


Heti étlap 2022.10.03 - 2022.10.07

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Herba tea Magyaros margarinkrémes Diétás pékáru BL Uborkával	Herba tea Növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL Póréhagymakarikával	Herba tea Mini mézes Diétás pékáru BL Liga margarinnal	Vaníliás rizstej Liga margarinos Diétás pékáru BL	Herba tea Házi meggyes szójajoghurt Diétás pékáru BL										
		Energia: 262.56 Kcal / 1,097.50 KJ	Energia: 248.30 Kcal / 1,037.89 KJ	Energia: 324.79 Kcal / 1,357.62 KJ	Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 KJ	Energia: 296.88 Kcal / 1,240.96 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.82 g	7.76 g	1.95 g	6.00 g	5.56 g	4.25 g	5.66 g	7.73 g	1.95 g	5.65 g	9.65 g	2.19 g	9.00 g	3.11 g	0.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.06 g	13.39 g	0.74 g	43.45 g	13.39 g	0.90 g	57.76 g	29.59 g	0.68 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	57.66 g	29.17 g	0.62 g		
1		1		1		1		1		1		1,6				
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Kertészleves Mexikói húsos egytálétel Diétás pékáru BL, ebédhez	Tojásleves Burgonyafőzelék tejmentesen Fasírttal Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves Csikós tokány Párolt rizzsel	Sárgaborsóleves Húsos rakott burgonya Csemege uborkával	Tárkonyos sertésragu leves Káposztás tészta Porcukorral Körte										
		Energia: 515.96 Kcal / 2,156.71 KJ	Energia: 480.95 Kcal / 2,010.37 KJ	Energia: 541.76 Kcal / 2,264.56 KJ	Energia: 370.93 Kcal / 1,550.49 KJ	Energia: 406.66 Kcal / 1,699.84 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.94 g	21.45 g	4.55 g	14.54 g	18.70 g	3.26 g	16.46 g	24.76 g	5.52 g	16.03 g	14.51 g	4.48 g	14.01 g	6.41 g	1.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.85 g	1.51 g	1.77 g	62.36 g	1.51 g	1.87 g	62.87 g	0.02 g	3.35 g	43.12 g	0.03 g	9.40 g	73.19 g	12.86 g	1.47 g		
1,9		1,3		1,3,9		1,9,15,(12)		1,9,(3)								
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Sült húskrémes Diétás pékáru BL Szőlő	Diétás pékáru BL Kenőmájással allergénmentes Salátalevéllal	Mátrai diákcsemege Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával	Baromfi párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel	Kedvenc ízek sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Póréhagymakarikával										
		Energia: 302.63 Kcal / 1,264.99 KJ	Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ	Energia: 225.50 Kcal / 942.59 KJ	Energia: 251.04 Kcal / 1,049.35 KJ	Energia: 241.29 Kcal / 1,008.59 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.36 g	12.62 g	3.39 g	8.27 g	6.16 g	2.07 g	7.94 g	8.61 g	2.24 g	8.18 g	11.39 g	3.34 g	10.04 g	9.40 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.12 g	0.00 g	0.84 g	30.62 g	0.00 g	0.81 g	28.79 g	0.00 g	1.01 g	28.74 g	3.12 g	1.15 g	28.84 g	0.00 g	1.34 g		
1		1		1		1		1		1		1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.10.03 - 2022.10.09

Diéta	Étáp leírás	Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírnav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/3/2022	készték (00802) Tejmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
			Csirkeemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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
			Magyaros margarinkrém	269,18	64,40	0,06	7,01	1,90	0,20	0,00	0,15
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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	169,16	40,44	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,56 9
			Mexikói húsos egytálétel	1 555,39	372,10	16,62	19,70	4,35	31,62	0,00	1,19 1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U	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	0,05	28,13	0,00	0,58 1
			Szőlő	202,22	48,38	0,36	0,18	0,00	10,86	0,00	0,01
		V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
			Pirított szalonna	1 455,30	348,16	4,50	36,50	13,83	0,00	0,00	1,75
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14 3
			Héjában sült burgonya	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,02
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1		
	Összesen:	9 023,47	2 158,70	61,44	92,53	27,19	265,07	14,90	7,05		
10/4/2022	készték (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	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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	203,99	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	0,05	28,13	0,00	0,58 1
			Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00
		E	Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01 1,3
			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 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
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
			Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00
		V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
			Gyrosos sertés karaj	340,67	81,50	10,58	4,08	1,45	0,52	0,00	0,60
			Görög saláta TM	86,29	20,64	0,97	0,62	0,08	2,76	0,00	0,52
			Fokhagymamártás	562,23	134,51	0,85	8,90	1,03	12,45	2,00	0,74
	Sült burgonya	1 464,47	350,35	4,45	17,30	2,53	43,80	0,00	1,52 (1)		
	Összesen:	7 906,13	1 891,42	54,11	72,24	17,79	252,36	16,90	8,13		
10/5/2022	csontleves (00802) Tejmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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
			Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
		E	Csontleves	83,36	19,95	0,86	0,56	0,02	2,88	0,02	1,05 9
			Levesbetét	98,32	23,52	1,02	0,30	0,05	4,16	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 rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43
		U	Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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
			Magyaros sertés szelet	493,29	118,01	12,87	6,57	1,95	1,70	0,00	0,62
			Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24
	Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41		
	Összesen:	7 360,99	1 761,03	54,46	57,02	13,75	253,88	32,01	7,08		
10/6/2022	csontleves (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	
			Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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	Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
		E	Sárgaborsóleves	404,02	96,66	4,11	3,27	0,56	12,64	0,03	1,06 1,9
			Húsos rakott burgonya	1 123,41	268,76	11,68	11,20	3,92	29,44	0,00	7,38
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)
		U	Baromfi párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
			Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01
		V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
			Pizzaszelet	1 323,71	316,67	10,49	9,66	1,53	46,61	0,11	1,77 1
			Összesen:	6 939,28	1 660,15	48,27	57,58	15,10	233,26	24,68	14,17
		10/7/2022	csontleves (00802) Tejmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00
	Növényi szendvicskrém			203,99	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	0,05	28,13	0,00	0,58 1
	Uborka			9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01
T	Herba tea			224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
	Házi meggyes szójajoghurt			422,46	101,07	3,44	2,38	0,26	16,14	15,78	0,04 6
	Diétás pékáru BL			593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
E	Tárkonyos sertésragu leves			398,66	92,34	6,14	4,17	0,89	8,17	0,02	0,83 1,9
	Káposztás tészta			854,58	204,45	6,42	1,83	0,17	40,33	2,85	0,61 1,(3)
	Porcukor			167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
	Körte			199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01
U	Kedvenc ízű sonka			133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66
	Liga margarin			265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
	Diétás pékáru BL			593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
	Póréhagymakarika			15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	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
	Hentes tokány			640,42	153,21	11,74	10,00	3,06	3,86	0,00	1,13 1,15,(12)
	Párolt rizs			1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43
	Összesen:			6 997,33	1 670,98	55,00	41,21	12,01	267,64	42,03	6,97

