


Heti étlap 2022.10.17. -2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(01185) PKU	Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Kenyér, PKU, Lilahagyma			Puncsos rizstej, Liga margarin, Kenyér, PKU			Herba tea, Virsli, PKU, Kenyér, PKU			Herba tea, Pritaminos margarinkrém, Kenyér, PKU			Rizstej, Violife sajtos brokkolikrém, Kenyér, PKU, Paprika		
		Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 301.62 Kcal / 1,260.77 KJ			Energia: 151.86 Kcal / 634.77 KJ			Energia: 243.53 Kcal / 1,017.96 KJ			Energia: 436.27 Kcal / 1,823.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		1.05 g	6.53 g	4.29 g	0.68 g	10.63 g	2.23 g	0.75 g	2.07 g	0.09 g	0.68 g	12.22 g	2.94 g	1.04 g	31.72 g	7.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.95 g	14.38 g	0.75 g	49.58 g	22.44 g	0.52 g	32.10 g	14.38 g	0.51 g	32.20 g	14.38 g	0.57 g	35.28 g	9.02 g	0.82 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)				
Ebéd	(01185) PKU	Gombaleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor			Tarhonya leves PKU, PKU Burger Mix, Zöldbabfőzelék, Kenyér, PKU			Hamis gulyásleves, Tejberizs, Fahéj szórat, Körte			Zöldségleves, Levesbetét, Rántott növényi sajt, Párolt rizs PKU, Káposztasaláta			Zellerleves, Paprikás burgonya PKU virsivel, Kenyér, PKU		
		Energia: 305.30 Kcal / 1,276.15 KJ			Energia: 424.56 Kcal / 1,774.66 KJ			Energia: 369.32 Kcal / 1,543.76 KJ			Energia: 517.18 Kcal / 2,161.81 KJ			Energia: 355.17 Kcal / 1,484.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		3.47 g	7.79 g	1.12 g	7.12 g	13.29 g	1.44 g	2.94 g	3.82 g	0.48 g	5.13 g	13.62 g	1.82 g	5.47 g	12.73 g	1.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.03 g	10.00 g	0.59 g	67.40 g	1.02 g	1.70 g	79.50 g	12.53 g	0.40 g	92.41 g	2.44 g	3.28 g	53.70 g	1.12 g	2.74 g		
1,3,9			1,(7)			1,3,9			1,3,9			1,9,(7)				
Uzsonna	(01185) PKU	Növényi szendvicsskrém, Kenyér, PKU, Uborka			Gombakrém, Kenyér, PKU, Jégcsapretek			Szilvalekvár, Liga margarin, Kenyér, PKU			Növényi szendvicsskrém, Kenyér, PKU			Meggyes puding rizstejjel, Kenyér, PKU, Alma		
		Energia: 144.59 Kcal / 604.39 KJ			Energia: 196.99 Kcal / 823.42 KJ			Energia: 180.11 Kcal / 752.86 KJ			Energia: 142.24 Kcal / 594.56 KJ			Energia: 169.49 Kcal / 708.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		1.01 g	6.53 g	4.29 g	2.63 g	10.68 g	2.18 g	0.74 g	8.71 g	1.99 g	0.81 g	6.51 g	4.29 g	1.29 g	2.61 g	0.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.24 g	0.99 g	0.75 g	22.34 g	4.11 g	1.03 g	24.14 g	5.16 g	0.52 g	19.90 g	0.99 g	0.74 g	34.09 g	2.89 g	0.44 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7),(12)			1,(7)			1,(7)				

Az étlapváltoztatás íogát 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-szezám | 14-puhatestűek |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmézésvezető

