


Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Herba tea, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 264.16 Kcal / 1,104.19 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 325.25 Kcal / 1,359.55 KJ			Energia: 308.57 Kcal / 1,289.82 KJ			Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.63 g	8.09 g	1.95 g	5.95 g	13.73 g	3.58 g	5.69 g	9.65 g	2.18 g	7.05 g	12.45 g	3.39 g	5.64 g	9.65 g	2.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.93 g	13.39 g	0.68 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g	52.80 g	15.41 g	0.69 g	41.72 g	13.39 g	0.83 g	44.03 g	8.03 g	0.68 g		
1			1,4			1,(12)			1			1				
Ebéd	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Magyaros zöldség leves kímélő, Puszta pörkölt burgonyával, Diétás pékáru BL, ebédhez, Almakompót			Lebbencsleves, Rakott brokkoli (bulgur)			Vegyes zöldségkrémleves, Sárgarépa rizses hús, Körte kompót			Gulyásleves, Növényi sajt szórat, VEGA tejföl, Főtt tészta, Szilva			Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi rudacska, Karalábé főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 515.54 Kcal / 2,154.96 KJ			Energia: 376.19 Kcal / 1,572.47 KJ			Energia: 523.58 Kcal / 2,188.56 KJ			Energia: 319.54 Kcal / 1,335.68 KJ			Energia: 446.51 Kcal / 1,866.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.48 g	23.90 g	5.89 g	16.37 g	18.40 g	4.76 g	15.81 g	22.75 g	5.79 g	6.68 g	8.30 g	0.91 g	12.89 g	20.82 g	5.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.07 g	2.84 g	2.62 g	36.98 g	0.51 g	4.32 g	64.01 g	9.45 g	1.32 g	53.31 g	2.89 g	0.24 g	51.46 g	5.57 g	3.36 g		
1			1			1			1			1				
Uzsonna	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL, Alma			Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Uborka		
		Energia: 237.64 Kcal / 993.34 KJ			Energia: 232.37 Kcal / 971.31 KJ			Energia: 230.50 Kcal / 963.49 KJ			Energia: 272.52 Kcal / 1,139.13 KJ			Energia: 193.16 Kcal / 807.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.56 g	1.59 g	0.11 g	9.38 g	8.33 g	2.14 g	9.20 g	8.31 g	2.15 g	8.32 g	13.89 g	4.24 g	5.98 g	5.55 g	4.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.43 g	5.40 g	0.60 g	29.69 g	0.00 g	1.12 g	29.54 g	3.12 g	1.12 g	28.23 g	0.00 g	1.52 g	29.77 g	0.00 g	0.91 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-szulfid


13-csillagfűt
14-puhatestűek
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmészvezető

Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

		hétfő			kedd			szerda		csütörtök			péntek					
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Herba tea, Növényi sajt szórat, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		Herba tea, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 341.63 Kcal / 1,428.01 KJ		Energia: 276.28 Kcal / 1,154.85 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.78 g	8.12 g	1.95 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	9.64 g	2.18 g	6.97 g	8.94 g	2.25 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	9.18 g	8.33 g	2.13 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.66 g	13.39 g	0.68 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g	18.85 g	0.69 g	41.67 g	13.39 g	0.72 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	43.20 g	13.39 g	1.11 g		
			1	1,4		1,(12)	1,3		1		1		1					
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Karfiollevés, Pusztapörkölt burgonyával, Diétás pékáru BL, Vegyesvágott			Lebbencsleves, Rakott brokkoli (bulgur)			Paradicsom leves, Levesbetét, Tavasz rizseshús, Céklaaláta		Gulyásleves, Növényi sajt szórat, VEGA tejföl, Főtt tészta , Szilva			Vajgaluska leves PKU, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Kertészleves, Vadas sertés ragu, Párolt rizs		
		Energia: 450.69 Kcal / 1,883.88 KJ			Energia: 341.34 Kcal / 1,426.80 KJ			Energia: 455.13 Kcal / 1,902.44 KJ		Energia: 305.42 Kcal / 1,276.66 KJ			Energia: 553.84 Kcal / 2,315.05 KJ			Energia: 484.40 Kcal / 2,024.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24.32 g	8.65 g	2.13 g	17.93 g	12.26 g	4.12 g	10.80 g	2.23 g	11.88 g	4.93 g	0.70 g	17.89 g	27.57 g	6.32 g	15.95 g	21.54 g	5.37 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
67.95 g	0.02 g	2.20 g	40.62 g	0.01 g	2.24 g	6.20 g	1.34 g	52.66 g	0.01 g	4.08 g	58.80 g	7.80 g	3.25 g	56.03 g	0.51 g	1.49 g		
			1,15,(10),(12)	1,9,(3)		1,3,9,15,(12)	1,(3)		1,9		1,9,10,(12)							
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL, Alma			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Uborka			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Diétás péksütemény sós, Körte		
		Energia: 237.64 Kcal / 993.34 KJ			Energia: 223.92 Kcal / 935.99 KJ			Energia: 230.48 Kcal / 963.41 KJ		Energia: 254.97 Kcal / 1,065.77 KJ			Energia: 193.16 Kcal / 807.41 KJ			Energia: 293.11 Kcal / 1,225.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.56 g	1.59 g	0.10 g	7.90 g	8.57 g	2.23 g	8.31 g	2.13 g	7.54 g	12.31 g	3.55 g	5.98 g	5.55 g	4.24 g	4.50 g	13.05 g	4.92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
48.43 g	5.40 g	0.60 g	28.53 g	0.00 g	1.02 g	3.12 g	1.12 g	28.20 g	0.00 g	1.08 g	29.77 g	0.00 g	0.91 g	32.13 g	0.47 g	1.22 g		
			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-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 | |

