kímélő étrend (TOMRFSZ) 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		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		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00		
		Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Liga margarin	265,61	63,54	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		
		E Körtékrémleves	152,17	36,41	0,49	0,29	0,03	7,85	0,30	0,25		
		Paprikás burgonya virslivel	1 245,26	297,91	9,67	14,78	4,21	30,65	0,00	2,56		
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96		
		U Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58		
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Brassói aprópecsenye	1 698,47	406,34	15,22	19,33	5,51	41,61	0,00	1,52		
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41		
		Összesen:	7 202,81	1 723,16	48,11	64,88	17,43	231,65	28,49	8,42		
		9/21/2022 Szabó (00750)	Kímélő étrend (TOMRFSZ) 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
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	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58		
T Herba tea	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Sonkakrém Liga margarinnal	179,01			42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27		
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58		
E Gulyásleves zeller és lecsó nélkül	349,54			83,62	6,55	2,20	0,74	9,14	0,00	0,11		
MIMEN piskóta kocka	999,53			239,12	0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10		
Szilvalekvár	94,76			22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01		
U Tonhalkrém	499,42			119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20		
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58		
Körte	132,91			31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00		
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Meleg szendvics	2 031,62			486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45		
Összesen:	7 139,34			1 707,97	48,93	65,49	13,20	227,89	17,48	6,50		
9/22/2022 Szabó (00750)	Kímélő étrend (TOMRFSZ) 4-6			R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
				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
				T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58		
		E Brokkoli krém lev.	251,52	60,17	2,07	2,69	0,23	6,89	0,00	0,75		
		Píritott kenyérfocika	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20		
		Csikós tokány	1 016,98	243,30	10,72	19,40	5,30	6,40	0,00	0,94		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
		U 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		
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
		Összesen:	7 386,37	1 767,05	51,98	67,15	20,40	235,76	25,21	7,03		
9/23/2022 Szabó (00750)	Kímélő étrend (TOMRFSZ) 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		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		
		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		
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
		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		
		Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58		
		Burgonyafőzelék tejmentesen	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26		
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
		V Rakott brokkoli rizzsel	894,39	213,97	14,67	11,31	3,89	13,11	0,00	1,81		
		Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Összesen:	6 806,80	1 626,90	44,94	53,66	10,49	230,10	44,08	5,71		

Tételes étlap 2022.09.19 - 2022.09.25

Diéta	Étlapétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
9/19/2022	bárák (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
			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				
			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 Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9			
			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 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			
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
			Lángos	581,20	139,05	4,35	2,03	0,33	25,87	0,16	0,79	1			
			VEGA tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05				
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
	Összesen:	5 774,35	1 381,39	46,13	38,40	12,37	210,54	16,56	9,53						
9/20/2022	bárák (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
			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			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00				
			Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00				
			Liga margarin	265,61	63,54	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 Körtekrémleves	152,17	36,41	0,49	0,29	0,03	7,85	0,30	0,25	15			
			Paprikás burgonya virslivel	1 245,26	297,91	9,67	14,78	4,21	30,65	0,00	2,56				
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
			U Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			Brassói aprópecsenye	1 698,47	406,34	15,22	19,33	5,51	41,61	0,00	1,52				
			Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41				
				Összesen:	7 224,01	1 728,24	48,35	64,97	17,43	232,46	28,49	8,41			
9/21/2022	csirke (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
			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				
			Tojáskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			E Sárgaborsó gulyás	707,26	169,20	13,06	4,02	1,21	19,95	0,03	0,46	1,9			
			MIMEN piskóta kocka	999,53	239,12	0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10				
			Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)			
			U Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4			
			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				
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
			Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45	1			
				Összesen:	7 652,71	1 830,78	55,10	71,73	14,84	238,36	17,51	6,72			
			9/22/2022	csirke (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
						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
T Karamellás rizstej	515,15	123,24				0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
E Brokkoli krém lev.	251,52	60,17				2,07	2,69	0,23	6,89	0,00	0,75	1			
Pírtott kenyérvadka	108,11	25,86				0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1			
Csikós tokány	1 016,98	243,30				10,72	19,40	5,30	6,40	0,00	0,94				
Párolt rizs	1 079,15	258,17				4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
U 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			
Jégcsapretek	11,80	2,82				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Sült bécsi ruda	616,70	147,54				7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50				
Ketchup	90,72	21,70				0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)			
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:	7 475,36	1 788,34	52,36	67,22	20,40	240,51	28,01	7,46						
9/23/2022	csirke (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
			Házi meggyes szójajoghurt	352,05	84,23	2,87	1,99	0,22	13,45	13,15	0,03	6			
			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			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
			E Daragaluska leves	287,55	67,88	2,65	0,79	0,16	12,63	0,01	0,76	1,3,9			
			Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58				
			Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
			Rakott brokkoli rizzsel	1 154,57	276,22	16,14	11,37	3,90	26,98	0,00	1,82				
				Összesen:	6 673,27	1 595,57	49,68	48,78	9,89	228,69	46,95	5,82			