Tételes étlap 2022.10.17 - 2022.10.23

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
10/17/2022	Laktóz (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	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)		
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01			
			E Gombaleves	268,13	62,63	3,19	2,99	0,36	6,03	0,01	0,54	1,9		
			Növényi túró feltét	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05			
			Főtt tészta	841,10	201,21	0,21	4,74	0,75	38,88	0,00	0,00	3		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
			U Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
			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			
		Összesen:	2 739,53	653,85	5,53	20,85	9,70	110,22	25,37	2,09				
10/18/2022	Laktóz (01186)	PKU 4-6	T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	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 Tarhonya leves PKU	736,92	176,30	2,52	5,00	0,63	29,59	0,03	0,66			
			PKU Burger Mix	77,35	18,51	0,05	0,23	0,00	3,65	0,00	0,00			
			Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1		
			Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)		
			U Gombakrém	422,28	100,72	1,82	8,95	2,08	3,21	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:	3 860,10	923,17	10,43	34,60	5,85	139,32	27,57	3,25	
			10/19/2022	Laktóz (01186)	PKU 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
Virslí, PKU	19,31	4,62				0,16	0,36	0,00	0,11	0,00	0,09			
Kenyér, PKU	390,60	93,44				0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)		
E Hamis gulyásleves	369,23	88,33				2,16	2,70	0,33	13,58	0,01	0,06	1,3,9		
Tejberizs	836,19	200,04				0,16	0,66	0,15	47,60	12,52	0,33			
Fahéj szórát	6,11	1,46				0,02	0,01	0,00	0,32	0,00	0,00			
Körte	332,27	79,49				0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
U Szilvalekvár	96,65	23,12				0,13	0,00	0,00	5,50	4,17	0,00	(12)		
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)		
		Összesen:				2 931,46	701,29	4,43	14,60	2,56	135,74	32,07	1,43	
10/20/2022	Laktóz (01186)	PKU 4-6				T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
			Pritaminos margarinkrém	402,50	96,29	0,09	10,51	2,85	0,21	0,00	0,15			
			Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)		
			E Zöldségleves	260,67	60,84	1,05	4,81	0,55	3,63	0,02	1,03	9		
			Levesbetét	176,04	42,11	0,06	0,07	0,06	10,20	0,02	0,05	3		
			Rántott növényi sajt	381,42	91,25	3,12	1,46	0,25	16,29	0,00	0,33	1,3		
			Párolt rizs PKU	1 255,70	300,40	0,25	7,20	0,95	57,60	0,00	1,46			
			Káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41			
			U Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
			Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)		
					Összesen:	3 780,81	902,95	6,62	32,35	9,05	144,51	17,81	4,59	
			10/21/2022	Laktóz (01186)	PKU 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
Violife sajtos brokkolikrém	1 065,59	254,93				0,15	28,03	7,60	0,22	0,00	0,40			
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			
E Zellerleves	268,23	62,65				0,68	4,83	0,56	4,38	0,13	1,04	9		
Paprikás burgonya PKUvirslivel	832,18	199,08				4,20	6,19	0,63	30,72	0,00	1,28			
Kenyér, PKU	390,60	93,44				0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)		
U Meggyes puding rizstejjel	99,78	23,87				0,10	0,30	0,04	4,99	1,90	0,00			
Kenyér, PKU	390,60	93,44				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:				4 023,12	960,93	7,80	47,06	9,33	123,07	13,03	4,00	

Heti étlap 2022.10.17 - 2022.10.21

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
eatrend	Tízórai	Herba tea, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Puncsos tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Hot-dog, Ketchup			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Pritamin Paprika			Tej, Csicszeriborsó krém, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 283.68 Kcal / 1,185.78 KJ			Energia: 367.74 Kcal / 1,537.15 KJ			Energia: 395.14 Kcal / 1,651.69 KJ			Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 KJ			Energia: 305.91 Kcal / 1,278.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.38 g	9.02 g	4.07 g	10.50 g	11.02 g	3.74 g	13.02 g	14.88 g	5.47 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	11.83 g	9.03 g	4.15 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42.95 g 13.79 g 0.51 g			53.27 g 13.82 g 0.86 g			48.48 g 15.95 g 2.60 g			42.79 g 13.79 g 0.81 g			41.04 g 0.40 g 0.87 g				
7			7			(9)			7,10,(12)							
Ebéd	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Zselici húsos leves, Túró feltét, Főtt tészta, Porcukor			Tarhonya leves, Fasírt, Zöldbabfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Lencsegulyás, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Körte			Csontleves, Levesbetét, Rántott sertésszelet, Párolt rizs, Káposztasaláta			Zellerleves, Paprikás burgonya virslivel GM, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 428.02 Kcal / 1,789.12 KJ			Energia: 425.13 Kcal / 1,777.04 KJ			Energia: 706.00 Kcal / 2,951.08 KJ			Energia: 473.06 Kcal / 1,977.39 KJ			Energia: 463.88 Kcal / 1,939.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.89 g	12.25 g	2.87 g	13.69 g	15.67 g	2.69 g	25.51 g	12.50 g	3.35 g	19.14 g	12.82 g	2.54 g	10.95 g	19.75 g	4.71 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
61.78 g 12.88 g 1.28 g			56.15 g 1.88 g 1.53 g			121.84 g 53.49 g 1.22 g			69.45 g 2.70 g 3.59 g			59.54 g 1.63 g 3.34 g				
7,9						7,10,(12)			9			9				
Uzsonna	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Uborka			Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kockasajt, Gluténmentes pékáru			Meggyes puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru, Alma		
		Energia: 278.86 Kcal / 1,165.63 KJ			Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ			Energia: 252.20 Kcal / 1,054.20 KJ			Energia: 221.31 Kcal / 925.08 KJ			Energia: 391.92 Kcal / 1,638.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.60 g	14.18 g	4.39 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	7.82 g	7.25 g	3.92 g	8.07 g	3.19 g	0.47 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.94 g 0.40 g 1.44 g			28.13 g 3.52 g 1.44 g			27.58 g 0.40 g 1.05 g			28.00 g 0.40 g 1.19 g			75.47 g 4.60 g 1.00 g				
												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-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 | |