Quadro Byte Zrt


Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2022.09.28 7:56:51 | QB - Élelem

Heti étlap 2022.10.10. - 10.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 eatrend Tízórai	<i>Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes</i> Óvoda 4-6 éves	Herba tea, Reszelt sajt, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Tej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		
		Energia: 339.19 Kcal / 1,417.81 KJ			Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 KJ			Energia: 342.81 Kcal / 1,432.95 KJ			Energia: 243.15 Kcal / 1,016.37 KJ			Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ			Energia: 289.84 Kcal / 1,211.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.85 g	13.53 g	5.19 g	5.35 g	4.78 g	1.24 g	10.54 g	11.02 g	3.73 g	5.40 g	4.79 g	1.24 g	10.49 g	11.01 g	3.73 g	7.26 g	8.60 g	2.30 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.18 g	13.79 g	1.01 g	41.33 g	13.79 g	0.76 g	46.96 g	7.78 g	0.87 g	41.40 g	13.79 g	0.76 g	54.92 g	17.13 g	0.85 g	42.57 g	13.79 g	1.03 g		
Ebéd	<i>Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes</i> Óvoda 4-6 éves	7			7,(12)			7			7			7					
		Tejfölös karfiollev., Pusztaörkölt burgonyával, GM pékáru, ebédhez, Vegyesvágott			Lebbencsleves, Rakott brokkoli rizzsel			Paradicsom leves, Levesbetét, Tavaszi rizseshús, Céklasaláta			Gulyásleves, Reszelt sajt, Tejföl, Főtt tészta, Szilva			Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru,			Kertészleves, Vadas sertés ragu, Párolt rizs		
		Energia: 512.97 Kcal / 2,144.21 KJ			Energia: 349.98 Kcal / 1,462.92 KJ			Energia: 524.45 Kcal / 2,192.20 KJ			Energia: 487.62 Kcal / 2,038.25 KJ			Energia: 545.58 Kcal / 2,280.52 KJ			Energia: 509.46 Kcal / 2,129.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.93 g	21.39 g	5.67 g	17.41 g	13.92 g	4.17 g	19.27 g	14.07 g	2.55 g	15.50 g	20.00 g	6.69 g	18.44 g	24.64 g	6.27 g	16.15 g	22.60 g	5.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.14 g	1.52 g	1.89 g	38.14 g	0.25 g	4.31 g	77.75 g	23.48 g	2.62 g	59.86 g	2.89 g	0.73 g	62.66 g	8.12 g	3.25 g	59.64 g	0.50 g	2.63 g		
7,15,(10),(12)			9,15,(12)			7,9			7,9			9,10,(12)							
Uzsonna	<i>Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes</i> Óvoda 4-6 éves	Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru, Alma			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Uborka			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Uborka			Diétás péksütemény sós, Körte		
		Energia: 230.81 Kcal / 964.79 KJ			Energia: 227.92 Kcal / 952.71 KJ			Energia: 234.49 Kcal / 980.17 KJ			Energia: 258.97 Kcal / 1,082.49 KJ			Energia: 224.01 Kcal / 936.36 KJ			Energia: 186.30 Kcal / 778.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.95 g	3.02 g	0.97 g	5.98 g	8.84 g	2.39 g	7.28 g	8.58 g	2.30 g	5.62 g	12.58 g	3.71 g	4.94 g	8.72 g	4.78 g	2.55 g	6.75 g	2.46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
40.24 g	1.90 g	0.52 g	27.90 g	0.40 g	0.93 g	28.91 g	3.52 g	1.03 g	27.57 g	0.40 g	0.99 g	28.24 g	0.40 g	0.74 g	25.07 g	0.24 g	0.62 g		
7,(12)			7			7			7			7							

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

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


Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,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