Heti étlap 2022.10.03-10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																														
 Tízórai	Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes Óvoda 4-6 éves	Herba tea Natúr vajkrémes Gluténmentes pékáru Uborkával			Herba tea Natúr sajtkrémes Gluténmentes pékáru Póréhagymakarikával			Herba tea Mézes Liga margarinós Gluténmentes pékáru			Vaníliás tej Liga margarinós Gluténmentes pékáru			Herba tea Meggyes házi gyümölcsjoghurt Gluténmentes pékáru																														
		Energia: 278.11 Kcal / 1,162.50 KJ			Energia: 279.15 Kcal / 1,166.85 KJ			Energia: 328.78 Kcal / 1,374.30 KJ			Energia: 363.22 Kcal / 1,518.26 KJ			Energia: 335.80 Kcal / 1,403.64 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																												
		4.34 g	9.02 g	4.07 g	4.96 g	8.73 g	4.78 g	3.74 g	8.00 g	2.10 g	10.50 g	11.02 g	3.73 g	7.86 g	5.41 g	2.55 g																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
41.63 g			13.79 g			0.51 g			41.92 g			13.79 g			0.73 g			57.13 g			29.99 g			0.59 g			52.14 g			13.78 g			0.85 g			60.38 g			25.78 g			0.85 g		
7			7			7			7			7			7																													
Ebéd	Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes Óvoda 4-6 éves	Kertészleves Mexikói húsos egytálétel GM pékáru			Rántottleves Kölesgolyó Fasírt Burgonyafőzelékkel GM pékáru			Csontleves Levesbetéttel Csikós tokány Párolt rizzsel			Sárgaborsóleves Húsos rakott burgonya Csemege uborkával			Tárkonyos sertésragu leves Káposztás tészta Porcukorral Körte																														
		Energia: 466.39 Kcal / 1,949.51 KJ			Energia: 529.55 Kcal / 2,213.52 KJ			Energia: 540.77 Kcal / 2,260.42 KJ			Energia: 426.55 Kcal / 1,782.98 KJ			Energia: 371.12 Kcal / 1,551.28 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																												
		18.76 g	16.08 g	3.84 g	14.24 g	20.94 g	3.87 g	15.92 g	24.82 g	5.93 g	17.21 g	19.55 g	7.29 g	6.54 g	4.70 g	0.68 g																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
60.71 g			1.50 g			1.76 g			70.39 g			1.54 g			1.36 g			62.63 g			0.30 g			3.35 g			44.42 g			0.02 g			9.46 g			74.64 g			15.69 g			1.06 g		
9			7			7,9			7,9,15(12)			7,9,15(12)			7,9,15(12)																													
Uzsonna	Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes Óvoda 4-6 éves	Sült hús krémes Gluténmentes pékáru Szőlő			Kenőmájás Gluténmentes pékáru Salátalevéllal			Mátrai diákcsemege Liga margarinós Gluténmentes pékáru Paprikával			Baromfi párizsis Liga margarinós Gluténmentes pékáru Jégcsapretekkel			Kedvenc ízek sonkás Liga margarinós Gluténmentes pékáru Póréhagymakarikával																														
		Energia: 306.62 Kcal / 1,281.67 KJ			Energia: 215.90 Kcal / 902.46 KJ			Energia: 229.49 Kcal / 959.27 KJ			Energia: 255.03 Kcal / 1,066.03 KJ			Energia: 245.28 Kcal / 1,025.27 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír																												
		5.44 g	12.89 g	3.54 g	6.35 g	6.42 g	2.22 g	6.02 g	8.88 g	2.39 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g	8.12 g	9.67 g	2.68 g																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
38.49 g			0.40 g			0.75 g			29.98 g			0.40 g			0.71 g			28.16 g			0.40 g			0.92 g			28.11 g			3.52 g			1.06 g			28.21 g			0.40 g			1.25 g		

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.10.03 - 2022.10.09

Diéta	Étlap leírlet	Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírnav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/3/2022 L-étek (00906)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Csirkeemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43		
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
	Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01	7	
	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	
	Mexikói húsos egytálétel	1 355,35	324,24	16,50	14,38	3,65	31,83	0,00	1,19		
	GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
	U Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	Szőlő	202,22	48,38	0,36	0,18	0,00	10,86	0,00	0,01		
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Pirított szalonna	1 455,30	348,16	4,50	36,50	13,83	0,00	0,00	1,75		
	Héjában sült burgonya	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,02		
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	Összesen:	8 655,14	2 070,59	48,64	84,44	27,81	262,39	16,49	6,41		
10/4/2022 L-étek (00906)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	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		
	Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00		
	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		
	Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58		
	Burgonyafőzelék	1 063,41	254,40	4,30	10,14	1,63	35,70	0,00	0,27	7	
	GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
	U Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,41	2,02	2,41	0,00	0,22		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00		
	V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Gyrosos sertés karaj	340,67	81,50	10,58	4,08	1,45	0,52	0,00	0,60		
	Görög saláta TM	86,29	20,64	0,97	0,62	0,08	2,76	0,00	0,52		
	Fokhagymamártás	562,23	134,51	0,85	8,90	1,03	12,45	2,00	0,74		
Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24			
Összesen:	7 684,00	1 838,29	49,89	62,11	16,84	257,00	18,13	5,98			
10/5/2022 n-étek (00906)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Sajt szelet	294,84	70,53	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7	
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
	Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	E Csontleves	95,71	22,90	0,98	0,53	0,01	3,49	0,00	1,09	9	
	Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
	Csikós tokány	886,66	212,12	9,53	17,30	5,11	4,31	0,00	0,83	7	
	Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43		
	U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33		
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	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		
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Magyaros sertés szelet	379,95	90,90	10,84	4,44	1,48	1,78	0,00	0,60		
	Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24		
	Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41		
Összesen:	7 570,53	1 811,16	51,38	60,74	17,52	251,88	33,49	7,20			
10/6/2022 n-étek (00906)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40		
	Liga margarin	265,61	63,55	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		
	T Vanília tej	642,36	153,67	6,84	3,02	1,63	24,60	13,39	0,27	7	
	Liga margarin	265,61	63,55	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 Sárgaborsóleves	392,56	93,91	4,01	3,29	0,56	11,99	0,03	1,07	9	
	Húsos rakott burgonya	1 367,40	327,13	12,96	16,22	6,74	31,40	0,00	7,44	7	
	Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
	U Baromfi párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
	V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Pizzaszelet	507,59	121,43	4,12	8,80	1,24	6,33	0,11	1,76		
	Összesen:	6 462,41	1 546,06	44,09	63,67	19,47	187,18	17,85	14,23		
	10/7/2022 n-étek (00906)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Zoldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,86	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		
Uborka		9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
T Herba tea		224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Házi gyümölcsjoghurt meggyes		568,47	136,00	4,22	4,41	2,35	19,49	11,99	0,36	7	
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
E Tárkonyos sertésragu leves		195,80	45,33	3,00	2,13	0,45	3,84	0,00	0,42		
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		
Körte		199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01		
U Kedvenc ízek sonka		133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66		
Liga margarin		265,61	63,55	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		
Póréhagymakarika		15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	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		
Hentes tokány		640,45	153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)	
Párolt rizs		827,91	198,06	3,45	5,48	0,71	33,48	0,00	1,41		
Összesen:		6 881,35	1 644,75	42,17	44,35	13,75	256,74	42,27	6,30		