ó étvágyat kívánunk

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.10.17 - 2022.10.23

Diéta	Étlap letele	Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	So (g)	Allergének	
10/17/2022 L.É.É.É. (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	
		Álom 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	
		Magyaros 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	
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01	
		E Zselici húsos leves	372,03	88,09	7,69	3,81	0,83	5,86	0,01	1,12	7,9
		Túró feltét	255,14	61,04	6,90	2,98	1,62	1,58	0,00	0,02	7
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		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	
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sonkás kenyérlángos	1 007,37	241,00	6,09	3,32	0,50	46,47	0,40	1,04	
Összesen:	6 608,79	1 580,16	41,16	47,33	14,12	235,52	27,87	5,38			
10/18/2022 L.É.É.É. (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	
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Puncsos tej	661,26	158,19	6,84	3,02	1,64	25,73	13,42	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 Tarhonya leves	367,56	87,94	1,52	2,61	0,29	14,20	0,38	0,31	
		Fasirt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
		Zöldbabfőzelék	571,10	136,63	3,45	6,24	0,69	16,39	0,00	0,62	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Fűszeres sertés tarja	1 140,01	272,73	7,15	26,32	8,87	1,57	0,02	0,06	
		Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24	
Összesen:	7 955,75	1 903,33	50,56	76,98	22,13	238,70	19,64	5,24			
10/19/2022 L.É.É.É. (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	
		Növényi szendvicskrém	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	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Hot-dog	1 358,76	325,06	12,70	14,82	5,47	31,49	0,46	2,27	
		Ketchup	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,33	(9)
		E Lencsegyűlés	904,91	216,49	14,88	7,89	1,42	21,21	0,00	0,63	10,(12)
		Tejbe kukoricadara	1 036,42	247,95	10,01	4,15	1,93	42,35	13,53	0,58	7
		Fahéjas porcukor	677,44	162,07	0,02	0,01	0,00	40,28	39,96	0,00	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		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	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sült kolbász	1 198,92	286,82	13,62	25,67	9,00	0,18	0,00	1,68	
		Mustár	106,09	25,38	0,86	0,96	0,00	3,30	0,00	0,29	10,(12)
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
Összesen:	8 908,01	2 131,12	67,17	72,57	25,90	286,88	70,64	8,23			
10/20/2022 L.É.É.É. (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	
		Kedvenc Izek 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	
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		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	
		Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65	
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
		Káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
		U Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Rakott burgonya	1 457,46	348,67	13,56	15,89	6,42	36,78	0,00	2,22	3,7
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
Összesen:	6 937,06	1 659,60	52,90	51,50	19,96	233,64	17,29	10,11			
10/21/2022 L.É.É.É. (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	
		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	
		T Tej	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27	7
		Csicszeriborsó krém	244,28	58,44	1,12	4,95	2,32	2,29	0,00	0,11	7,10,(12)
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Zellerleves	268,23	62,65	0,68	4,83	0,56	4,38	0,13	1,04	9
		Paprikás burgonya virslivel GM	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,28	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Meggyes puding rizstejjel	199,55	47,74	0,19	0,59	0,07	9,97	3,80	0,00	
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sült oldalas	1 837,84	439,68	12,07	42,97	15,09	0,73	17,16	0,84	
		Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		Összesen:	8 764,46	2 095,25	52,66	77,22	24,77	280,03	24,69	7,83	