Heti étlap 2022.10.10 - 2022.10.16

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,O M,Sz,Ban,Fok M 4-6	Herba tea, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Herba tea, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin tejmentes, Diétás pékáru BL, Paradicsom												
		Energia: 268.02 Kcal / 1,120.32 KJ	Energia: 242.88 Kcal / 1,015.24 KJ	Energia: 325.25 Kcal / 1,359.55 KJ	Energia: 308.57 Kcal / 1,289.82 KJ	Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 KJ	Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.78 g	8.12 g	1.96 g	6.12 g	5.22 g	3.95 g	5.69 g	9.65 g	2.18 g	7.05 g	12.45 g	3.39 g	5.83 g	9.86 g	2.32 g	9.18 g	8.33 g	2.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.66 g	13.39 g	0.69 g	42.73 g	13.39 g	0.89 g	52.80 g	15.41 g	0.69 g	41.72 g	13.39 g	0.83 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	43.20 g	13.39 g	1.12 g		
1			1,4			1,(12)			1			1			1				
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,O M,Sz,Ban,Fok M 4-6	Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Diétás pékáru BL, ebédhez, Vegyesvágott	Lebbencsleves, Rakott brokkoli (bulgur)	Paradicsom leves olajosmag mentes, Levesbetét, Tavasz rizseshús, Céklasaláta	Gulyásleves, Növényi sajt szórat, VEGA tejföl, Főtt tészta, Szilva	Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Kertészleves, Vadas sertés ragu, Párolt rizs												
		Energia: 492.44 Kcal / 2,058.40 KJ	Energia: 498.51 Kcal / 2,083.77 KJ	Energia: 511.42 Kcal / 2,137.74 KJ	Energia: 378.08 Kcal / 1,580.37 KJ	Energia: 572.60 Kcal / 2,393.47 KJ	Energia: 511.08 Kcal / 2,136.31 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.35 g	19.79 g	5.24 g	26.92 g	22.97 g	7.14 g	19.75 g	12.07 g	2.49 g	9.58 g	11.16 g	1.48 g	17.28 g	29.38 g	6.20 g	16.33 g	22.67 g	5.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.99 g	1.52 g	1.87 g	47.82 g	0.51 g	5.71 g	78.39 g	23.48 g	2.70 g	58.43 g	2.89 g	0.32 g	60.33 g	8.09 g	3.21 g	59.75 g	0.51 g	2.63 g		
1,15,(10),(12)			1			1,9,15,(12)			9			1			1,9,10,(12)				
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,O M,Sz,Ban,Fok M 4-6	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL, Alma	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Uborka	Diétás péksütemény sós, Körte												
		Energia: 237.64 Kcal / 993.34 KJ	Energia: 250.56 Kcal / 1,047.34 KJ	Energia: 230.50 Kcal / 963.49 KJ	Energia: 254.98 Kcal / 1,065.82 KJ	Energia: 193.16 Kcal / 807.41 KJ	Energia: 186.30 Kcal / 778.73 KJ												
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.56 g	1.59 g	0.11 g	8.16 g	11.39 g	3.33 g	9.20 g	8.31 g	2.15 g	7.54 g	12.31 g	3.56 g	5.98 g	5.55 g	4.25 g	2.55 g	6.75 g	2.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.43 g	5.40 g	0.60 g	28.55 g	0.00 g	1.15 g	29.54 g	3.12 g	1.12 g	28.20 g	0.00 g	1.08 g	29.77 g	0.00 g	0.91 g	25.07 g	0.24 g	0.62 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-tejter: 10-mustár | 13-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófél 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.10.10 - 2022.10.16

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
10/10/2022	Laktóz (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			
		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		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01			
		E Karfiollevés	179,88	42,43	1,42	1,65	0,21	5,61	0,02	0,54	1		
		Pusztapörkölt burgonyával	1 415,46	338,63	12,89	17,91	5,01	30,51	0,00	0,95			
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)		
		U Vaniliás köleskrém	181,62	43,45	0,40	0,26	0,06	9,80	5,40	0,00			
		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			
		Összesen:	4 174,54	998,10	27,69	29,50	7,31	153,08	20,31	3,16			
10/11/2022	Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Tonhalkrém	196,73	47,07	0,56	4,49	3,90	1,21	0,00	0,31	4		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
		E Lebbencslevés	310,74	74,34	1,02	2,83	0,23	11,11	0,51	2,54			
		Rakott brokkoli (bulgur)	1 773,02	424,17	25,90	20,14	6,91	36,71	0,00	3,17	1		
		U Sertés 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		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		Összesen:	4 146,29	991,95	41,20	39,58	14,42	119,10	13,90	7,75			
		10/12/2022	Szénhidrát (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
				Áfonyalekvár	149,28	35,71	0,05	0,00	0,00	8,77	7,38	0,01	(12)
				Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
E Paradicsom leves olajosmag mentes	609,15			145,73	2,17	1,79	0,21	30,05	19,98	1,93	1,9		
Levesbetét	87,30			20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
Tavaszi rizseshús	1 342,32			319,40	16,82	10,12	2,27	38,16	0,00	0,27			
Cékasaláta	106,15			25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
U Pulykamell sonka	92,40			22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
Jégcsaprek	11,80			2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
Összesen:	4 467,88			1 067,17	34,64	30,03	6,82	160,73	42,01	4,51			
10/13/2022	Szénhidrát (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			
		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		
		Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00			
		E Gulyáslevés	455,85	109,06	6,73	4,58	1,05	9,95	0,01	0,12	9		
		Növényi sajt szórát	23,95	5,73	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00			
		VEGA tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05			
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
		Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,01			
		U 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		
		Összesen:	3 935,94	941,63	24,17	35,92	8,43	128,35	16,28	2,23			
10/14/2022	Szénhidrát (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,55	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 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			
		Sült bécsi rudacska	599,16	143,34	7,50	12,47	4,65	0,12	0,00	1,50			
		Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1		
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U 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			
		Összesen:	4 671,51	1 112,25	29,09	44,79	12,77	147,62	29,51	4,80			
		10/15/2022	Szénhidrát (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Csirkemell sonka	92,40			22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
Liga margarin tejmentes	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	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
Paradicsom	18,31			4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01			
E Kertészlevés	169,16			40,44	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,56	9		
Vadas sertés ragu	776,49			185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,64	1,9,10,(12)		
Párolt rizs	1 190,74			284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
U Diétás péksütemény sós	446,47			106,81	1,95	6,30	2,46	7,07	0,24	0,61			
Körte	332,27			79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
Összesen:	4 109,95			983,22	28,06	37,75	10,11	128,02	14,14	4,37			

Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Herba tea, Növényi sajt szórat, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Sült hús krém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		
		Energia: 272.01 Kcal / 1,137.00 KJ			Energia: 319.28 Kcal / 1,334.59 KJ			Energia: 329.24 Kcal / 1,376.22 KJ			Energia: 312.56 Kcal / 1,306.50 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ			Energia: 289.84 Kcal / 1,211.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.86 g	8.39 g	2.11 g	4.03 g	14.00 g	3.73 g	3.77 g	9.92 g	2.33 g	5.13 g	12.72 g	3.54 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	7.26 g	8.60 g	2.30 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.03 g	13.79 g	0.60 g	40.97 g	13.79 g	0.69 g	52.17 g	15.81 g	0.60 g	41.09 g	13.79 g	0.74 g	54.85 g	22.49 g	0.59 g	42.57 g	13.79 g	1.03 g		
		4			(12)														
Ébéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Magyaros Karfiolleves, Pusztapörkölt burgonyával, GM pékáru, ebédhez, Vegyesvágott			Lebbencsleves, Rakott brokkoli rizzsel			Paradicsom leves, Levesbetét, Tavaszi rizses hús, Céklasaláta			Gulyásleves, Növényi sajt szórat, VEGA tejföl, Főtt tészta, Szilva			Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez			Kertészleves, Vadas sertés ragu, Párolt rizs		
		Energia: 487.38 Kcal / 2,037.25 KJ			Energia: 355.65 Kcal / 1,486.62 KJ			Energia: 477.38 Kcal / 1,995.45 KJ			Energia: 378.03 Kcal / 1,580.17 KJ			Energia: 578.20 Kcal / 2,416.88 KJ			Energia: 509.46 Kcal / 2,129.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.12 g	20.13 g	5.03 g	11.87 g	15.82 g	3.63 g	18.02 g	14.04 g	2.63 g	9.58 g	11.16 g	1.44 g	17.06 g	29.36 g	6.19 g	16.15 g	22.60 g	5.48 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
60.28 g	1.50 g	1.88 g	41.01 g	0.51 g	3.71 g	68.07 g	23.48 g	2.67 g	58.43 g	2.89 g	0.32 g	62.03 g	8.12 g	3.20 g	59.64 g	0.50 g	2.63 g		
		9,15,(10),(12)			9,15,(12)			9			9			9,10,(12)					
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Vaniliás köleskrém, Gluténmentes pékáru, Alma			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Uborka			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Uborka			Diétás péksütemény sós, Körte		
		Energia: 241.63 Kcal / 1,010.01 KJ			Energia: 227.92 Kcal / 952.71 KJ			Energia: 234.49 Kcal / 980.17 KJ			Energia: 258.97 Kcal / 1,082.49 KJ			Energia: 197.15 Kcal / 824.09 KJ			Energia: 186.30 Kcal / 778.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.64 g	1.86 g	0.26 g	5.98 g	8.84 g	2.39 g	7.28 g	8.58 g	2.30 g	5.62 g	12.58 g	3.71 g	4.06 g	5.82 g	4.40 g	2.55 g	6.75 g	2.46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
47.80 g	5.80 g	0.51 g	27.90 g	0.40 g	0.93 g	28.91 g	3.52 g	1.03 g	27.57 g	0.40 g	0.99 g	29.14 g	0.40 g	0.82 g	25.07 g	0.24 g	0.62 g		

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Quadro Byte Zrt


1/1
Oldalak

ő étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2022.02.22 11:37:20 | QB - Élelem