Heti étlap 2022.10.03 - 2022.10.07

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Herba tea Magyaros vajkrém Diétás pékáruval BL Uborkával			Herba tea Növényi szendvicsskrém Diétás pékáruval BL Póréhagymakarikával			Herba tea Liga margarinós Diétás pékáru BL Szilvalekvárral			Vaníliás rizstej Liga margarinós Diétás pékáruval BL			Herba tea Házi meggyes gyümölcskrém Diétás pékáruval BL		
		Energia: 262.56 Kcal / 1,097.50 KJ			Energia: 248.30 Kcal / 1,037.89 KJ			Energia: 282.48 Kcal / 1,180.77 KJ			Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 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
		5.82 g	7.76 g	1.95 g	6.00 g	5.56 g	4.25 g	5.71 g	7.73 g	1.95 g	5.65 g	9.65 g	2.19 g	5.74 g	0.84 g	0.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.06 g	13.39 g	0.74 g	43.45 g	13.39 g	0.90 g	47.07 g	17.56 g	0.69 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	45.44 g	13.89 g	0.58 g		
1			1			1,(12)			1			1				
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Kertészleves Mexikói húsos ragu Diétás pékáruval BL			Rántottleves Pirított kenyérkockával Burgonyafőzelék tejmentesen Fasírttal Diétás pékáruval BL			Csontleves Levesbetéttel Csikós tokány Párolt rizszel			Sárgaborsóleves Húsos rakott burgonya Csemege uborkával			Tárkonyos sertésragu leves Káposztás tészta Porcukorral Körte		
		Energia: 468.20 Kcal / 1,957.08 KJ			Energia: 514.93 Kcal / 2,152.41 KJ			Energia: 539.13 Kcal / 2,253.56 KJ			Energia: 370.93 Kcal / 1,550.49 KJ			Energia: 450.15 Kcal / 1,881.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.82 g	16.14 g	3.94 g	14.69 g	19.99 g	3.28 g	15.68 g	24.58 g	5.48 g	16.03 g	14.51 g	4.48 g	9.00 g	11.34 g	1.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.06 g	1.51 g	1.77 g	67.80 g	1.53 g	1.48 g	63.33 g	0.32 g	3.32 g	43.12 g	0.03 g	9.40 g	77.58 g	15.71 g	1.48 g		
9			1			9			1,9,15,(12)			1,9				
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Sült hús krém Diétás pékáruval BL Alma			Allergénmentes kenőmájás Diétás pékáruval BL Salátalevéllal			Csirkemell sonka Liga margarinós Diétás pékáruval BL Paprikával			Baromfi párizsi Liga margarinós Diétás pékáruval BL, Jégsapretekkel			Kedvenc Ízek sonka Liga margarinós Diétás pékáruval BL, Póréhagymakarikával		
		Energia: 285.56 Kcal / 1,193.64 KJ			Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ			Energia: 231.59 Kcal / 968.05 KJ			Energia: 251.04 Kcal / 1,049.35 KJ			Energia: 241.29 Kcal / 1,008.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.36 g	12.80 g	3.39 g	8.27 g	6.16 g	2.07 g	9.22 g	8.35 g	2.14 g	8.18 g	11.39 g	3.34 g	10.04 g	9.40 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.56 g	0.00 g	0.84 g	30.62 g	0.00 g	0.81 g	29.61 g	0.00 g	1.11 g	28.74 g	3.12 g	1.15 g	28.84 g	0.00 g	1.34 g		
1			1			1			1			1				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.10.03 - 2022.10.09

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
10/3/2022	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-	T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Magyaros margarinkrém	269,18	64,40	0,06	7,01	1,90	0,20	0,00	0,15	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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	169,16	40,44	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,56	9
				Mexikói húsos egytálétel	1 355,75	324,34	16,50	14,39	3,74	31,83	0,00	1,19	
				Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U	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	0,05	28,13	0,00	0,58	1
				Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01	
	Összesen:	4 248,34	1 016,32	32,00	36,70	9,28	137,68	14,90	3,35				
10/4/2022	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Növényi szendvicsskrém	203,99	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	0,05	28,13	0,00	0,58	1
				Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00	
			E	Rántottleves	237,77	56,89	0,77	3,89	0,47	4,72	0,03	0,50	1
				Pírtott kenyérgocka	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1
				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	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	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
	Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00				
	Összesen:	4 076,03	975,14	28,96	31,71	9,60	141,87	14,92	3,19				
10/5/2022	László (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	
				Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)
				Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			E	Csontleves	83,36	19,95	0,86	0,56	0,02	2,88	0,02	1,05	9
				Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
				Csikós tokány	892,09	213,42	9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	0,83	
				Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
			U	Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
				Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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:	4 402,25	1 053,20	30,61	40,66	9,57	140,01	17,88	5,12				
10/6/2022	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T	Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			E	Sárgaborsóleves	404,02	96,66	4,11	3,27	0,56	12,64	0,03	1,06	1,9
				Húsos rakott burgonya	1 123,41	268,76	11,68	11,20	3,92	29,44	0,00	7,38	
				Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U	Baromfi párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
				Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
				Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
	Összesen:	4 044,59	967,64	29,86	35,55	10,01	129,85	24,57	11,23				
10/7/2022	László (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	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			E	Tárkonyos sertésragu leves	361,51	83,45	5,44	4,13	0,89	6,77	0,02	0,83	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	
				Körte	199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01	
			U	Kedvenc ízű sonka	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
				Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
	Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00				
	Összesen:	3 797,78	905,54	24,78	21,58	4,02	151,86	29,60	3,40				

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Herba tea, Magyaros margarinkrém, Gluténmentes pékáru, Uborka			Herba tea, Póréhagymakarika, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 333.16 Kcal / 1,392.61 KJ			Energia: 252.29 Kcal / 1,054.57 KJ			Energia: 328.78 Kcal / 1,374.30 KJ			Energia: 349.66 Kcal / 1,461.58 KJ			Energia: 215.42 Kcal / 900.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.99 g	15.41 g	4.05 g	4.08 g	5.83 g	4.40 g	3.74 g	8.00 g	2.10 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	3.96 g	1.01 g	0.21 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
41.69 g 13.79 g 1.20 g			42.82 g 13.79 g 0.81 g			57.13 g 29.99 g 0.59 g			57.36 g 21.82 g 0.59 g			44.40 g 14.29 g 0.49 g				
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Kertészleves, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Rántottleves, Kólesgolyó, Fasírt, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Csikós tokány, Párolt rizs			Sárgaborsóleves, Húsos rakott burgonya, Csemege uborka			Tárkonyos sertésragu leves, Káposztás tészta, Porcukor, Körte		
		Energia: 466.40 Kcal / 1,949.55 KJ			Energia: 517.41 Kcal / 2,162.77 KJ			Energia: 534.38 Kcal / 2,233.71 KJ			Energia: 433.76 Kcal / 1,813.12 KJ			Energia: 409.51 Kcal / 1,711.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.78 g	16.09 g	3.84 g	13.99 g	19.89 g	3.26 g	15.79 g	24.28 g	5.62 g	19.92 g	19.98 g	6.42 g	6.56 g	8.96 g	1.25 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.73 g 1.50 g 1.77 g			70.00 g 1.54 g 1.35 g			62.43 g 0.30 g 3.36 g			42.54 g 0.03 g 9.45 g			74.65 g 15.69 g 1.07 g				
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Sült hús krém, Gluténmentes pékáru, Szőlő			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Kedvenc Ízek sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika		
		Energia: 306.62 Kcal / 1,281.67 KJ			Energia: 215.90 Kcal / 902.46 KJ			Energia: 235.58 Kcal / 984.72 KJ			Energia: 255.03 Kcal / 1,066.03 KJ			Energia: 245.28 Kcal / 1,025.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.44 g	12.89 g	3.54 g	6.35 g	6.43 g	2.22 g	7.30 g	8.62 g	2.29 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g	8.12 g	9.67 g	2.68 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
38.49 g 0.40 g 0.75 g			29.99 g 0.40 g 0.72 g			28.98 g 0.40 g 1.02 g			28.11 g 3.52 g 1.06 g			28.21 g 0.40 g 1.25 g				
		9			9			9			9,15,(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-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélél | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |


Ó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető

Tételes étlap 2022.10.03 - 2022.10.09

Diéta	Étél név	Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/3/2022 L-ételek (00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Csirke mell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	T Herbal tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Magyaros margarinkrém	547,62	131,01	0,15	14,39	3,85	0,46	0,00	0,70	
	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
	Mexikói húsos egytálétel	1 355,35	324,24	16,50	14,38	3,65	31,83	0,00	1,19	
	GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
	U Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	Szőlő	202,22	48,38	0,36	0,18	0,00	10,86	0,00	0,01	
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
	Pirított szalonna	1 455,30	348,16	4,50	36,50	13,83	0,00	0,00	1,75	
Héjában sült burgonya	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,02		
Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01		
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
Összesen:	8 885,24	2 125,64	48,29	90,83	27,79	262,45	16,49	7,10		
10/4/2022 L-ételek (00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	T Herbal tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Pórégnyakmarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00	
	Növényi szendvicsskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	E 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	
	Fasírt	405,85	97,09	8,12	6,66	1,66	1,05	0,00	0,58	
	Burgonyafőzelék	1 012,85	242,31	4,04	9,10	1,05	35,30	0,00	0,26	
	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	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00	
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Gyrosos sertés karaj	340,67	81,50	10,58	4,08	1,45	0,52	0,00	0,60		
Görög saláta TM	86,29	20,64	0,97	0,62	0,08	2,76	0,00	0,52		
Fokhagymamártás	562,23	134,51	0,85	8,90	1,03	12,45	2,00	0,74		
Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24		
Összesen:	7 521,00	1 799,29	48,75	58,17	15,85	257,51	18,13	6,06		
10/5/2022 n-ételek (00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	T Herbal tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	E Csontleves	95,71	22,90	0,98	0,53	0,01	3,49	0,00	1,09	9
	Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
	Csikós tokány	859,91	205,72	9,39	16,75	4,80	4,10	0,00	0,83	
	Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
	U Csirke mell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	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	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Magyaros sertés szelet	493,29	118,01	12,87	6,57	1,95	1,70	0,00	0,62		
Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24		
Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41		
Összesen:	7 405,60	1 771,71	49,31	57,09	14,20	252,37	33,49	6,92		
10/6/2022 n-ételek (00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
	Liga margarin	265,61	63,55	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	
	T Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
	Liga margarin	265,61	63,55	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 Sárgaborsóleves	392,56	93,91	4,01	3,29	0,56	11,99	0,03	1,07	9
	Húsos rakott burgonya	1 397,57	334,34	15,67	16,65	5,86	29,51	0,00	7,42	
	Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
	U Baromfi párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
	V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Pizzaszelet	507,59	121,43	4,12	8,80	1,25	6,33	0,11	1,77		
Összesen:	6 435,87	1 539,71	40,03	63,00	17,21	190,51	25,88	13,95		
10/7/2022 n-ételek (00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Növényi szendvicsskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
	T Herbal tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Gyümölcskrém	65,27	15,62	0,32	0,01	0,01	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 Tárkonyos sertésragu leves	195,80	45,33	3,00	2,13	0,45	3,84	0,00	0,42	
	Káposztás tészta	1 155,09	276,34	3,20	6,56	0,80	50,02	5,70	0,64	
	Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
	Körte	199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01	
	U Kedvecn íz sonka	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
	Liga margarin	265,61	63,55	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	
	Pórégnyakmarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	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	
Hentes tokány	640,45	153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)	
Párolt rizs	827,91	198,06	3,46	5,49	0,71	33,48	0,00	1,42		
Összesen:	6 425,00	1 535,58	38,00	41,01	12,32	241,66	30,78	6,27		

Heti étlap 2022.10.03. -2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(01185) PKU	Herba tea, Magyaros margarinkrém, Kenyér, PKU, Uborka			Herba tea, Liga margarin, Kenyér, PKU, Póréhagymakarika			Herba tea, Mini méz, Liga margarin, Kenyér, PKU			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Kenyér, PKU			Herba tea, Házi gyümölcsital rizstejjel, Kenyér, PKU		
		Energia: 213.99 Kcal / 894.48 KJ			Energia: 214.48 Kcal / 896.53 KJ			Energia: 276.22 Kcal / 1,154.60 KJ			Energia: 297.10 Kcal / 1,241.88 KJ			Energia: 250.91 Kcal / 1,048.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		0.85 g	8.74 g	1.99 g	0.83 g	8.74 g	1.99 g	0.69 g	8.71 g	1.99 g	0.68 g	10.63 g	2.23 g	0.82 g	3.07 g	0.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.53 g	14.38 g	0.58 g	32.66 g	14.38 g	0.52 g	48.23 g	30.58 g	0.52 g	48.46 g	22.41 g	0.52 g	53.90 g	29.69 g	0.42 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)				
Ebéd	(01185) PKU	Kertészleves, Rakott cukkini burgonyával			Rántottleves, PKU Burger Mix, Burgonyafőzelék tejmentesen, Kenyér, PKU			Gombaleves, Levesbetét, Lecsó, Párolt rizs PKU			Zellerkrém leves, Rakott burgonya , Csemege uborka			Tárkonyos sertésragu leves, Káposztás tészta PKU, Porcukor, Körte		
		Energia: 169.43 Kcal / 708.22 KJ			Energia: 398.78 Kcal / 1,666.90 KJ			Energia: 481.28 Kcal / 2,011.75 KJ			Energia: 223.25 Kcal / 933.19 KJ			Energia: 419.78 Kcal / 1,754.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		5.24 g	2.20 g	0.23 g	5.45 g	14.98 g	1.63 g	4.69 g	16.05 g	2.01 g	5.27 g	6.06 g	0.44 g	7.70 g	5.95 g	1.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.52 g	0.69 g	7.85 g	59.05 g	1.01 g	1.17 g	78.51 g	0.03 g	2.55 g	35.96 g	0.00 g	9.44 g	83.54 g	12.97 g	1.67 g		
9			1,9,(7)			1,3,9			1,9,15,(12)			1,9				
Uzsonna	(01185) PKU	Brokkolikrém, Kenyér, PKU, Szőlő			Mogyorókrém, Kenyér, PKU			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Kenyér, PKU, Paprika			Gombakrém, Kenyér, PKU, Jégcsapretek			Padlizsánkrém házi, Kenyér, PKU, Póréhagymakarika		
		Energia: 223.01 Kcal / 932.18 KJ			Energia: 200.55 Kcal / 838.30 KJ			Energia: 165.19 Kcal / 690.49 KJ			Energia: 196.99 Kcal / 823.42 KJ			Energia: 150.62 Kcal / 629.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		1.22 g	10.65 g	2.46 g	1.89 g	7.91 g	0.22 g	0.85 g	9.12 g	1.99 g	2.62 g	10.67 g	2.17 g	1.10 g	7.05 g	1.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.67 g	0.99 g	0.55 g	30.00 g	10.59 g	0.42 g	19.54 g	0.99 g	0.52 g	22.33 g	4.11 g	1.03 g	20.30 g	0.99 g	0.60 g		
1,(7)			1,5,6,7,8			1,(7)			1,(7)			1,10,(7),(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-csillagfürt
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!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.10.03 - 2022.10.09