Heti étlap 2022.09.19. -2022.09.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00802) Tejmentes 4-6 év	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 354.54 Kcal / 1,481.98 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.72 g	9.64 g	2.18 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	7.90 g	8.59 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.82 g	13.39 g	0.90 g	60.15 g	24.19 g	0.68 g	41.62 g	13.39 g	0.72 g	55.48 g	22.09 g	0.68 g	42.38 g	13.39 g	1.01 g		
1			1			1,3			1			1				
Ebéd	(00802) Tejmentes 4-6 év	Kerti zöldségleves, Tonhal szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórat			Körtékrémleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Sárgaborsó gulyás, MIMEN piskóta kocka, Szilvalekvár			Brokkoli krém lev., Pírtott kenyérkocka, Csikós tokány, Párolt rizs			Daragaluska leves, Fasírt , Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma		
		Energia: 413.64 Kcal / 1,729.02 KJ			Energia: 339.83 Kcal / 1,420.49 KJ			Energia: 430.99 Kcal / 1,801.54 KJ			Energia: 587.50 Kcal / 2,455.75 KJ			Energia: 425.62 Kcal / 1,779.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.59 g	14.11 g	3.62 g	10.40 g	15.11 g	4.24 g	14.06 g	24.24 g	2.72 g	18.57 g	27.94 g	6.20 g	15.57 g	14.20 g	2.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.50 g	3.01 g	5.44 g	39.54 g	0.30 g	3.77 g	39.00 g	4.12 g	0.57 g	65.02 g	0.00 g	2.19 g	57.95 g	1.51 g	1.99 g		
1,4,9,(3)			15,(12)			1,9,(12)			1			1,3,9				
Uzsonna	(00802) Tejmentes 4-6 év	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Uborka			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Körte			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény		
		Energia: 230.01 Kcal / 961.44 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 293.29 Kcal / 1,225.95 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.18 g	8.31 g	2.12 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	6.19 g	13.91 g	3.57 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.35 g	0.00 g	1.12 g	29.61 g	0.00 g	1.11 g	35.41 g	0.00 g	0.78 g	28.93 g	3.12 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1			1			1,4			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
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék 11-szszám	14-puhatestűek
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Heti étlap 2022.09.19.-2022.09.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Tízórai	(00906) Gluténmentes 4-6 éves	Herba tea, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Méz			Herba tea, Gluténmentes pékáru, Sült zöldség			Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Paradicsom, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 275.46 Kcal / 1,151.42 KJ			Energia: 339.32 Kcal / 1,418.36 KJ			Energia: 399.55 Kcal / 1,670.12 KJ			Energia: 356.79 Kcal / 1,491.38 KJ			Energia: 283.74 Kcal / 1,186.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.74 g	8.70 g	4.78 g	10.50 g	11.00 g	3.73 g	11.12 g	7.38 g	0.95 g	10.46 g	11.00 g	3.73 g	5.98 g	8.86 g	2.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.29 g	13.79 g	0.73 g	46.24 g	8.50 g	0.86 g	68.52 g	13.86 g	3.66 g	50.63 g	12.89 g	0.86 g	41.75 g	13.79 g	0.92 g		
7			7			7			7			7				
Ebéd	(00906) Gluténmentes 4-6 éves	Főtt tészta, Kerti zöldségleves, Reszelt sajt, Tonhal szósz			Paprikás burgonya virslivel GM, Körtekrémleves, Csemege uborka			Sárgaborsó gulyás, MIMEN piskóta kocka, Szilvalekvár			Brokkoli krém lev., Csikós tokány, Párolt rizs, Kölesgolyó			Levesbetét, Fasírt , Zöldbabfőzelék, Alma, Zöldségleves, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 466.02 Kcal / 1,947.96 KJ			Energia: 376.75 Kcal / 1,574.82 KJ			Energia: 394.02 Kcal / 1,647.00 KJ			Energia: 590.07 Kcal / 2,466.49 KJ			Energia: 474.43 Kcal / 1,983.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.16 g	20.52 g	6.49 g	10.39 g	15.47 g	4.43 g	11.06 g	25.38 g	2.72 g	19.00 g	28.54 g	6.98 g	14.35 g	20.38 g	4.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.87 g	5.38 g	1.85 g	47.87 g	6.50 g	3.50 g	30.37 g	4.12 g	1.66 g	64.30 g	0.06 g	2.03 g	57.54 g	1.98 g	2.30 g		
4,7,9			7,15,(12)			9,(12)			7			7,9				
Uzsonna	(00906) Gluténmentes 4-6 éves	Pulykamell sonka , Liga margarin , Uborka, Gluténmentes pékáru			Sajt szelet, Liga margarin , Paprika, Gluténmentes pékáru			Körte, Gluténmentes pékáru, Tonhalkrém			Zala felvágott, Liga margarin , Jégcsapretek, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény		
		Energia: 234.00 Kcal / 978.12 KJ			Energia: 284.00 Kcal / 1,187.12 KJ			Energia: 249.99 Kcal / 1,044.96 KJ			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.26 g	8.58 g	2.28 g	9.14 g	13.38 g	5.48 g	4.70 g	8.62 g	3.79 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.72 g	0.40 g	1.03 g	28.48 g	0.40 g	0.99 g	35.07 g	0.40 g	0.51 g	28.30 g	3.52 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
7			7			4.7			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
2-rák
3-tojás

4-hal
5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermé
8-diófélék
9-zeller