Heti étlap 2022.10.10. -2022.10.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Tízórai	(01185) PKU	Herba tea, Növényi sajt szórat, Liga margarin, Kenyér, PKU, Paradicsom			Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Kenyér, PKU			Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Kenyér, PKU			Herba tea, Sült zöldség, Liga margarin, Kenyér, PKU, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin, Kenyér, PKU			Herba tea, Brokkolikrém, Kenyér, PKU, Paradicsom		
		Energia: 219.46 Kcal / 917.34 KJ			Energia: 196.05 Kcal / 819.49 KJ			Energia: 276.69 Kcal / 1,156.56 KJ			Energia: 311.20 Kcal / 1,300.82 KJ			Energia: 308.23 Kcal / 1,288.40 KJ			Energia: 219.78 Kcal / 918.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.81 g	9.10 g	2.00 g	0.81 g	6.51 g	4.29 g	0.72 g	10.63 g	2.22 g	4.40 g	11.91 g	2.37 g	0.67 g	10.63 g	2.22 g	1.04 g	9.27 g	2.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.13 g	14.38 g	0.53 g	33.29 g	14.38 g	0.74 g	43.27 g	16.40 g	0.53 g	45.92 g	14.42 g	2.11 g	51.24 g	25.75 g	0.52 g	32.95 g	14.38 g	0.47 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7),(12)			1,(7)			1,(7)			1,(7)				
Ebéd	(01185) PKU	Tejfőlés karfiollev., Paprikás burgonya PKUvirslivel, Vegyesvágott, Kenyér, PKU			Lebbencsleves, Rakott brokkoli PKUrizsszel			Paradicsom leves, Levesbetét, Gombapörkölt, Párolt sárgarépa, Párolt rizs PKU, Céklasaláta			Hamis gulyásleves, Növényi sajt szórat, VEGA tejföl, Főtt tészta, Szilva			Zöldségleves, Sült virsli PKU, Karalábéfőzelék, Kenyér, PKU			Kertészleves, Sült zöldség, Vadas mártás, Párolt rizs PKU		
		Energia: 347.10 Kcal / 1,450.88 KJ			Energia: 226.67 Kcal / 947.48 KJ			Energia: 620.82 Kcal / 2,595.03 KJ			Energia: 319.84 Kcal / 1,336.93 KJ			Energia: 216.50 Kcal / 904.97 KJ			Energia: 477.83 Kcal / 1,997.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.14 g	10.25 g	1.88 g	7.12 g	3.16 g	0.39 g	6.80 g	11.27 g	1.48 g	2.93 g	8.56 g	1.11 g	4.25 g	6.32 g	0.53 g	5.47 g	14.14 g	1.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.52 g	1.01 g	2.74 g	41.69 g	0.01 g	4.30 g	121.37 g	33.19 g	6.11 g	56.60 g	0.01 g	0.13 g	34.97 g	3.99 g	1.70 g	80.72 g	4.34 g	3.74 g		
1,7,9,15,(10),(12)			1,3,9,15,(12)			1,3,9			1,(7)			9,10,(12)							
Uzsonna	(01185) PKU	Vaniliás köleskrém, Kenyér, PKU, Alma			Zellerkrém liga margarinnal, Kenyér, PKU, Uborka			Gombakrém, Jégcsapretek, Kenyér, PKU			Cukkinikrém, Kenyér, PKU			Növényi szendvicsskrém, Kenyér, PKU, Uborka			PKU fruit bar, Körte		
		Energia: 189.08 Kcal / 790.35 KJ			Energia: 177.55 Kcal / 742.16 KJ			Energia: 197.00 Kcal / 823.46 KJ			Energia: 175.25 Kcal / 732.55 KJ			Energia: 144.60 Kcal / 604.43 KJ			Energia: 180.93 Kcal / 756.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.59 g	2.57 g	0.15 g	0.92 g	10.51 g	2.47 g	2.63 g	10.68 g	2.18 g	0.73 g	10.49 g	2.47 g	1.01 g	6.53 g	4.29 g	0.60 g	14.45 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.90 g	6.39 g	0.44 g	19.37 g	0.99 g	0.57 g	22.34 g	4.11 g	1.03 g	19.06 g	0.99 g	0.79 g	20.24 g	0.99 g	0.75 g	90.00 g	38.00 g	0.01 g		
1,(7)			1,9,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)							

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | |
|----------|----------------|----------------------|---|
| 1-glutén | 4-hal | 7-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!