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
10/3/2022	László (01186)	PKU 4-6	T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Magyaros margarinkrém	269,18	64,40	0,06	7,01	1,90	0,20	0,00	0,15	
				Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
				Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
			E	Kertészleves	169,16	40,44	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,56	9
				Rakott cukkini burgonyával	539,20	128,99	3,52	0,60	0,05	26,80	0,68	7,29	
			U	Brokkolikrém	339,38	81,19	0,27	8,76	2,37	0,21	0,00	0,12	
				Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
				Szőlő	202,22	48,38	0,36	0,18	0,00	10,86	0,00	0,01	
				Összesen:	2 535,06	606,43	7,31	21,59	4,68	93,72	16,06	8,98	
10/4/2022	László (01186)	PKU 4-6	T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
				Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00	
			E	Rántottleves	187,55	44,87	0,20	3,82	0,44	2,42	0,02	0,49	1,9
				PKU Burger Mix	77,35	18,51	0,05	0,23	0,00	3,65	0,00	0,00	
				Burgonyafőzelék tejmentesen	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1
				Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
			U	Mogyorókrém	447,72	107,11	1,30	6,20	0,13	11,40	9,60	0,00	5,6,7,8
				Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
	Összesen:	3 401,73	813,81	8,17	31,63	3,84	121,71	25,98	2,11				
10/5/2022	György (01186)	PKU 4-6	T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
			E	Gombaleves	268,13	62,63	3,19	2,99	0,36	6,03	0,01	0,54	1,9
				Levesbetét	176,04	42,11	0,06	0,07	0,06	10,20	0,02	0,05	3
				Lecsó	318,26	76,14	1,19	5,79	0,64	4,68	0,00	0,50	
				Párolt rizs PKU	1 255,70	300,40	0,25	7,20	0,95	57,60	0,00	1,46	
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)			
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	Összesen:	3 863,19	922,69	6,23	33,88	5,99	146,28	31,60	3,59				
10/6/2022	György (01186)	PKU 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	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
			E	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
				Rakott burgonya	604,43	144,60	3,93	0,84	0,03	29,47	0,00	7,43	
				Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U	Gombakrém	422,28	100,72	1,81	8,94	2,07	3,20	0,00	0,60	1
				Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
				Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
				Összesen:	2 999,69	717,34	8,57	27,36	4,84	106,75	26,52	10,99	
10/7/2022	György (01186)	PKU 4-6	T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Házi gyümölcsital rizstejjel	433,33	103,67	0,23	1,36	0,20	21,91	15,31	0,00	
				Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
			E	Tárkonyos sertésragu leves	398,66	92,34	6,14	4,17	0,89	8,17	0,02	0,83	1,9
				Káposztás tészta PKU	1 001,55	239,60	1,20	1,51	0,42	54,58	2,96	0,83	
				Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
				Körte	199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01	
			U	Padlizsánkrém házi	223,61	53,49	0,29	5,31	1,42	1,07	0,00	0,18	10,(12)
				Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
				Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00	
	Összesen:	3 445,84	821,31	9,62	16,07	3,11	157,74	43,65	2,69				

Heti étlap 2022.10.03 - 2022.10.07

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek				
eatrend	Tízórai	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6		Herba tea Natúr vajkrémes Gluténmentes pékáru Uborkával			Herba tea Natúr sajtkrémes Gluténmentes pékáru Póréhagymakarikával			Herba tea Liga margarinós Gluténmentes pékáru Mini mézzel			Vaníliás tej Liga margarinós Gluténmentes pékáru			Herba tea Házi gyümölcsjoghurt meggyes Gluténmentes pékáruval		
		Energia: 278.11 Kcal / 1,162.50 KJ			Energia: 279.15 Kcal / 1,166.85 KJ			Energia: 328.78 Kcal / 1,374.30 KJ			Energia: 363.22 Kcal / 1,518.26 KJ			Energia: 335.80 Kcal / 1,403.64 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav		
		4.34 g	9.02 g	4.07 g	4.96 g	8.73 g	4.78 g	3.74 g	8.00 g	2.10 g	10.50 g	11.02 g	3.73 g	7.86 g	5.41 g	2.55 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
41.63 g	13.79 g	0.51 g	41.92 g	13.79 g	0.73 g	57.13 g	29.99 g	0.59 g	52.14 g	13.79 g	0.86 g	60.38 g	25.78 g	0.85 g				
		7			7			7			7			7				
Ebéd	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Kertészleves Mexikói húsos egytálétel Gluténmentes pékáruval			Tojásleves Burgonyafőzelék Fasírttal Gluténmentes pékáruval			Csontleves Csikós tokány Párolt rizszel			Sárgaborsóleves, Húsos rakott burgonya Csemege uborkával			Tárkonyos sertésragu leves Káposztás tészta Porcukorral Körte				
		Energia: 466.39 Kcal / 1,949.51 KJ			Energia: 492.32 Kcal / 2,057.90 KJ			Energia: 540.77 Kcal / 2,260.42 KJ			Energia: 426.55 Kcal / 1,782.98 KJ			Energia: 371.13 Kcal / 1,551.32 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav		
		18.76 g	16.08 g	3.83 g	14.15 g	19.62 g	3.73 g	15.92 g	24.82 g	5.93 g	17.21 g	19.55 g	7.29 g	6.55 g	4.71 g	0.68 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
60.71 g	1.50 g	1.76 g	63.43 g	1.50 g	1.87 g	62.63 g	0.30 g	3.35 g	44.42 g	0.02 g	9.46 g	74.65 g	15.69 g	1.07 g				
		9			3,7			7,9			7,9,15,(12)							
Uzsonna	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Sült hús krém Gluténmentes pékáruval Szőlő			Kenőmájás Gluténmentes pékáruval Salátalevéllel			Liga margarinós Gluténmentes pékáru Mátrai diákcsemegével Paprikával			Liga margarinós Gluténmentes pékáru Baromfi párizsival Jégcsapretekkel			Liga margarinós Gluténmentes pékáru Kedvenc ízek sonkával Póréhagymakarikával				
		Energia: 306.62 Kcal / 1,281.67 KJ			Energia: 215.90 Kcal / 902.46 KJ			Energia: 229.49 Kcal / 959.27 KJ			Energia: 255.03 Kcal / 1,066.03 KJ			Energia: 245.28 Kcal / 1,025.27 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav		
		5.44 g	12.89 g	3.54 g	6.35 g	6.42 g	2.22 g	6.02 g	8.88 g	2.39 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g	8.12 g	9.67 g	2.68 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
38.49 g	0.40 g	0.75 g	29.98 g	0.40 g	0.71 g	28.16 g	0.40 g	0.92 g	28.11 g	3.52 g	1.06 g	28.21 g	0.40 g	1.25 g				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.10.03 - 2022.10.09