10-mustár
11-szezám
12-kéndioxid-szulfit

13-csillagfürt

14-puhatestűek

15-mesterséges édesítőszer


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.09.19 - 2022.09.25

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
9/19/2022 Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	R 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			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Ásványvíz, szénsavas 0,5l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35			
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		E Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14			
		Kerti zöldségleves	139,35	33,31	1,16	1,55	0,18	3,59	0,00	0,57	9		
		Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7		
		Tonhal szósz	520,35	124,49	6,71	8,32	2,69	5,49	2,50	0,73	4		
		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			
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		V Tejföl	267,54	64,01	1,40	5,50	3,09	2,15	0,00	0,07	7		
		Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7		
		Lángos GM	142,10	34,00	0,88	1,92	0,22	3,50	0,20	0,99			
		Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Összesen:	6 259,34	1 497,43	42,67	58,99	22,14	186,91	20,17	6,49			
9/20/2022 Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	R Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25			
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	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			
		Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00			
		E Paprikás burgonya virslivel GM	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,28			
		Körtékremleves	306,94	73,43	0,48	0,66	0,30	16,18	6,50	0,26	7		
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
		U Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		V Brassói aprópecsenye	1 698,47	406,34	15,22	19,33	5,51	41,61	0,00	1,52			
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41			
		Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Összesen:	7 550,50	1 806,35	51,12	71,99	22,69	225,12	19,80	8,11			
		9/21/2022 Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	R 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			
Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
T Herba tea	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Sült zöldség	834,94			199,75	7,48	6,38	0,75	27,63	0,07	3,17			
E Sárgaborsó gulyás	552,70			132,23	10,06	5,16	1,21	11,32	0,03	1,55	9		
MIMEN piskóta kocka	999,53			239,12	0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10			
Szilvalekvár	94,76			22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)		
U Körte	132,91			31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Tonhalkrém	301,75			72,19	0,82	7,44	3,59	0,37	0,00	0,02	4,7		
V Meleg szendvics	3 042,62			727,90	19,22	26,70	10,37	100,69	6,00	1,95	7		
Almalé 100% SIÓ	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Összesen:	8 861,77			2 120,05	53,30	76,64	20,11	291,03	24,78	8,89			
9/22/2022 Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves			R Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
				Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				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 Brokkoli krém lev.	287,67	68,82	2,56	2,87	0,44	8,09	0,02	0,78	7		
		Csikós tokány	1 010,79	241,82	10,86	19,72	5,83	4,91	0,00	0,95	7		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		U 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			
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		V Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50			
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Összesen:	7 766,65	1 858,04	52,15	73,82	22,96	232,15	20,07	6,89			
9/23/2022 Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	R 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			
		Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		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			
		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 Levesbetét	130,95	31,33	0,36	0,18	0,02	6,93	0,45	0,01			
		Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58			
		Zöldbabfőzelék	672,22	160,82	3,98	8,32	1,86	17,21	0,00	0,65	7		
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
		Zöldségleves	260,67	60,85	1,05	4,82	0,56	3,64	0,03	1,03	9		
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
		V Rakott brokkoli rizzsel	623,04	149,05	8,31	6,63	2,48	13,86	0,00	0,92	7		
		Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Összesen:	6 976,98	1 667,62	40,96	56,12	14,04	232,93	55,05	5,62			

Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Herba tea, Gluténmentes pékáru, Növényi szendvicskrém			Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Méz, Rizstej			Herba tea, Gluténmentes pékáru, Sült zöldség			Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Karamellás rizstej			Herba tea, Liga margarin , Paradicsom, Gluténmentes pékáru, Mátrai diákcsemege		
		Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ			Energia: 325.82 Kcal / 1,361.93 KJ			Energia: 399.55 Kcal / 1,670.12 KJ			Energia: 343.29 Kcal / 1,434.95 KJ			Energia: 283.74 Kcal / 1,186.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.76 g	9.91 g	2.34 g	11.12 g	7.38 g	0.95 g	3.72 g	9.91 g	2.34 g	5.98 g	8.86 g	2.40 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.19 g	13.79 g	0.81 g	51.42 g	16.49 g	0.59 g	68.52 g	13.86 g	3.66 g	55.81 g	20.88 g	0.59 g	41.75 g	13.79 g	0.92 g		
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Főtt tészta, Kerti zöldségleves, Növényi sajt szórat, Tonhal szósz			Csemege uborka, Körtekrémleves, Paprikás burgonya virslivel GM			Sárgaborsó gulyás, MIMEN piskóta kocka, Szilvalekvár			Brokkoli krém lev., Csikós tokány, Párolt rizs, Kölesgolyó			Fasírt , Zöldbabfőzelék, Levesbetét, Alma, Zöldségleves, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 400.82 Kcal / 1,675.43 KJ			Energia: 370.96 Kcal / 1,550.61 KJ			Energia: 394.02 Kcal / 1,647.00 KJ			Energia: 564.45 Kcal / 2,359.40 KJ			Energia: 439.75 Kcal / 1,838.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.17 g	15.68 g	3.29 g	10.14 g	14.99 g	4.15 g	11.06 g	25.38 g	2.72 g	17.89 g	28.17 g	6.43 g	13.70 g	18.23 g	2.94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53.73 g	5.38 g	1.44 g	47.88 g	6.50 g	3.49 g	30.37 g	4.12 g	1.66 g	60.05 g	0.04 g	2.25 g	54.41 g	1.83 g	2.27 g		
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	4,9			15,(12)			9,(12)			9					
		Gluténmentes pékáru, Liga margarin , Uborka, Pulykamell sonka			Álom sonka, Gluténmentes pékáru, Liga margarin , Paprika			Körte, Gluténmentes pékáru, Tonhalkrém			Zala felvágott, Liga margarin , Jégcsapretek, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény		
		Energia: 234.00 Kcal / 978.12 KJ			Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ			Energia: 297.28 Kcal / 1,242.63 KJ			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
7.26 g	8.58 g	2.28 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g	4.27 g	14.18 g	3.73 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.72 g	0.40 g	1.03 g	28.98 g	0.40 g	1.02 g	34.78 g	0.40 g	0.69 g	28.30 g	3.52 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		

4

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-mesterséges édesítőszer | |


Ó étvágyat kívánunk!

.....