Heti étlap 2022.10.17 - 2022.10.21

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Hot-dog, Ketchup			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL			Rizstej, Csicscriborsó krém, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 252.53 Kcal / 1,055.58 KJ			Energia: 350.19 Kcal / 1,463.79 KJ			Energia: 353.28 Kcal / 1,476.71 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 319.03 Kcal / 1,333.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.02 g	5.55 g	4.25 g	5.65 g	9.65 g	2.19 g	13.16 g	14.06 g	5.35 g	6.02 g	5.59 g	4.25 g	6.70 g	11.26 g	2.56 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
44.48 g 13.39 g 0.91 g			59.11 g 21.45 g 0.68 g			43.12 g 15.49 g 2.51 g			43.42 g 13.39 g 0.90 g			46.69 g 8.03 g 0.81 g				
1		1			1,(9)			1			1,10,(12)					
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Zselici húsos leves, Növényi tejföl, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor			Tarhonya leves, Fasírt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Lencsegulyás, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Körte			Csontleves, Levesbetét, Rántott sertésszelet, Párolt rizs, Káposztasaláta			Zellerleves, Paprikás burgonya virslivel, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 364.48 Kcal / 1,523.53 KJ			Energia: 424.85 Kcal / 1,775.87 KJ			Energia: 778.54 Kcal / 3,254.30 KJ			Energia: 470.11 Kcal / 1,965.06 KJ			Energia: 463.98 Kcal / 1,939.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.03 g	8.95 g	1.08 g	14.20 g	15.78 g	2.76 g	21.25 g	12.08 g	2.42 g	19.02 g	12.85 g	2.55 g	10.95 g	19.76 g	4.79 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.26 g 12.88 g 1.30 g			55.32 g 1.88 g 1.53 g			144.30 g 58.38 g 0.86 g			68.84 g 2.72 g 3.55 g			59.54 g 1.63 g 3.62 g				
1		1			1			0			0			0		
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Meggyes puding rizstejjel, Diétás pékáru BL, Alma		
		Energia: 274.87 Kcal / 1,148.96 KJ			Energia: 275.35 Kcal / 1,150.96 KJ			Energia: 248.21 Kcal / 1,037.52 KJ			Energia: 227.67 Kcal / 951.66 KJ			Energia: 218.06 Kcal / 911.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.52 g	13.91 g	4.24 g	8.54 g	13.91 g	4.25 g	7.96 g	11.37 g	3.33 g	8.98 g	8.29 g	2.14 g	6.26 g	1.63 g	0.09 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.57 g 0.00 g 1.53 g			28.76 g 3.12 g 1.53 g			28.21 g 0.00 g 1.14 g			29.01 g 0.00 g 1.11 g			43.62 g 1.90 g 0.60 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-tejtermé | 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-mesterméreges édesítőszer | |
- Quadro Byte Zrt Oldalak


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmészvezető
 2022.09.28 8:23:07 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.10.17 - 2022.10.23

Diéta	Étlap leírás	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	So (g)	Allergének		
10/17/2022	készt (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Álom 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		
		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		
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01		
		E Zselici húsos leves	356,07	84,28	7,66	3,43	0,65	5,79	0,01	1,11 1,9		
		Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05		
		Növényi túró feltét	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		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		
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Növényi sajt szórat	23,95	5,73	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00		
		Sonkás kenyérlángos	1 007,37	241,00	6,09	3,32	0,50	46,47	0,40	1,04		
		Összesen:	6 203,58	1 483,22	39,78	40,48	12,21	237,19	26,67	5,98		
10/18/2022	készt (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		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		
		T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	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 Tarhonya leves	367,74	87,98	1,52	2,61	0,33	14,20	0,38	0,31		
		Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58		
		Zoldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62 1		
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Fűszeres sertés tarja	1 125,21	269,19	7,33	26,18	9,11	0,83	0,06	0,56 (1),(10)		
		Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24		
		Összesen:	7 833,10	1 873,98	50,24	75,04	20,59	244,23	26,51	5,74		
		10/19/2022	csontleves (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
				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		
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
T Herba tea	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Hot-dog	1 183,78			283,20	12,84	14,00	5,35	26,13	0,00	2,18 1		
Ketchup	68,04			16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,33 (9)		
E Lencsegulyás	898,35			214,92	14,91	7,76	1,50	21,08	0,00	0,60 1		
Tejbedara rizstejjel	1 370,85			327,96	4,81	2,78	0,28	69,73	23,41	0,25 1		
Kakaó szórat	652,79			156,17	0,93	1,09	0,64	35,49	34,97	0,00		
Körte	332,27			79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
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		
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Sült kolbász	1 198,92			286,82	13,62	25,67	9,00	0,18	0,00	1,88		
Mustár	106,09			25,38	0,86	0,96	0,00	3,30	0,00	0,29 10,(12)		
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:	8 986,24			2 149,83	68,81	70,52	24,40	305,87	73,87	8,05		
10/20/2022	csontleves (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év			R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		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		
		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		
		Pritamin 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		
		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		
		Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65		
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43		
		Káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41		
		U 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		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Rakott burgonya	1 143,06	273,46	11,86	11,61	4,09	29,50	0,00	8,50 3		
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)		
		Összesen:	6 603,52	1 579,82	56,08	47,75	15,56	228,02	16,11	16,45		
		10/21/2022	csontleves (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Házi barackos szójajoghurt	342,56			81,95	2,85	1,92	0,21	13,15	13,15	0,03 6		
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1		
T Rizstej	351,04			83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
Csicseniborsó krém	372,50			89,12	0,84	8,55	2,28	2,10	0,00	0,23 10,(12)		
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		
E Zellerleves	268,23			62,65	0,68	4,83	0,56	4,38	0,13	1,04 9		
Paprikás burgonya virsliel	1 245,26			297,91	9,67	14,78	4,21	30,65	0,00	2,56		
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
U Meggyes puding rizstejjel	99,78			23,87	0,10	0,30	0,04	4,99	1,90	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		
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Sült oldalas	1 837,84			439,68	12,07	42,97	15,09	0,73	17,16	0,84 (1),(10)		
Tepsis burgonya	876,92			209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24		
Csemege uborka	23,02			5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)		
Összesen:	8 353,80			1 996,95	50,17	79,54	22,93	264,10	41,87	7,77		

Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Hot-dog, Ketchup			Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL			Rizstej, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 252.53 Kcal / 1,055.58 KJ			Energia: 350.19 Kcal / 1,463.79 KJ			Energia: 353.28 Kcal / 1,476.71 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 319.03 Kcal / 1,333.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.02 g	5.55 g	4.25 g	5.65 g	9.65 g	2.19 g	13.16 g	14.06 g	5.35 g	6.02 g	5.59 g	4.25 g	6.70 g	11.26 g	2.56 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
44.48 g	13.39 g	0.91 g	59.11 g	21.45 g	0.68 g	43.12 g	15.49 g	2.51 g	43.42 g	13.39 g	0.90 g	46.69 g	8.03 g	0.81 g		
1			1			1,(9)			1			1,10,(12)				
Ebéd	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Zselici húsos leves, Sonkás kocka			Tarhonya leves, Fasírt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Lencsegulyás, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Körte			Csontleves, Levesbetét, Rántott sertésszelet, Párolt rizs, Házi káposztasaláta			Zellerleves, Paprikás burgonya virslivel, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 379.72 Kcal / 1,587.23 KJ			Energia: 424.85 Kcal / 1,775.87 KJ			Energia: 778.54 Kcal / 3,254.30 KJ			Energia: 470.11 Kcal / 1,965.06 KJ			Energia: 463.98 Kcal / 1,939.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.65 g	9.88 g	1.74 g	14.20 g	15.78 g	2.76 g	21.25 g	12.08 g	2.42 g	19.02 g	12.85 g	2.55 g	10.95 g	19.76 g	4.79 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
52.17 g	2.86 g	3.51 g	55.32 g	1.88 g	1.53 g	144.30 g	58.38 g	0.86 g	68.84 g	2.72 g	3.55 g	59.54 g	1.63 g	3.62 g		
1,9			1			1			9			9				
Uzsonna	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Meggyes puding rizstejjel, Diétás pékáru BL, Alma		
		Energia: 274.87 Kcal / 1,148.96 KJ			Energia: 275.35 Kcal / 1,150.96 KJ			Energia: 248.21 Kcal / 1,037.52 KJ			Energia: 227.67 Kcal / 951.66 KJ			Energia: 218.06 Kcal / 911.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.52 g	13.91 g	4.24 g	8.54 g	13.91 g	4.25 g	7.96 g	11.37 g	3.33 g	8.98 g	8.29 g	2.14 g	6.26 g	1.63 g	0.09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.57 g	0.00 g	1.53 g	28.76 g	3.12 g	1.53 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	43.62 g	1.90 g	0.60 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 | 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 | |

Quadro Byte Zrt

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

2022.02.03 8:40:26 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.10.17 - 2022.10.23

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/17/2022	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	
		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
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01	
		E Zselici húsos leves	356,07	84,28	7,66	3,43	0,65	5,79	0,01	1,11	1,9
		Sonkás kocka	1 234,95	295,44	11,99	6,45	1,09	46,38	2,85	2,40	
		U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		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:	3 795,54	907,12	34,19	29,34	10,23	125,22	16,25	5,95		
10/18/2022	László (00446) Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	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 Tarhonya leves	367,74	87,98	1,52	2,61	0,33	14,20	0,38	0,31	
		Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
		Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		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:	4 390,53	1 050,39	28,39	39,34	9,20	143,19	26,45	3,74		
10/19/2022	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	
		Hot-dog	1 183,78	283,20	12,84	14,00	5,35	26,13	0,00	2,18	1
		Ketchup	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,33	(9)
		E Lencsegyulás	898,35	214,92	14,91	7,76	1,50	21,08	0,00	0,60	1
		Tejbedara rizstejjel	1 370,85	327,96	4,81	2,78	0,28	69,73	23,41	0,25	1
		Kakaó szórat	652,79	156,17	0,93	1,09	0,64	35,49	34,97	0,00	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		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
	Összesen:	5 768,44	1 380,03	42,37	37,51	11,10	215,63	73,87	4,51		
10/20/2022	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	
		Növényi szendvicsskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Pritamin 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
		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	
		Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65	
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
		Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
		U 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		
	Összesen:	3 955,50	946,31	34,02	26,73	8,94	141,27	16,11	5,56		
10/21/2022	László (00446) Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Csicseriborsó krém	372,50	89,12	0,84	8,55	2,28	2,10	0,00	0,23	10,(12)
		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	
		E Zellerleves	268,23	62,65	0,68	4,83	0,56	4,38	0,13	1,04	9
		Paprikás burgonya virslivel	1 245,26	297,91	9,67	14,78	4,21	30,65	0,00	2,56	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Meggyes puding rizstejjel	99,78	23,87	0,10	0,30	0,04	4,99	1,90	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:	4 190,83	1 001,07	23,91	32,65	7,44	149,85	11,56	5,03		

Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Tízórai	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Hot-dog, Salátalevél			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 252.53 Kcal / 1,055.58 KJ			Energia: 350.19 Kcal / 1,463.79 KJ			Energia: 337.52 Kcal / 1,410.83 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 311.10 Kcal / 1,300.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.02 g	5.55 g	4.25 g	5.65 g	9.65 g	2.19 g	12.89 g	14.01 g	5.35 g	5.78 g	5.53 g	4.25 g	6.14 g	11.48 g	2.66 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
44.48 g	13.39 g	0.91 g	59.11 g	21.45 g	0.68 g	39.59 g	13.39 g	2.18 g	42.82 g	13.39 g	0.90 g	44.80 g	8.03 g	0.71 g		
1					1						1					
Ebéd	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Zselici húsos leves, Növényi tejföl, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor			Tarhonya leves, Fasírt, Sütőtökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Körte			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Roston sült sertés, Párolt rizs, Almakompót			Zellerleves, Paprikás burgonya virslivel, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 364.49 Kcal / 1,523.57 KJ			Energia: 482.37 Kcal / 2,016.31 KJ			Energia: 675.34 Kcal / 2,822.92 KJ			Energia: 459.50 Kcal / 1,920.71 KJ			Energia: 462.15 Kcal / 1,931.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.98 g	9.00 g	1.11 g	13.06 g	16.08 g	2.75 g	12.03 g	7.77 g	1.32 g	17.87 g	16.68 g	2.84 g	10.84 g	19.73 g	4.71 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
60.20 g	12.88 g	1.31 g	70.18 g	6.91 g	1.86 g	137.38 g	63.37 g	0.37 g	64.47 g	1.34 g	3.63 g	59.26 g	1.63 g	3.62 g		
9					1						1,3			9		
Uzsonna	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Meggyes puding rizstejjel, Diétás pékáru BL, Alma		
		Energia: 274.87 Kcal / 1,148.96 KJ			Energia: 275.35 Kcal / 1,150.96 KJ			Energia: 248.21 Kcal / 1,037.52 KJ			Energia: 227.67 Kcal / 951.66 KJ			Energia: 218.06 Kcal / 911.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.52 g	13.91 g	4.24 g	8.54 g	13.91 g	4.25 g	7.96 g	11.37 g	3.33 g	8.98 g	8.29 g	2.14 g	6.26 g	1.63 g	0.09 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.57 g	0.00 g	1.53 g	28.76 g	3.12 g	1.53 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	43.62 g	1.90 g	0.60 g		
1					1						1			1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|-----------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,1al | 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

Heti étlap 2022.10.17 - 2022.10.21

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
 eatrend Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Hot-dog, Ketchup			Herba tea, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika			Rizstej, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL, Paprika				
		Energia: 252.53 Kcal / 1,055.58 KJ			Energia: 350.19 Kcal / 1,463.79 KJ			Energia: 353.28 Kcal / 1,476.71 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 318.49 Kcal / 1,331.29 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	
		6.02 g	5.55 g	4.25 g		5.65 g	9.65 g	2.19 g		13.16 g	14.06 g	5.35 g		6.02 g	5.59 g	4.25 g		6.68 g
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
44.48 g	13.39 g	0.91 g		59.11 g	21.45 g	0.68 g		43.12 g	15.49 g	2.51 g		43.42 g	13.39 g	0.90 g		46.61 g	8.03 g	0.80 g
		1	1			1,(9)			1			1						
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Zselici húsos leves, Növényi tejföl, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor			Tarhonya leves, Fasírt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Lencsegyulás, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Körte			Csontleves, Levesbetét, Rántott sertés szelet, Párolt rizs, Házi káposztasaláta			Zellerleves, Paprikás burgonya virslivel, Diétás pékáru BL, ebédhez				
		Energia: 355.66 Kcal / 1,486.66 KJ			Energia: 444.05 Kcal / 1,856.13 KJ			Energia: 778.54 Kcal / 3,254.30 KJ			Energia: 559.43 Kcal / 2,338.42 KJ			Energia: 463.88 Kcal / 1,939.02 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	
		14.93 g	7.03 g	1.02 g		15.25 g	17.71 g	3.45 g		21.25 g	12.08 g	2.42 g		22.17 g	17.85 g	3.21 g		10.95 g
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
57.96 g	10.00 g	1.28 g		55.01 g	1.50 g	1.66 g		144.30 g	58.38 g	0.86 g		76.81 g	2.42 g	3.85 g		59.54 g	1.63 g	3.34 g
		1,9,(3)			1,3			1			1,3,9			9				
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Meggyes puding rizstejjel, Diétás pékáru BL, Alma				
		Energia: 274.87 Kcal / 1,148.96 KJ			Energia: 275.35 Kcal / 1,150.96 KJ			Energia: 248.21 Kcal / 1,037.52 KJ			Energia: 227.67 Kcal / 951.66 KJ			Energia: 218.06 Kcal / 911.49 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	
		8.52 g	13.91 g	4.24 g		8.54 g	13.91 g	4.25 g		7.96 g	11.37 g	3.33 g		8.98 g	8.29 g	2.14 g		6.26 g
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
28.57 g	0.00 g	1.53 g		28.76 g	3.12 g	1.53 g		28.21 g	0.00 g	1.14 g		29.01 g	0.00 g	1.11 g		43.62 g	1.90 g	0.60 g
		1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