Diéta	Ételpéldék	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírnav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
10/3/2022	bárák (00320) Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Csirkeemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01	7		
		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		
		Mexikói húsos egytálétel	1 355,35	324,24	16,50	14,38	3,65	31,83	0,00	1,19			
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Szőlő	202,22	48,38	0,36	0,18	0,00	10,86	0,00	0,01			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Pirított szalonna	1 455,30	348,16	4,50	36,50	13,83	0,00	0,00	1,75			
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3		
		Héjában sült burgonya	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,02			
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Összesen:	8 931,33	2 136,66	54,04	89,24	29,05	262,63	16,49	6,55					
10/4/2022	bárák (00320) Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		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			
		Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00			
		E Tojásleves	156,16	37,36	1,14	2,67	0,41	2,18	0,00	1,01	3		
		Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58			
		Burgonyafőzelék	1 063,41	254,41	4,30	10,14	1,64	35,71	0,00	0,28	7		
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00			
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Gyrosos sertés karaj	340,67	81,50	10,58	4,08	1,45	0,52	0,00	0,60			
		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			
		Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24			
Összesen:	7 449,67	1 782,23	49,68	59,56	16,58	248,31	17,81	6,42					
10/5/2022	csirke (00320) Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,39	0,34	0,00	0,40	7		
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		E Csontleves	95,71	22,90	0,98	0,53	0,01	3,49	0,00	1,09	9		
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
		Csikós tokány	886,66	212,12	9,53	17,30	5,11	4,31	0,00	0,84	7		
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
		U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		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			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Magyaros sertés szelet	379,96	90,90	10,84	4,44	1,48	1,79	0,00	0,60			
		Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24			
		Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41			
Összesen:	7 570,54	1 811,17	51,38	60,74	17,53	251,89	33,49	7,21					
10/6/2022	csirke (00320) Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40			
		Liga margarin	265,61	63,55	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			
		T Vanília tej	642,36	153,67	6,84	3,02	1,63	24,60	13,39	0,27	7		
		Liga margarin	265,61	63,55	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 Sárgaborsóleves	392,56	93,91	4,01	3,29	0,56	11,99	0,03	1,07	9		
		Húsos rakott burgonya	1 367,40	327,13	12,96	16,22	6,74	31,40	0,00	7,44	7		
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
		U Baromfi párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Pizzaszelet	507,59	121,43	4,12	8,80	1,25	6,33	0,11	1,77			
		Összesen:	6 462,41	1 546,06	44,09	63,67	19,48	187,18	17,85	14,24			
		10/7/2022	csirke (00320) Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				Zoldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01	7
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			
T Herba tea	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Házi gyümölcsjoghurt meggyes	568,47			136,00	4,22	4,41	2,35	19,49	11,99	0,36	7		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
E Tárkonyos sertésragu leves	195,80			45,33	3,00	2,13	0,45	3,84	0,00	0,42			
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			
Körte	199,36			47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01			
U Kedvenc ízű sonka	133,90			32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66			
Liga margarin	265,61			63,55	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			
Póréhagymakarika	15,41			3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	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			
Hentes tokány	640,45			153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)		
Párolt rizs	827,91			198,06	3,46	5,49	0,71	33,48	0,00	1,42			
Összesen:	6 881,35			1 644,75	42,18	44,36	13,76	256,74	42,27	6,32			

Heti étlap 2022.10.03 - 2022.10.07

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Herba tea Magyaros margarinkrém Diétás pékáru BL Uborkával			Herba tea Növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL Póréhagymakarikával			Herba tea Mini mézes Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Vaníliás rizstej Liga margarinos Diétás pékáru BL			Herba tea Házi meggyes gyümölcskrém Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.56 Kcal / 1,097.50 KJ			Energia: 248.30 Kcal / 1,037.89 KJ			Energia: 324.79 Kcal / 1,357.62 KJ			Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 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
		5.82 g	7.76 g	1.95 g	6.00 g	5.56 g	4.25 g	5.66 g	7.73 g	1.95 g	5.65 g	9.65 g	2.19 g	5.74 g	0.84 g	0.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.06 g	13.39 g	0.74 g	43.45 g	13.39 g	0.90 g	57.76 g	29.59 g	0.68 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	45.44 g	13.89 g	0.58 g		
1		1			1			1			1					
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Kertészleves Mexikói húsos egytálétel Diétás pékáru BL, ebédhez			Rántottleves Pírtott kenyérbúzával Burgonyafőzelék tejmentesen Fasírttal Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves Csikós tokány Párolt rizszel			Sárgaborsóleves Húsos rakott burgonya Csemege uborkával			Tárkonyos sertésragu leves Káposztás tészta Porcukorral Körte		
		Energia: 468.20 Kcal / 1,957.08 KJ			Energia: 514.93 Kcal / 2,152.41 KJ			Energia: 539.13 Kcal / 2,253.56 KJ			Energia: 370.93 Kcal / 1,550.49 KJ			Energia: 459.04 Kcal / 1,918.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.82 g	16.14 g	3.94 g	14.69 g	19.99 g	3.28 g	15.68 g	24.58 g	5.48 g	16.03 g	14.51 g	4.48 g	9.70 g	11.38 g	1.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.06 g	1.51 g	1.77 g	67.80 g	1.53 g	1.48 g	63.33 g	0.32 g	3.32 g	43.12 g	0.03 g	9.40 g	78.98 g	15.71 g	1.48 g		
9		1			9			1,9,15,(12)			1,9					
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Sült húskrém Diétás pékáru BL Szőlő			Diétás pékáru BL Kenőmájassal (allergénmentes) Salátalevéllal			Mátrai diákcsemege Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Baromfi párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Kedvenc ízek sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Póréhagymakarikával		
		Energia: 302.63 Kcal / 1,264.99 KJ			Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ			Energia: 225.50 Kcal / 942.59 KJ			Energia: 251.04 Kcal / 1,049.35 KJ			Energia: 241.29 Kcal / 1,008.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.36 g	12.62 g	3.39 g	8.27 g	6.16 g	2.07 g	7.94 g	8.61 g	2.24 g	8.18 g	11.39 g	3.34 g	10.04 g	9.40 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.12 g	0.00 g	0.84 g	30.62 g	0.00 g	0.81 g	28.79 g	0.00 g	1.01 g	28.74 g	3.12 g	1.15 g	28.84 g	0.00 g	1.34 g		
1		1			1			1			1					