Tételes étlap 2022.09.19 - 2022.09.25

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
9/19/2022 László (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R 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			
		Ásványvíz, szénsavas 0,5l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35		
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,00	0,46		
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	0,00		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
		E Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
		Kerti zöldséglevés	139,35	33,31	1,16	1,55	0,18	3,59	0,00	0,57	9		
		Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		Tonhal szósz	520,35	124,49	6,71	8,32	2,69	5,49	2,50	0,73	4		
		U Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
		V VEGA tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05			
		Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		Lángos GM	142,10	34,00	0,88	1,92	0,22	3,50	0,20	0,99			
		Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Összesen:	5 331,62	1 275,49	30,48	40,67	12,41	185,51	20,17	5,73					
9/20/2022 László (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25			
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		T 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			
		Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00			
		Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00			
		E Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
		Körtékremleves	282,71	67,64	0,23	0,18	0,02	16,19	6,50	0,25			
		Paprikás burgonya virslivel GM	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,28			
		U Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		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			
		V Brassói aprópecsenye	1 698,47	406,34	15,22	19,33	5,51	41,61	0,00	1,52			
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41			
		Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Összesen:	7 267,41	1 738,63	42,29	65,66	17,82	230,81	27,79	7,86			
9/21/2022 Szabó (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R 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			
		Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Sült zöldség	834,94	199,75	7,48	6,38	0,75	27,63	0,07	3,17			
		E Sárgaborsó gulyás	552,70	132,23	10,06	5,16	1,21	11,32	0,03	1,55	9		
		MIMEN piskóta kocka	999,53	239,12	0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10			
		Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)		
		U Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4		
		V Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13			
		Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Összesen:	8 509,69	2 035,82	42,89	72,14	13,91	290,65	24,78	8,25			
		9/22/2022 Szabó (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
				Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
T 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			
Karamellás rizstej	559,09			133,75	0,06	1,91	0,24	28,27	20,48	0,00			
E Brokkoli krém lev.	211,06			50,50	1,61	3,12	0,25	4,08	0,00	1,00			
Csikós tokány	980,29			234,52	10,70	19,10	5,47	4,67	0,00	0,95			
Párolt rizs	1 079,15			258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
Kölesgolyó	88,86			21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
U 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			
Jégcsapretek	11,80			2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
V Sült bécsi rudacska	616,70			147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50			
Ketchup	90,72			21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)		
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Összesen:	7 489,58	1 791,76	44,02	69,16	21,35	233,98	28,04	7,16					
9/23/2022 Szabó (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Gyümölcskrém	130,53	31,23	0,64	0,01	0,01	7,02	1,00	0,00			
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		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			
		Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
		E Fasírt	405,85	97,09	8,12	6,66	1,66	1,05	0,00	0,58			
		Zöldbabfőzelék	571,10	136,63	3,45	6,24	0,69	16,39	0,00	0,62			
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
		Zöldséglevés	260,67	60,85	1,05	4,82	0,56	3,64	0,03	1,03	9		
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
		V Rakott brokkoli	1 176,16	281,37	17,00	11,42	3,90	27,32	0,00	0,71			
		Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Összesen:	6 568,24	1 569,83	42,60	51,42	10,35	217,80	35,92	4,78			

Heti étlap 2022.09.19. -2022.09.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	(01185) PKU	Kenyér, PKU, Herba tea, Növényi szendvicsskrém			Kenyér, PKU, Rizstej, Liga margarin , Szilvalekvár			Kenyér, PKU, Herba tea, Sült zöldség			Kenyér, PKU, Karamellás rizstej, Liga margarin			Kenyér, PKU, Herba tea, Gombakrém, Paradicsom		
		Energia: 211.62 Kcal / 884.57 KJ			Energia: 278.79 Kcal / 1,165.34 KJ			Energia: 362.57 Kcal / 1,515.54 KJ			Energia: 295.80 Kcal / 1,236.44 KJ			Energia: 267.96 Kcal / 1,120.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		0.91 g	6.80 g	4.31 g	0.90 g	10.91 g	2.25 g	8.17 g	8.38 g	0.86 g	0.75 g	10.28 g	2.17 g	2.64 g	10.97 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.39 g	14.55 g	0.81 g	42.92 g	13.24 g	0.60 g	62.72 g	14.62 g	3.66 g	49.05 g	23.25 g	0.59 g	39.20 g	14.55 g	1.09 g		
1,(7)			1,(7),(12)			1,(7)			1,(7)			1,(7)				
Ebéd	(01185) PKU	Kerti zöldségleges, Gombapörkölt, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Körtekrémleves, Paprikás burgonya PKUvirslivel, Csemege uborka			Hamis gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Szilvalekvár			Brokkoli krém lev., Pírtott kenyérkocka, Zöldségpörkölt, Párolt rizs PKU			Zöldségleges, Kenyér, PKU, Levesbetét, PKU Burger Mix, Zöldbabfőzelék, Alma		
		Energia: 304.09 Kcal / 1,271.10 KJ			Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 KJ			Energia: 341.01 Kcal / 1,425.42 KJ			Energia: 479.69 Kcal / 2,005.10 KJ			Energia: 324.65 Kcal / 1,357.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		5.56 g	10.22 g	1.34 g	4.93 g	6.52 g	0.66 g	2.80 g	22.82 g	1.80 g	4.34 g	17.12 g	1.99 g	5.89 g	8.55 g	0.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.00 g	0.01 g	1.55 g	39.61 g	0.30 g	2.49 g	30.88 g	4.10 g	0.21 g	75.71 g	0.00 g	2.58 g	54.23 g	0.60 g	1.39 g		
3,9			15,(12)			9,(12)			1			1,3,(7)				
Uzsonna	(01185) PKU	Kenyér, PKU, Zellerkrém liga margarinnal, Uborka			Kenyér, PKU, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Paprika			Kenyér, PKU, Körte, Növényi szendvicsskrém			Kenyér, PKU, Brokkolikrém, Jégcsapretek			Kenyér, PKU, Virsli, PKU, Ketchup		
		Energia: 193.11 Kcal / 807.20 KJ			Energia: 180.75 Kcal / 755.54 KJ			Energia: 189.62 Kcal / 792.61 KJ			Energia: 193.03 Kcal / 806.87 KJ			Energia: 146.12 Kcal / 610.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		1.02 g	10.79 g	2.48 g	0.95 g	9.40 g	2.01 g	1.15 g	6.98 g	4.31 g	1.18 g	10.78 g	2.49 g	1.64 g	3.28 g	0.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.46 g	1.16 g	0.64 g	22.64 g	1.16 g	0.59 g	30.20 g	1.16 g	0.81 g	22.44 g	4.28 g	0.62 g	26.87 g	3.96 g	1.23 g		
1,9,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7),(9)				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.09.19 - 2022.09.25