.....
 Élelmiszevizsgáló

Tételes étlap 2022.10.10 - 2022.10.16

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
10/10/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01				
			E Tejfölös karfiollev.	197,82	46,60	1,90	2,26	1,15	4,83	0,02	0,68	7,9			
			Paprikás burgonya PKUvirslivel	832,18	199,09	4,21	6,20	0,64	30,73	0,00	1,28				
			Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)			
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)			
			U Vaniliás köleskrém	181,62	43,45	0,40	0,26	0,06	9,80	5,40	0,00				
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)			
Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02							
Összesen:	3 161,48	755,64	9,54	21,92	4,03	127,55	21,78	3,71							
10/11/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32				
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)			
			E Lebbensleves	308,98	73,92	1,10	2,48	0,30	11,57	0,01	2,52				
			Rakott brokkoli PKUrizzzsel	638,50	152,75	6,02	0,68	0,09	30,12	0,00	1,78				
			U Zellerkrém liga margarinnal	341,70	81,75	0,13	8,78	2,38	0,43	0,00	0,14	9			
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)			
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
			Összesen:	2 509,09	600,27	8,85	20,18	7,15	94,35	15,38	5,61				
			10/12/2022	Anna (01186)	PKU 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
						Áfonyalekvár	149,28	35,71	0,05	0,00	0,00	8,77	7,38	0,01	(12)
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Kenyér, PKU	390,60	93,45				0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)			
E Paradicsom leves	700,09	167,49				1,67	0,86	0,09	38,07	29,97	2,76	1,9			
Levesbetét	176,04	42,11				0,06	0,07	0,06	10,20	0,02	0,05	3			
Gombapörkölt	216,63	51,22				3,27	2,93	0,34	3,04	0,00	0,75				
Párolt sárgarépa	142,91	34,19				1,02	0,17	0,03	6,89	0,00	0,60				
Párolt rizs PKU	1 255,71	300,41				0,26	7,20	0,96	57,61	0,00	1,46				
Cék-lasaláta	106,15	25,40				0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
U Gombakrém	422,28	100,72				1,82	8,95	2,08	3,21	0,00	0,60	1			
Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01							
Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)						
Összesen:	4 578,74	1 094,51	10,15	32,58	5,88	186,98	53,70	7,67							
10/13/2022	Anna (01186)	PKU 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Sült zöldség	417,47	99,88	3,74	3,19	0,38	13,82	0,04	1,59				
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)			
			Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00				
			E Hamis gulyásleves	369,24	88,34	2,16	2,70	0,34	13,59	0,01	0,07	13,9			
			Növényi sajt szórát	23,95	5,73	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00				
			VEGA tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05				
			Főtt tészta	841,10	201,22	0,22	4,74	0,76	38,88	0,00	0,00	3			
			Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,01				
			U Cukkinikrém	341,92	81,80	0,14	8,78	2,38	0,46	0,00	0,37				
Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)						
Összesen:	3 370,18	806,29	8,06	30,96	5,95	121,58	15,42	3,03							
10/14/2022	Anna (01186)	PKU 4-6	T Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	0,00				
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)			
			E Zöldségleves	141,45	33,84	1,19	0,43	0,05	6,12	0,00	0,46				
			Sült virsli PKU	73,71	17,64	0,32	1,65	0,11	0,22	0,00	0,19				
			Karalábé-főzelék	301,70	71,57	2,15	2,53	0,28	10,03	3,00	0,63				
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)			
			U Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32				
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)			
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
			Összesen:	2 800,25	669,33	5,93	23,48	7,04	106,45	30,73	2,97				
10/15/2022	Anna (01186)	PKU 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Brokkolikrém	284,87	68,15	0,25	7,52	2,38	0,16	0,00	0,04				
			Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01				
			E Kertészleves	169,16	40,44	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,56	9			
			Sült zöldség	300,58	71,91	2,69	2,30	0,27	9,95	0,03	1,14				
			Vadas mártás	272,01	65,07	0,80	3,04	0,33	8,44	4,30	0,58	9,10,(12)			
			Párolt rizs PKU	1 255,71	300,41	0,26	7,20	0,96	57,61	0,00	1,46				
			U PKU fruit bar	424,00	101,44	0,00	14,00	0,00	72,00	38,00	0,00				
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01				
			Összesen:	3 672,40	878,54	7,11	37,86	4,22	203,67	56,72	4,22				

Heti étlap 2022.10.10 - 2022.10.16

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat
Tízórai	(00320) Glutén,szój a,hal és olajosmag mentes 4-6	Herba tea, Reszelt sajt, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea, Álomsonka krém, Gluténmentes pékáru	Tej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél	Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom
		Energia: 339.19 Kcal / 1,417.81 KJ	Energia: 262.37 Kcal / 1,096.71 KJ	Energia: 342.81 Kcal / 1,432.95 KJ	Energia: 280.38 Kcal / 1,171.99 KJ	Energia: 374.35 Kcal / 1,564.78 KJ	Energia: 289.84 Kcal / 1,211.53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.85 g 13.53 g 5.19 g	5.35 g 7.03 g 3.05 g	10.54 g 11.02 g 3.73 g	5.06 g 9.21 g 2.41 g	10.49 g 11.02 g 3.73 g	7.26 g 8.60 g 2.30 g
Ebéd	(00320) Glutén,szój a,hal és olajosmag mentes 4-6	Tejfőlös karfiollev., Pusztapörkölt burgonyával, GM pékáru, ebédhez, Vegyesvágott	Lebbencsleves, Rakott brokkoli rizzsel	Paradicsom leves, Levesbetét, Tavaszi rizseshús, Céklasaláta	Gulyásleves, Reszelt sajt, Tejföl, Főtt tészta, Szilva	Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez	Kertészleves, Vadas sertés ragu, Párolt rizs
		Energia: 512.97 Kcal / 2,144.21 KJ	Energia: 369.11 Kcal / 1,542.88 KJ	Energia: 524.45 Kcal / 2,192.20 KJ	Energia: 487.62 Kcal / 2,038.25 KJ	Energia: 545.58 Kcal / 2,280.52 KJ	Energia: 509.46 Kcal / 2,129.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		15.94 g 21.40 g 5.68 g	17.66 g 14.06 g 4.21 g	19.27 g 14.07 g 2.55 g	15.50 g 20.00 g 6.69 g	18.44 g 24.64 g 6.27 g	16.15 g 22.60 g 5.48 g
Uzsonna	(00320) Glutén,szój a,hal és olajosmag mentes 4-6	Vanília túrókrém, Gluténmentes pékáru, Alma	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Uborka	Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Uborka	Diétás péksütemény sós, Körte
		Energia: 230.81 Kcal / 964.79 KJ	Energia: 227.92 Kcal / 952.71 KJ	Energia: 234.49 Kcal / 980.17 KJ	Energia: 258.97 Kcal / 1,082.49 KJ	Energia: 224.01 Kcal / 936.36 KJ	Energia: 186.30 Kcal / 778.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.95 g 3.02 g 0.97 g	5.98 g 8.84 g 2.39 g	7.28 g 8.58 g 2.30 g	5.62 g 12.58 g 3.71 g	4.94 g 8.72 g 4.78 g	2.55 g 6.75 g 2.46 g
7,(12)		7		7,(12)		7	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges válto