14. oldal

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmésvizsgáló
 2022.09.28 7:56:51 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.10.17 - 2022.10.23

Diéta	Étlap leírás	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	So (g)	Allergének	
10/17/2022 készt (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Álom 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	
		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
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01	
		E Zselici húsos leves	356,07	84,28	7,66	3,43	0,65	5,79	0,01	1,11	1,9
		Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
		Növényi túró feltét	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Főtt tészta	961,06	229,92	7,20	3,54	0,36	42,05	0,00	0,12	1,(3)
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		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	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Növényi sajt szórat	23,95	5,73	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00	
		Sonkás kenyérlángos	1 000,94	239,46	8,61	3,85	0,68	42,39	0,40	1,03	1
Összesen:	6 160,29	1 472,86	47,20	39,09	12,33	230,81	23,79	5,95			
10/18/2022 készt (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		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
		T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	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 Tarhonya leves	450,52	107,18	2,57	4,54	1,02	13,89	0,00	0,44	1,3
		Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
		Zoldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Fűszeres sertés tarja	1 125,21	269,19	7,33	26,18	9,11	0,83	0,06	0,56	1),(10)
		Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24	
		Összesen:	7 915,88	1 893,18	51,29	76,97	21,28	243,92	26,13	5,87	
		10/19/2022 készt (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
T Herba tea	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Hot-dog	1 183,78			283,20	12,84	14,00	5,35	26,13	0,00	2,18	1
Ketchup	68,04			16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,33	(9)
E Lencsegulyás	898,35			214,92	14,91	7,76	1,50	21,08	0,00	0,60	1
Tejbedara rizstejjel	1 370,85			327,96	4,81	2,78	0,28	69,73	23,41	0,25	1
Kakaó szórat	652,79			156,17	0,93	1,09	0,64	35,49	34,97	0,00	
Körte	332,27			79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
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
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Sült kolbász	1 198,92			286,82	13,62	25,67	9,00	0,18	0,00	1,88	
Mustár	106,09			25,38	0,86	0,96	0,00	3,30	0,00	0,29	10,(12)
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:	8 986,24			2 149,83	68,81	70,52	24,40	305,87	73,87	8,05	
10/20/2022 készt (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		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
		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
		Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		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
		Rántott sertés szelet	871,56	208,51	14,46	10,03	2,33	14,86	0,00	0,92	1,3
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
		Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
		U 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
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Rakott burgonya	1 143,06	273,46	11,86	11,61	4,09	29,50	0,00	8,50	3
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		Összesen:	6 976,89	1 669,14	59,23	52,75	16,22	235,99	15,81	16,75	
10/21/2022 készt (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Házi barackos szójajoghurt	342,56	81,96	2,86	1,93	0,22	13,15	13,15	0,03	6
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Csicseniborsó krém	370,25	88,58	0,82	8,54	2,28	2,02	0,00	0,22	
		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	
		E Zellerleves	268,23	62,65	0,68	4,83	0,56	4,38	0,13	1,04	9
		Paprikás burgonya virsliel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,28	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Meggyes puding rizstejjel	99,78	23,87	0,10	0,30	0,04	4,99	1,90	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	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sült oldalas	1 837,84	439,68	12,07	42,97	15,09	0,73	17,16	0,84	1),(10)
		Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		Összesen:	8 350,95	1 996,32	50,16	79,53	22,86	264,02	41,87	7,48	