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
9/19/2022	László (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 Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Gombapörkölt	283,88	67,19	4,36	3,57	0,41	4,51	0,00	1,00	
			Főtt tészta	841,10	201,21	0,21	4,74	0,75	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)
			Zellerkrém liga margarinnal	341,69	81,74	0,13	8,77	2,37	0,42	0,00	0,14	9
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
	Összesen:	2 966,07	708,82	7,49	27,81	8,13	105,85	15,72	3,00			
9/20/2022	László (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)	
			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	
			Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)
			E Körtekrémleves	152,17	36,41	0,49	0,29	0,03	7,85	0,30	0,25	15
			Paprikás burgonya PKUvirslivel	832,18	199,08	4,20	6,19	0,63	30,72	0,00	1,28	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(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	4,27	0,00	0,34	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:	2 928,30	700,54	6,78	26,83	4,92	105,17	14,70	3,68			
9/21/2022	László (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	
			Sült zöldség	834,94	199,75	7,48	6,38	0,75	27,63	0,07	3,17	
			E Hamis gulyásleves	331,14	79,22	1,80	2,60	0,29	11,83	0,01	0,10	9
			MIMEN piskóta kocka	999,53	239,12	0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10	
			Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)
			U Kenyér, PKU	455,70	109,02	0,69	2,00	0,11	21,70	1,16	0,49	1,(7)
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00	
			Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
				Összesen:	3 733,55	893,20	12,12	38,18	6,97	123,80	19,88	4,68
9/22/2022	László (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	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			E Brokkoli krém lev.	251,52	60,17	2,07	2,69	0,23	6,89	0,00	0,75	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Zöldségpörkölt	389,84	93,26	1,04	7,13	0,81	5,99	0,00	0,17	
			Párolt rizs PKU	1 255,70	300,40	0,25	7,20	0,95	57,60	0,00	1,46	
			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	0,27	8,76	2,37	0,21	0,00	0,12	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
	Összesen:	4 048,51	968,52	6,27	38,18	6,65	147,20	27,53	3,79			
9/23/2022	László (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	
			Gombakrém	422,45	100,76	1,75	8,93	2,07	3,31	0,00	0,60	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			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
			PKU Burger Mix	154,70	37,01	0,09	0,46	0,00	7,30	0,00	0,00	
			Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
U Kenyér, PKU	455,70	109,02	0,69	2,00	0,11	21,70	1,16	0,49	1,(7)			
Virslí, PKU	64,37	15,40	0,53	1,20	0,00	0,37	0,00	0,31				
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)			
	Összesen:	3 089,22	738,73	10,17	22,80	3,19	120,30	19,11	3,71			

Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.25.

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00320) Glutén,soja,hal és olajosM 4-6	Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Ásványvíz, szénsavas 0,5l-es			Sült hús krém, Paprika, Gluténmentes pékáru, Almalé 100% SIÓ			Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es			Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru, Almalé 100% SIÓ			gyümölcsjoghurt meggyes, Gluténmentes pékáru, Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es		
		Energia: 235.54 Kcal / 984.56 KJ			Energia: 379.10 Kcal / 1,584.64 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 338.90 Kcal / 1,416.60 KJ			Energia: 372.66 Kcal / 1,557.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		8.10 g	8.28 g	2.21 g	5.46 g	12.77 g	3.54 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	4.28 g	9.00 g	4.07 g	10.68 g	8.35 g	4.11 g
Tízórai	(00320) Glutén,soja,hal és olajosM 4-6	Herba tea, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Méz			Herba tea, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Paradicsom, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 275.46 Kcal / 1,151.42 KJ			Energia: 339.32 Kcal / 1,418.36 KJ			Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 KJ			Energia: 356.79 Kcal / 1,491.38 KJ			Energia: 283.74 Kcal / 1,186.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		4.74 g	8.70 g	4.78 g	10.50 g	11.00 g	3.73 g	5.01 g	9.20 g	2.41 g	10.46 g	11.00 g	3.73 g	5.98 g	8.86 g	2.40 g
Ebéd	(00320) Glutén,soja,hal és olajosM 4-6	Főtt tészta, Kerti zöldségleves, Reszelt sajt, Bolognai szósz			Paprikás burgonya virslivel GM, Körtekrémleves, Csemege uborka			Sárgaborsó gulyás, MIMEN piskóta kocka, Szilvalekvár			Brokkoli krém lev., Csikós tokány, Párolt rizs, Kölesgolyó			Fasírt , Zöldbabfőzelék, Alma, Zöldségleves, GM pékáru, ebédhez, Levesbetét		
		Energia: 461.81 Kcal / 1,930.37 KJ			Energia: 376.75 Kcal / 1,574.82 KJ			Energia: 394.02 Kcal / 1,647.00 KJ			Energia: 590.07 Kcal / 2,466.49 KJ			Energia: 463.99 Kcal / 1,939.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		16.96 g	19.10 g	5.88 g	10.39 g	15.47 g	4.43 g	11.06 g	25.38 g	2.72 g	19.00 g	28.54 g	6.98 g	14.23 g	20.32 g	4.14 g
Uzsonna	(00320) Glutén,soja,hal és olajosM 4-6	Pulykamell sonka , Liga margarin , Uborka, Gluténmentes pékáru			Sajt szelet, Liga margarin , Paprika, Gluténmentes pékáru			Körte, Gluténmentes pékáru, Sonkakrém Liga margarinnal			Zala felvágott, Liga margarin , Jégcsapretek, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény		
		Energia: 234.00 Kcal / 978.12 KJ			Energia: 284.00 Kcal / 1,187.12 KJ			Energia: 220.63 Kcal / 922.23 KJ			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		7.26 g	8.58 g	2.28 g	9.14 g	13.38 g	5.48 g	5.59 g	4.96 g	1.24 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.94 g 0.40 g 1.40 g			56.23 g 0.40 g 0.75 g			28.38 g 0.40 g 1.10 g			55.90 g 0.40 g 0.50 g			59.98 g 20.38 g 1.17 g				
7			7			3			7			7				
7,9			7,15,(12)			9,(12)			7			7,9				
7			7			7			7			7				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról

[Allergén lista \(kód-allergén\)](#)

- 1-glutén 4-hal 7-tej-te 10-mustár 13-csillagfürt 16-édesgyökér
- 2-rák 5-földimogyoró 8-diófő 11-szezámm 14-puhatestűek
- 3-tojás 6-szója 9-zelle 12-kéndioxid-sz 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.09.19 - 2022.09.25

Dátum	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
9/19/2022	László (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R 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				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			Ásványvíz, szénsavas 0,5l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35			
			T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	0,00			
			Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	0,00	7		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			E Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14				
			Kerti zöldséglevés	139,35	33,31	1,16	1,55	0,18	3,59	0,00	0,57	9			
			Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7			
			Bolognai szósz	502,78	120,28	8,51	6,90	2,08	5,84	1,50	0,33	9			
			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				
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			V Tejföl	267,54	64,01	1,40	5,50	3,09	2,15	0,00	0,07	7			
			Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7			
			Lángos GM	142,10	34,00	0,88	1,92	0,22	3,50	0,20	0,99				
			Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
				Összesen:	6 241,77	1 493,22	44,47	57,57	21,53	187,26	19,17	6,09			
9/20/2022	László (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25				
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
			T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	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				
			Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00				
			E Paprikás burgonya virslivel GM	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,28				
			Körtékremleves	306,94	73,43	0,48	0,66	0,30	16,18	6,50	0,26	7			
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
			U Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			V Brassói aprópecsenye	1 698,47	406,34	15,22	19,33	5,51	41,61	0,00	1,52				
			Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41				
			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
				Összesen:	7 550,50	1 806,35	51,12	71,99	22,69	225,12	19,80	8,11			
			9/21/2022	Szendrői (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R 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				
Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
T Herba tea	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
Tojáskrém	334,66	80,06				1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
E Sárgaborsó gulyás	552,70	132,23				10,06	5,16	1,21	11,32	0,03	1,55	9			
MIMEN piskóta kocka	999,53	239,12				0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10				
Szilvalekvár	94,76	22,67				0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)			
U Körte	132,91	31,80				0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83				1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27				
V Meleg szendvics	3 042,82	727,90				19,22	26,70	10,37	100,69	6,00	1,95	7			
Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94				0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
	Összesen:	8 238,75				1 971,00	48,08	74,80	19,02	263,57	24,71	6,11			
9/22/2022	Szendrői (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6				R Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
						Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
						Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
						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 Brokkoli krém lev.	287,67	68,82	2,56	2,87	0,44	8,09	0,02	0,78	7			
			Csikós tokány	1 010,79	241,82	10,86	19,72	5,83	4,91	0,00	0,95	7			
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
			U 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				
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			V Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50				
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
				Összesen:	7 766,65	1 858,04	52,15	73,82	22,96	232,15	20,07	6,89			
9/23/2022	Szendrői (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R 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				
			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			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				
			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 Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58				
			Zöldbabfőzelék	672,22	160,82	3,98	8,32	1,86	17,21	0,00	0,65	7			
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
			Zöldséglevés	260,67	60,85	1,05	4,82	0,56	3,64	0,03	1,03	9			
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
			V Rakott brokkoli rizzsel	937,67	224,32	13,72	12,69	4,96	13,54	0,00	1,63	7			
			Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
				Összesen:	7 247,96	1 732,45	46,25	62,12	16,51	230,30	54,90	6,33			