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.10.03 - 2022.10.09

Dátum	Ételtípus	Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírnav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
10/3/2022	Tej-lopásmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Csirkeemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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		
		Magyaros margarinkrém	269,18	64,40	0,06	7,01	1,90	0,20	0,00	0,15			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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	169,16	40,44	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,56	9	
		Mexikói húsos egytálétel	1 355,75	324,34	16,50	14,39	3,74	31,83	0,00	1,19			
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U	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	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
		Szőlő	202,22	48,38	0,36	0,18	0,00	10,86	0,00	0,01			
		V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Pirított szalonna	1 455,30	348,16	4,50	36,50	13,83	0,00	0,00	1,75			
		Héjában sült burgonya	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,02			
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
		Összesen:		8 547,64	2 044,87	55,92	82,42	25,34	265,04	14,90	6,91		
10/4/2022	Tej-lopásmentes 4-6 év	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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	203,99	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	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
		Pöréghagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00			
		E	Rántottleves	237,77	56,89	0,77	3,89	0,47	4,72	0,03	0,50	1	
		Pirított kenyérkocka	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1		
		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	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		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
		Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00			
		V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Gyrosos sertés karaj	340,67	81,50	10,58	4,08	1,45	0,52	0,00	0,60			
		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			
Sült burgonya	1 464,47	350,35	4,45	17,30	2,53	43,80	0,00	1,52	(1)				
Összesen:		7 969,41	1 906,56	54,14	72,28	17,66	256,05	16,64	7,64				
10/5/2022	Tej-lopásmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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		
		Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
		E	Csontleves	83,36	19,95	0,86	0,56	0,02	2,88	0,02	1,05	9	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
		Csikós tokány	892,09	213,42	9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	0,83			
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
		U	Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33		
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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		
		Magyaros sertés szelet	493,29	118,01	12,87	6,57	1,95	1,70	0,00	0,62			
		Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24			
		Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41			
Összesen:		7 349,97	1 758,40	53,68	56,84	13,71	254,34	32,31	7,05				
10/6/2022	Tej-lopásmentes 4-6 év	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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	Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00		
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
		E	Sárgaborsóleves	404,02	96,66	4,11	3,27	0,56	12,64	0,03	1,06	1,9	
		Húsos rakott burgonya	1 123,41	268,76	11,68	11,20	3,92	29,44	0,00	7,38			
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
		U	Baromfi párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
		Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
		V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Pizzaszelet	1 323,71	316,67	10,49	9,66	1,53	46,61	0,11	1,77	1		
		Összesen:		6 939,28	1 660,15	48,27	57,58	15,10	233,26	24,68	14,17		
		10/7/2022	Tej-lopásmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
				Növényi szendvicskrém	203,99	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	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
Uborka	9,83			2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
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	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
E	Tárkonyos sertésragu leves			398,66	92,34	6,14	4,17	0,89	8,17	0,02	0,83	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			
Körte	199,36			47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01			
U	Kedvenc ízű sonka			133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66		
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
Pöréghagymakarika	15,41			3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	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		
Hentes tokány	640,42			153,21	11,74	10,00	3,06	3,86	0,00	1,13	1,15,(12)		
Párolt rizs	1 190,74			284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
Összesen:				6 962,34	1 662,61	48,52	44,05	12,13	265,11	29,60	6,96		

Heti étlap 2022.10.30. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Herba tea, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Herba tea, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 497.81 Kcal / 2,080.85 KJ			Energia: 498.78 Kcal / 2,084.90 KJ			Energia: 622.27 Kcal / 2,601.09 KJ			Energia: 620.23 Kcal / 2,592.56 KJ			Energia: 400.89 Kcal / 1,675.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.62 g	15.52 g	3.89 g	11.59 g	15.52 g	3.89 g	11.31 g	15.46 g	3.89 g	11.25 g	18.32 g	4.25 g	11.46 g	1.67 g	0.10 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
77.32 g 19.98 g 1.47 g			77.58 g 19.98 g 1.36 g			108.72 g 52.38 g 1.36 g			100.84 g 31.97 g 1.36 g			84.08 g 20.98 g 1.16 g				
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Kertészleves, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Rántottleves, Pírtott kenyérfocsi, Fasírt, Burgonyafőzelék tejmentesen, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Csikós tokány, Párolt rizs			Sárgaborsóleves, Húsos rakott burgonya, Csemege uborka			Tárkonyos sertésragu leves, Káposztás tészta, Porcukor, Körte		
		Energia: 856.74 Kcal / 3,581.17 KJ			Energia: 924.81 Kcal / 3,865.71 KJ			Energia: 897.19 Kcal / 3,750.25 KJ			Energia: 678.58 Kcal / 2,836.46 KJ			Energia: 793.54 Kcal / 3,317.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.58 g	28.73 g	6.95 g	27.27 g	36.15 g	6.09 g	28.12 g	44.90 g	10.46 g	29.31 g	26.28 g	7.99 g	18.48 g	20.96 g	2.72 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
114.30 g 3.02 g 3.24 g			120.35 g 3.05 g 2.81 g			94.43 g 0.54 g 5.74 g			79.53 g 0.05 g 17.45 g			132.09 g 20.02 g 2.79 g				
9			1			9			1,9,15,(12)			1,9				
Uzsonna	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Szőlő			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Kedvenc ízek sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika		
		Energia: 589.12 Kcal / 2,462.52 KJ			Energia: 423.81 Kcal / 1,771.53 KJ			Energia: 450.98 Kcal / 1,885.10 KJ			Energia: 502.05 Kcal / 2,098.57 KJ			Energia: 482.55 Kcal / 2,017.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.59 g	25.18 g	6.77 g	16.52 g	12.31 g	4.13 g	15.87 g	17.22 g	4.47 g	16.35 g	22.78 g	6.65 g	20.07 g	18.80 g	5.04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
74.62 g 0.00 g 1.67 g			61.22 g 0.00 g 1.61 g			57.58 g 0.00 g 2.02 g			57.47 g 6.24 g 2.29 g			57.68 g 0.00 g 2.67 g				
1			1			1			1			1				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|-------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermél | 10-mustár | 13-csillagfűt | 15-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 2022.10.03 - 2022.10.09

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/3/2022	László (00446) Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Magyaros margarin	269,18	64,40	0,06	7,01	1,90	0,20	0,00	0,15	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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	169,16	40,44	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,56	9
		Mexikói húsos egytálétel	1 355,75	324,34	16,50	14,39	3,74	31,83	0,00	1,19	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U 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	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		Szőlő	202,22	48,38	0,36	0,18	0,00	10,86	0,00	0,01	
		Összesen:	4 319,69	1 033,39	32,00	36,52	9,28	142,24	14,90	3,35	
10/4/2022	László (00446) Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00	
		E Rántottleves	237,77	56,89	0,77	3,89	0,47	4,72	0,03	0,50	1
		Pirított kenyérkocka	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1
		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	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	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00			
Összesen:	4 137,65	989,89	28,76	33,91	7,30	140,61	14,92	2,97			
10/5/2022	László (00446) Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Mini méz	547,00	130,86	0,16	0,00	0,00	32,40	32,40	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		E Csontleves	83,36	19,95	0,86	0,56	0,02	2,88	0,02	1,05	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Csikós tokány	892,09	213,42	9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	0,83	
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
		U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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:	4 827,15	1 154,85	29,36	40,92	9,67	166,08	46,11	5,01			
10/6/2022	László (00446) Tej-, tojás-, kókuszmentes 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	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		E Sárgaborsóleves	404,02	96,66	4,11	3,27	0,56	12,64	0,03	1,06	1,9
		Húsos rakott burgonya	1 123,41	268,76	11,68	11,20	3,92	29,44	0,00	7,38	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U Baromfi párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
		Összesen:	4 044,59	967,64	29,86	35,55	10,01	129,85	24,57	11,23	
10/7/2022	László (00446) Tej-, tojás-, kókuszmentes 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	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		E Tárkonyos sertésragu leves	398,66	92,34	6,14	4,17	0,89	8,17	0,02	0,83	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	
		Körte	199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01	
		U Kedvenc ízek sonka	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00	
Összesen:	3 834,93	914,43	25,48	21,62	4,02	153,26	29,60	3,40			