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


Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Herba tea, Növényi sajt szórát, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 268.02 Kcal / 1,120.32 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 325.25 Kcal / 1,359.55 KJ			Energia: 308.31 Kcal / 1,288.74 KJ			Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 KJ			Energia: 285.85 Kcal / 1,194.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.78 g	8.12 g	1.96 g	5.95 g	13.73 g	3.58 g	5.69 g	9.65 g	2.18 g	7.04 g	12.45 g	3.39 g	5.83 g	9.86 g	2.32 g	9.18 g	8.33 g	2.15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.66 g	13.39 g	0.69 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g	52.80 g	15.41 g	0.69 g	41.67 g	13.39 g	0.83 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	43.20 g	13.39 g	1.12 g		
1		1,4			1,(12)			1			1			1					
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Kariolleves, Pusztapörkölt burgonyával, Diétás pékáru BL, Vegyesvágott			Lebbencsleves, Rakott brokkoli (bulgur)			Paradicsom leves, Levesbetét, Tavaszi rizseshús, Cékasaláta			Gulyásleves, Növényi sajt szórát, VEGA tejfől, Főtt tészta, Szilva			Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Kertészleves, Vadas sertés ragu, Párolt rizs		
		Energia: 449.03 Kcal / 1,876.95 KJ			Energia: 316.50 Kcal / 1,322.97 KJ			Energia: 533.18 Kcal / 2,228.69 KJ			Energia: 319.54 Kcal / 1,335.68 KJ			Energia: 572.60 Kcal / 2,393.47 KJ			Energia: 511.08 Kcal / 2,136.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.66 g	12.67 g	2.54 g	15.81 g	14.31 g	4.17 g	19.25 g	11.14 g	2.37 g	6.68 g	8.30 g	0.91 g	17.28 g	29.38 g	6.20 g	16.33 g	22.67 g	5.50 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
60.29 g	0.02 g	2.45 g	32.11 g	0.51 g	4.35 g	86.41 g	33.47 g	3.53 g	53.31 g	2.89 g	0.24 g	60.33 g	8.09 g	3.21 g	59.75 g	0.51 g	2.63 g		
1,15,(10),(12)		1			1,9,15,(12)			1			1			1,9,10,(12)					
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL, Alma			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Diétás péksütemény sós, Körte		
		Energia: 237.64 Kcal / 993.34 KJ			Energia: 223.93 Kcal / 936.03 KJ			Energia: 230.50 Kcal / 963.49 KJ			Energia: 254.98 Kcal / 1,065.82 KJ			Energia: 193.16 Kcal / 807.41 KJ			Energia: 186.30 Kcal / 778.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.56 g	1.59 g	0.11 g	7.90 g	8.57 g	2.24 g	9.20 g	8.31 g	2.15 g	7.54 g	12.31 g	3.56 g	5.98 g	5.55 g	4.25 g	2.55 g	6.75 g	2.46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
48.43 g	5.40 g	0.60 g	28.53 g	0.00 g	1.02 g	29.54 g	3.12 g	1.12 g	28.20 g	0.00 g	1.08 g	29.77 g	0.00 g	0.91 g	25.07 g	0.24 g	0.62 g		
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-tejterm | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |
- Quadro Byte Zrt Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető
 2022.09.28 8:23:07 | QB - Élelem