Tételes étlap 2022.09.19 - 2022.09.25

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	So (g)	Allergének			
9/19/2022 L.A.E.Z.E. (00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	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			
		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 Kerti zöldséglevés	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	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 szórat	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		
		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		
		VEGA tejjöl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05			
		Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
			Összesen:	5 788,25	1 384,72	40,79	41,66	12,58	209,87	46,22	5,59		
9/20/2022 L.A.E.Z.E. (00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	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		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00			
		Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,54	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 Körtékrémleves	152,17	36,41	0,49	0,29	0,03	7,85	0,30	0,25	15		
		Paprikás burgonya virslivel	1 245,26	297,91	9,67	14,78	4,21	30,65	0,00	2,56			
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
		U Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		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			
		Brassói aprópecsenye	1 698,47	406,34	15,22	19,33	5,51	41,61	0,00	1,52			
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41			
			Összesen:	7 184,97	1 718,90	48,21	64,97	17,43	231,24	55,27	8,32		
		9/21/2022 L.A.E.Z.E. (00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	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			
Sült zöldség	834,94			199,75	7,48	6,38	0,75	27,63	0,07	3,17			
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 Sargaborsó gulyás	707,26			169,20	13,06	4,02	1,21	19,95	0,03	0,46	1,9		
MIMEN piskóta kocka	999,53			239,12	0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10			
Szilvalekvár	94,76			22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)		
U Tonhalkrém	499,42			119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4		
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			
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:			8 379,56	2 004,67	61,09	76,91	15,28	264,71	44,36	9,76		
9/22/2022 L.A.E.Z.E. (00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év			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	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,54	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 Brokkoli krém lev.	251,52	60,17	2,07	2,69	0,23	6,89	0,00	0,75	1		
		Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
		Csikós tokány	1 016,98	243,30	10,72	19,40	5,30	6,40	0,00	0,94			
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
		U 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		
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
		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			
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)		
		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:	7 436,32	1 779,00	52,22	67,22	20,40	239,29	54,79	7,37		
9/23/2022 L.A.E.Z.E. (00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	R Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Házi meggyes szójajoghurt	352,05	84,23	2,87	1,99	0,22	13,45	13,15	0,03	6		
		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		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
		E Zöldséglevés	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			
		Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58			
		Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1		
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
		V Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Rakott brokkoli rizzsel	1 154,57	276,22	16,14	11,37	3,90	26,98	0,00	1,82			
			Összesen:	6 672,93	1 594,89	47,89	52,86	10,35	222,22	74,02	6,02		

Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00372) Tej- tojásmentes 4- 6 év	Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Sült zöldség, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 354.54 Kcal / 1,481.98 KJ			Energia: 459.10 Kcal / 1,919.04 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.72 g	9.64 g	2.18 g	13.06 g	14.11 g	2.69 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	7.90 g	8.59 g	2.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.82 g	13.39 g	0.90 g	60.15 g	24.19 g	0.68 g	69.19 g	13.46 g	3.85 g	55.48 g	22.09 g	0.68 g	42.38 g	13.39 g	1.01 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00372) Tej- tojásmentes 4- 6 év	Kerti zöldségleves, Tonhal szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Körtekrémleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Sárgaborsó gulyás, MIMEN piskóta kocka, Szilvalekvár			Brokkoli krém lev., Pirított kenyérkocka, Csikós tokány, Párolt rizs			Zöldségleves, Levesbetét, Fasírt , Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma		
		Energia: 426.31 Kcal / 1,781.98 KJ			Energia: 339.83 Kcal / 1,420.49 KJ			Energia: 430.99 Kcal / 1,801.54 KJ			Energia: 587.50 Kcal / 2,455.75 KJ			Energia: 434.28 Kcal / 1,815.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.39 g	17.37 g	3.83 g	10.40 g	15.11 g	4.24 g	14.06 g	24.24 g	2.72 g	18.57 g	27.94 g	6.20 g	13.92 g	18.28 g	3.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.05 g	5.89 g	1.59 g	39.54 g	0.30 g	3.77 g	39.00 g	4.12 g	0.57 g	65.02 g	0.00 g	2.19 g	52.70 g	1.80 g	2.28 g		
4,9			15,(12)			1,9,(12)			1			1				
Uzsonna	(00372) Tej- tojásmentes 4- 6 év	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Uborka			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Körte			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény		
		Energia: 230.01 Kcal / 961.44 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ			Energia: 293.29 Kcal / 1,225.95 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.18 g	8.31 g	2.12 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	6.19 g	13.91 g	3.57 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.35 g	0.00 g	1.12 g	29.61 g	0.00 g	1.11 g	35.41 g	0.00 g	0.78 g	28.93 g	3.12 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1			1			1,4			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,10-mustár
8-diófélék
9-zeller
11-szezám
12-kéndioxid-szulfit


13-csillagfürt
14-puhatestűek
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
 Tízórai	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sült zöldség, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom					
		Energia: 461.92 Kcal / 1,930.83 KJ			Energia: 667.32 Kcal / 2,789.40 KJ			Energia: 691.16 Kcal / 2,889.05 KJ			Energia: 595.05 Kcal / 2,487.31 KJ			Energia: 532.20 Kcal / 2,224.60 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		11.55 g	11.06 g	8.49 g	11.40 g	18.32 g	4.24 g	18.63 g	21.84 g	4.64 g	11.21 g	17.37 g	4.13 g	15.79 g	17.18 g	4.49 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
78.84 g		19.98 g	1.80 g	112.41 g		44.39 g	1.36 g	103.95 g		20.05 g	4.53 g	97.10 g		32.97 g	1.36 g	77.96 g		19.98 g	2.03 g
1			1			1			1			1							
Ebéd	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Kerti zöldségleves, Tonhal szósz, Főtt tészta			Körtekrémleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Sárgaborsó gulyás, MIMEN piskóta kocka, Szilvalekvár			Brokkoli krém lev., Pírtott kenyérfocsi, Csikós tokány, Párolt rizs			Zöldségleves, Levesbetét, Fasírt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma					
		Energia: 694.01 Kcal / 2,900.96 KJ			Energia: 609.23 Kcal / 2,546.58 KJ			Energia: 622.68 Kcal / 2,602.80 KJ			Energia: 968.69 Kcal / 4,049.12 KJ			Energia: 815.76 Kcal / 3,409.88 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		21.67 g	30.37 g	7.38 g	18.54 g	26.61 g	7.44 g	22.84 g	31.69 g	4.36 g	31.11 g	49.06 g	10.85 g	26.24 g	34.00 g	5.80 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
82.07 g		9.02 g	2.93 g	72.07 g		0.60 g	7.39 g	60.95 g		12.32 g	3.36 g	99.97 g		0.00 g	5.33 g	99.52 g		3.50 g	4.29 g
4,9			15,(12)			1,9,(12)			1			1							
Uzsonna	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Körte			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény					
		Energia: 460.02 Kcal / 1,922.88 KJ			Energia: 463.16 Kcal / 1,936.01 KJ			Energia: 602.46 Kcal / 2,518.28 KJ			Energia: 498.28 Kcal / 2,082.81 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		18.35 g	16.62 g	4.26 g	18.43 g	16.70 g	4.26 g	12.49 g	27.90 g	7.15 g	17.05 g	21.88 g	6.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
58.70 g		0.00 g	2.22 g	59.22 g		0.00 g	2.21 g	74.41 g		0.00 g	1.57 g	57.85 g		6.24 g	2.18 g	31.80 g		18.90 g	0.30 g
1			1			1,4			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-tejtermél | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Tételes étlap 2022.09.19 - 2022.09.25