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00750) Kimélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Herba tea, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL			Herba tea, Mini méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 262.56 Kcal / 1,097.50 KJ			Energia: 248.30 Kcal / 1,037.89 KJ			Energia: 324.79 Kcal / 1,357.62 KJ			Energia: 345.67 Kcal / 1,444.90 KJ			Energia: 214.10 Kcal / 894.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.82 g	7.76 g	1.95 g	6.00 g	5.56 g	4.25 g	5.66 g	7.73 g	1.95 g	5.65 g	9.65 g	2.19 g	5.74 g	0.84 g	0.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.06 g	13.39 g	0.74 g	43.45 g	13.39 g	0.90 g	57.76 g	29.59 g	0.68 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	45.44 g	13.89 g	0.58 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00750) Kimélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Kertészleves, Rakott cukkini rizzsel			Rántottleves, Fasírt, Burgonyafőzelék tejmentesen, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Levesbetét, Csikós tokány, Párolt rizs			Zellerkrém leves, Pirított kenyérkocka, Húsos rakott burgonya, Csemege uborka			Tárkonyos sertésragu leves, Paraj főzelék, Főtt tészta, Körte		
		Energia: 336.56 Kcal / 1,406.82 KJ			Energia: 499.41 Kcal / 2,087.53 KJ			Energia: 539.13 Kcal / 2,253.56 KJ			Energia: 428.51 Kcal / 1,791.17 KJ			Energia: 500.96 Kcal / 2,094.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.87 g	12.52 g	4.16 g	14.10 g	19.93 g	3.28 g	15.68 g	24.58 g	5.48 g	17.60 g	21.93 g	6.27 g	11.43 g	18.43 g	2.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.66 g	0.00 g	9.05 g	64.66 g	1.53 g	1.36 g	63.33 g	0.32 g	3.32 g	39.14 g	0.00 g	9.55 g	71.88 g	2.90 g	1.63 g		
1			1			9			1,9,15,(12)			1,9				
Uzsonna	(00750) Kimélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Alma			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Kedvenc Ízek sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika		
		Energia: 306.43 Kcal / 1,280.88 KJ			Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ			Energia: 231.59 Kcal / 968.05 KJ			Energia: 251.04 Kcal / 1,049.35 KJ			Energia: 241.29 Kcal / 1,008.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.60 g	13.04 g	3.39 g	8.27 g	6.16 g	2.07 g	9.22 g	8.35 g	2.14 g	8.18 g	11.39 g	3.34 g	10.04 g	9.40 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.76 g	0.00 g	0.85 g	30.62 g	0.00 g	0.81 g	29.61 g	0.00 g	1.11 g	28.74 g	3.12 g	1.15 g	28.84 g	0.00 g	1.34 g		
1			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 2022.10.03 - 2022.10.09

Dátum	Ételpéldék	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Állagjelzők	
10/3/2022	Kímélő étrend (TOMRFSZ) 4-6	R Herba tea	226,34	54,14	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00	
		Csikemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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	
		Magyaros margarinkrém	269,18	64,40	0,06	7,01	1,90	0,20	0,00	0,15	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		Uborinka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		E Kérszészleves	125,90	30,09	0,85	1,51	0,20	3,21	0,00	0,25	
		Rakott cukkini rizsszel	1 281,06	308,17	12,02	11,01	3,06	28,45	0,00	8,48	
		U 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	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		V Herba tea	226,34	54,14	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00	
		Sült bécsi rudacska	599,15	143,34	7,50	12,46	4,65	0,12	0,00	1,50	
		Héjában sült burgonya	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	0,02	
		Salátalevel	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
Osszesen:	7 090,07	1 696,15	52,88	55,17	16,38	243,61	40,17	13,85			
10/4/2022	Kímélő étrend (TOMRFSZ) 4-6	R Herba tea	226,34	54,14	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00	
		Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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	
		Novényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Póréhagymakrém	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		E Rántottleves	237,77	56,89	0,77	3,89	0,47	4,72	0,03	0,50	1
		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	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	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		Salátalevel	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00	
		V Herba tea	226,34	54,14	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00	
		Gyrosos sertés karaj	340,67	81,50	10,58	4,08	1,45	0,52	0,00	0,60	
		Sült burgonya sütőben sült	848,30	202,94	3,11	7,43	1,24	30,65	0,00	0,07	(1)
Görög saláta TM	86,29	20,64	0,97	0,62	0,08	2,76	0,00	0,52			
Osszesen:	6 788,71	1 619,30	51,34	54,70	15,49	227,86	41,70	5,34			
10/6/2022	Kímélő étrend (TOMRFSZ) 4-6	R Herba tea	226,34	54,14	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00	
		Viciflo növényi saji szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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	
		Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		E Csönileves	83,36	19,85	0,96	0,56	0,02	2,88	0,02	1,05	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,14	4,62	0,30	0,01	
		Csökké tokány	892,09	213,42	9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	0,83	
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
		U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	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	226,34	54,14	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00	
		Magyaros sertés szelet	493,29	118,01	12,87	6,57	1,95	1,70	0,00	0,62	
Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24			
Sárgarépa- uborkasaláta	69,45	16,61	0,41	0,04	0,00	3,58	2,39	0,42			
Osszesen:	7 348,53	1 758,04	54,82	56,58	13,61	254,45	59,08	7,07			
10/6/2022	Kímélő étrend (TOMRFSZ) 4-6	R Herba tea	226,34	54,14	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00	
		Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		T Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		Vanília rizstaj	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		E Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
		Pirított kenyérvadka	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1
		Húsos rakott burgonya	1 397,57	334,34	15,67	16,65	5,86	29,51	0,00	7,42	
		Csömegény saláta	5,51	1,24	0,04	0,00	0,00	1,04	0,00	0,06	15,(12)
		U Baromfi párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
		V Herba tea	226,34	54,14	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00	
Pizzaszelet	1 323,71	316,67	10,49	9,66	1,53	46,61	0,11	1,77	1		
Osszesen:	7 029,69	1 681,76	51,14	60,98	15,47	228,89	51,43	14,26			
10/7/2022	Kímélő étrend (TOMRFSZ) 4-6	R Herba tea	226,34	54,14	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00	
		Novényi szendvicskrém	203,99	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	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		Uborinka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		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	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		E Tárkonyos sertésragu leves	398,66	92,34	6,14	4,17	0,69	8,17	0,02	0,63	1,9
		Párolt köles	610,77	122,19	2,63	8,53	0,02	8,56	0,00	0,65	1
		Fűtő léssa	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Körte	199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01	
		U Kedvenc ízes sonka	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		Póréhagymakrém	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00	
		V Herba tea	226,34	54,14	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00	
		Hentes tokány	640,45	153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
Osszesen:	7 101,47	1 695,88	50,07	51,16	13,00	256,73	43,57	7,02			
10/8/2022	Kímélő étrend (TOMRFSZ) 4-6	R Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00	
		Kolbászkрем házi TM	910,90	217,92	1,82	23,09	6,31	0,45	0,00	0,53	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		Póréhagymakrém	30,82	7,37	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00	
		T Herba tea	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		E Gulyásleves zeller és lécsó nélkül	699,08	167,24	13,10	4,39	1,47	18,27	0,00	0,22	
		Szilvás gombóc	2 240,00	535,88	13,57	1,62	0,35	115,43	19,98	10,43	1
		Fahéjas porcukor	677,44	162,07	0,02	0,01	0,00	40,28	39,96	0,00	
		U Baracklevél	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00	(12)
		Diétás pékáru BL	531,22	127,09							