Heti étlap 2022.10.10. - 2022.10.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat		
 Tízórai	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Herba tea, Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 286.30 Kcal / 1,196.73 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 325.25 Kcal / 1,359.55 KJ			Energia: 308.31 Kcal / 1,288.74 KJ			Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 KJ			Energia: 285.85 Kcal / 1,194.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.81 g	10.23 g	2.63 g	5.95 g	13.73 g	3.58 g	5.69 g	9.65 g	2.18 g	7.04 g	12.45 g	3.39 g	5.83 g	9.86 g	2.32 g	9.18 g	8.33 g	2.15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.43 g	13.39 g	0.73 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g	52.80 g	15.41 g	0.69 g	41.67 g	13.39 g	0.83 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	43.20 g	13.39 g	1.12 g		
1			1,4			1,(12)			1			1			1				
Ebéd	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Karfiolleves, Pusztaörkölt burgonyával, Diétás pékáru BL, Vegyesvágott			Lebbencsleves, Rakott brokkoli (bulgur)			Paradicsom leves, Levesbetét, Tavaszi rizseshús, Céklaaláta			Gulyásleves kímélő, Sonkás kocka, Szilva			Zöldségleves, Levesbetét, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Kertészleves, Vadas sertés ragu, Párolt rizs		
		Energia: 449.03 Kcal / 1,876.95 KJ			Energia: 316.50 Kcal / 1,322.97 KJ			Energia: 505.11 Kcal / 2,111.36 KJ			Energia: 426.69 Kcal / 1,783.56 KJ			Energia: 573.23 Kcal / 2,396.10 KJ			Energia: 500.73 Kcal / 2,093.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.66 g	12.67 g	2.54 g	15.81 g	14.31 g	4.17 g	19.23 g	11.97 g	2.47 g	19.04 g	12.02 g	1.85 g	17.43 g	29.40 g	6.20 g	15.46 g	22.58 g	5.52 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
60.29 g	0.02 g	2.45 g	32.11 g	0.51 g	4.35 g	77.59 g	23.48 g	2.62 g	59.21 g	2.85 g	2.52 g	60.31 g	8.09 g	3.19 g	58.24 g	0.50 g	2.64 g		
1,15,(10),(12)			1			15,(12)			1			1,9,10,(12)							
Uzsonna	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL, Alma			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Diétás péksütemény sós, Körte		
		Energia: 237.64 Kcal / 993.34 KJ			Energia: 223.93 Kcal / 936.03 KJ			Energia: 230.50 Kcal / 963.49 KJ			Energia: 254.98 Kcal / 1,065.82 KJ			Energia: 208.30 Kcal / 870.69 KJ			Energia: 186.30 Kcal / 778.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.56 g	1.59 g	0.11 g	7.90 g	8.57 g	2.24 g	9.20 g	8.31 g	2.15 g	7.54 g	12.31 g	3.56 g	5.79 g	7.79 g	1.96 g	2.55 g	6.75 g	2.46 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
48.43 g	5.40 g	0.60 g	28.53 g	0.00 g	1.02 g	29.54 g	3.12 g	1.12 g	28.20 g	0.00 g	1.08 g	28.55 g	0.00 g	0.74 g	25.07 g	0.24 g	0.62 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-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 2022.10.10 - 2022.10.16

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
10/10/2022	bárák (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			
			Zöldfűszeres margarinkrém	360,06	86,11	0,05	9,46	2,57	0,11	0,00	0,14			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01			
			E Karfiollevés	179,88	42,43	1,42	1,65	0,21	5,61	0,02	0,54	1		
			Pusztapörkölt burgonyával	1 072,73	256,63	15,24	10,21	2,28	25,19	0,00	0,97			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
			Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)		
			U Vanília köleskrém	181,62	43,45	0,40	0,26	0,06	9,80	5,40	0,00			
			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			
		Összesen:	4 069,70	972,97	35,03	24,49	5,28	151,15	18,81	3,78				
10/11/2022	bárák (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			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	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
			E Lebbencslevés	310,74	74,34	1,02	2,83	0,23	11,11	0,51	2,54			
			Rakott brokkoli (bulgur)	1 012,22	242,16	14,79	11,48	3,94	21,00	0,00	1,81	1		
			U Mátrai diákcemege	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		
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
					Összesen:	3 576,88	855,72	29,66	36,61	9,99	102,24	13,90	6,15	
			10/12/2022	szendvics (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
Áfonyalekvár	149,28	35,71				0,05	0,00	0,00	8,77	7,38	0,01	(12)		
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
E Paradicsom leves	582,75	139,42				1,65	1,69	0,19	29,25	19,98	1,85			
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
Tavaszi rizseshús	1 342,32	319,40				16,82	10,12	2,27	38,16	0,00	0,27			
Céklasaláta	106,15	25,40				0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
U Pulykamell sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
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:	4 441,48	1 060,86	34,12	29,93	6,80	159,93	42,01	4,43				
10/13/2022	csirke (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			
			Sült hús krém	468,05	111,98	1,43	11,71	3,34	0,08	0,00	0,25			
			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			
			E Gulyásleves kímélő	444,14	106,25	6,57	4,70	0,93	9,23	0,00	0,11			
			Sonkás kocka	1 242,32	297,20	11,99	6,72	0,92	46,38	2,85	2,40			
			Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,01			
			U 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		
					Összesen:	4 138,11	989,98	33,62	36,78	8,80	129,08	16,24	4,43	
10/14/2022	mátrai (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,55	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 Zöldségleves	241,57	56,28	0,91	4,77	0,61	2,74	0,00	1,02			
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
			Sült bécsi rudacska	599,16	143,34	7,50	12,47	4,65	0,12	0,00	1,50			
			Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
			U Magyar margarinkrém	267,25	63,94	0,03	7,04	1,91	0,08	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			
		Összesen:	4 737,39	1 128,02	29,05	47,05	10,48	146,38	29,51	4,61				
10/15/2022	szendvics (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			
			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		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01			
			E Kertészleves	125,90	30,09	0,85	1,51	0,20	3,21	0,00	0,57			
			Vadas sertés ragu	776,49	185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,64	1,9,10,(12)		
			Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
			U Diétás péksütemény sós	446,47	106,81	1,95	6,30	2,46	7,07	0,24	0,61			
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
					Összesen:	4 066,69	972,88	27,19	37,66	10,13	126,51	14,13	4,38	