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
9/19/2022	Laktóz (00445) Tej-, tojás-, szója-,	T Herba tea	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		Növényi szendvicsskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		E Kerti zöldségleves	281,74	66,19	2,27	3,15	0,37	7,33	0,02	1,13	9
		Tonhal szósz	1 238,30	296,24	16,20	19,63	6,42	13,14	5,00	1,61	4,9
		Főtt tészta	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	0,19	
		U Pulykamell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
Összesen:	6 759,79	1 615,95	51,57	58,05	20,13	219,61	29,00	6,95			
9/20/2022	Laktóz (00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	T Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00	
		Mini méz	547,00	130,86	0,16	0,00	0,00	32,40	32,40	0,00	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		E Körtekrémleves	304,34	72,81	0,98	0,58	0,05	15,70	0,60	0,50	15
		Paprikás burgonya virslivel	2 184,67	522,65	16,96	25,93	7,39	53,77	0,00	4,49	
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)
		U Álom sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
Összesen:	7 271,93	1 739,71	48,37	61,63	15,94	243,70	44,99	10,96			
9/21/2022	Laktóz (00445) Tej-, tojás-, szója-,	T Herba tea	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		Sült zöldség	834,94	199,75	7,48	6,38	0,75	27,63	0,07	3,17	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		E Sárgaborsó gulyás	1 319,01	315,55	21,58	11,47	2,85	31,10	0,05	3,24	1,9
		MIMEN piskóta kocka	999,53	239,12	0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10	
		Szilvalekvár	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02	(12)
		U Tonhalkrém	998,83	238,95	0,78	25,99	7,06	0,15	0,00	0,40	4
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
Összesen:	8 010,17	1 916,30	53,96	81,43	16,15	239,31	32,37	9,46			
9/22/2022	Laktóz (00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	T Karamellás rizstej	768,88	183,94	0,06	1,91	0,24	40,76	32,97	0,00	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		E Brokkoli krém lev.	503,03	120,34	4,13	5,37	0,45	13,77	0,00	1,50	1
		Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Csikós tokány	1 784,18	426,84	18,80	34,04	9,29	11,22	0,00	1,65	
		Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98	
		U 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	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
Jégcsapretek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02			
Összesen:	8 619,25	2 062,02	59,37	88,31	21,21	254,92	39,21	8,87			
9/23/2022	Laktóz (00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	T Herba tea	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		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	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		E Zöldségleves	477,89	111,29	1,52	9,49	1,22	5,51	0,00	2,07	
		Levesbetét	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01	
		Fasírt	812,04	194,27	16,24	13,33	3,38	2,09	0,00	1,16	
		Zöldbabfőzelék	904,43	216,37	6,28	10,08	1,15	24,70	0,00	0,99	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
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:	6 779,14	1 618,76	43,53	63,08	11,19	209,28	42,38	6,62			

Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 354.54 Kcal / 1,481.98 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 275.78 Kcal / 1,152.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.72 g	9.64 g	2.18 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	7.74 g	8.56 g	2.23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.82 g	13.39 g	0.90 g	60.15 g	24.19 g	0.68 g	41.96 g	13.39 g	0.85 g	55.48 g	22.09 g	0.68 g	41.63 g	13.39 g	1.01 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Kerti zöldségleves, Tonhal szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Körtekrémleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Gulyásleves zeller és lecsó nélkül, MIMEN piskóta kocka, Szilvalekvár			Brokkoli krém lev., Pirított kenyérkocka, Csikós tokány, Párolt rizs			Zöldségleves, Levesbetét, Fasírt , Burgonyafőzelék tejmentesen, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma		
		Energia: 388.80 Kcal / 1,625.18 KJ			Energia: 339.83 Kcal / 1,420.49 KJ			Energia: 345.41 Kcal / 1,443.81 KJ			Energia: 587.50 Kcal / 2,455.75 KJ			Energia: 539.93 Kcal / 2,256.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.59 g	15.59 g	3.30 g	10.40 g	15.11 g	4.24 g	7.55 g	22.42 g	2.25 g	18.57 g	27.94 g	6.20 g	14.57 g	21.15 g	3.43 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
51.58 g	5.39 g	1.27 g	39.54 g	0.30 g	3.77 g	28.19 g	4.09 g	0.22 g	65.02 g	0.00 g	2.19 g	71.52 g	1.80 g	1.92 g		
4			15,(12)			(12)			1			1				
Uzsonna	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Uborka			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Körte			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény		
		Energia: 230.01 Kcal / 961.44 KJ			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ			Energia: 293.29 Kcal / 1,225.95 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.18 g	8.31 g	2.12 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	6.19 g	13.91 g	3.57 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.35 g	0.00 g	1.12 g	29.06 g	0.00 g	1.11 g	35.41 g	0.00 g	0.78 g	28.93 g	3.12 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1			1			1,4			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