Heti étlap 2022.10.17-10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	<i>Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes</i> Óvoda 4-6 éves	Herba tea, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Puncsos tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Hot-dog, Ketchup			Herba tea, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru, Pritamin Paprika			Tej, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 283.68 Kcal / 1,185.78 KJ			Energia: 367.74 Kcal / 1,537.15 KJ			Energia: 395.14 Kcal / 1,651.69 KJ			Energia: 279.68 Kcal / 1,169.06 KJ			Energia: 336.03 Kcal / 1,404.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.38 g	9.02 g	4.07 g	10.50 g	11.01 g	3.74 g	13.02 g	14.88 g	5.47 g	4.38 g	9.06 g	4.06 g	11.53 g	12.60 g	4.11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.95 g	13.79 g	0.51 g	53.27 g	13.82 g	0.85 g	48.48 g	15.95 g	2.60 g	41.89 g	13.79 g	0.49 g	40.76 g	0.40 g	0.97 g		
		7			7			(9)			7			7		
Ebéd	<i>Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes</i> Óvoda 4-6 éves	Zselici húsos leves, Túró feltét, Porcukor, Főtt tészta			Tarhonya leves, Fasírt, Zöldbabfőzelék, Gluténmentes pékáru			Lencsegulyás, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Körte			Csontleves, Levesbetét, Rántott sertésszelet, Párolt rizs, Káposztasaláta			Zellerleves, Paprikás burgonya virslivel GM, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 421.91 Kcal / 1,763.58 KJ			Energia: 491.94 Kcal / 2,056.31 KJ			Energia: 705.98 Kcal / 2,951.00 KJ			Energia: 473.06 Kcal / 1,977.39 KJ			Energia: 463.88 Kcal / 1,939.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.93 g	11.98 g	2.81 g	17.25 g	18.60 g	4.07 g	25.50 g	12.49 g	3.34 g	19.14 g	12.82 g	2.54 g	10.94 g	19.74 g	4.71 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
61.81 g	12.88 g	1.26 g	59.95 g	0.78 g	2.02 g	121.83 g	53.49 g	1.20 g	69.45 g	2.70 g	3.59 g	59.53 g	1.63 g	3.34 g		
		1,7,9			7			7,10,(12)			9			9		
Uzsonna	<i>Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes</i> Óvoda 4-6 éves	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Uborka			Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kockasajt, Gluténmentes pékáru			Meggyes puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru, Alma		
		Energia: 278.86 Kcal / 1,165.63 KJ			Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ			Energia: 252.20 Kcal / 1,054.20 KJ			Energia: 221.31 Kcal / 925.08 KJ			Energia: 222.05 Kcal / 928.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.60 g	14.18 g	4.39 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	7.82 g	7.25 g	3.92 g	4.34 g	1.90 g	0.24 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
27.94 g	0.40 g	1.44 g	28.13 g	3.52 g	1.44 g	27.58 g	0.40 g	1.05 g	28.00 g	0.40 g	1.19 g	42.99 g	2.30 g	0.51 g		

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-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.10.17 - 2022.10.23

Diéta	Étlap letele	Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	So (g)	Allergének
10/17/2022 L. SZ. (00906) Gluténmentes 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
	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	
	Magyaros 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	
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01	
	E Zselici húsos leves	346,48	81,98	6,73	3,54	0,77	5,89	0,01	1,10	1,7,9
	Túró feltét	255,14	61,04	6,90	2,98	1,62	1,58	0,00	0,02	7
	Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
	Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
	U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
	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	
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
	V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Növényi sajt szórat	23,95	5,73	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00	
	Sonkás kenyérlángos	1 007,36	240,99	6,09	3,32	0,49	46,46	0,39	1,03	
	Összesen:	6 341,57	1 516,22	40,18	40,52	12,15	235,90	27,86	5,25	
	10/18/2022 L. SZ. (00906) Gluténmentes 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
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	
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
T Puncsos tej		661,26	158,19	6,84	3,01	1,64	25,73	13,42	0,26	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 Tarhonya leves		367,74	87,98	1,52	2,61	0,33	14,20	0,38	0,31	
Fasirt		406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
Zöldbabfőzelék		672,22	160,82	3,97	8,32	1,85	17,20	0,00	0,64	7
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
U Olasz felvágott		279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Fűszeres sertés tarja		1 140,00	272,73	7,14	26,32	8,86	1,56	0,02	0,06	
Tepsis burgonya		876,91	209,78	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,23	
Összesen:		8 235,01	1 970,13	54,11	79,90	23,50	242,49	18,54	5,71	
10/19/2022 L. SZ. (00906) Gluténmentes 4-6 éves		R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
	Natúr 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	
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Hot-dog	1 358,76	325,06	12,70	14,82	5,47	31,49	0,46	2,27	
	Ketchup	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,33	(9)
	E Lencsegyulás	904,91	216,48	14,87	7,89	1,41	21,20	0,00	0,62	10,(12)
	Tejbe kukoricadara	1 036,41	247,94	10,01	4,14	1,93	42,35	13,53	0,57	7
	Fahéjas porcukor	677,44	162,07	0,02	0,01	0,00	40,28	39,96	0,00	
	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
	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	
	V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Sült kolbász	1 198,92	286,82	13,62	25,66	9,00	0,18	0,00	1,68	
	Mustár	106,09	25,38	0,86	0,96	0,00	3,30	0,00	0,29	10,(12)
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Összesen:	9 021,53	2 158,26	67,44	75,75	25,55	285,97	70,64	7,89	
10/20/2022 L. SZ. (00906) Gluténmentes 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Kedvenc Izek 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	
	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	3,86	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	
	Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	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	
	Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65	
	Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
	Káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
	U Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Rakott burgonya	1 017,11	243,32	9,39	9,42	3,52	29,39	0,00	8,43	
	Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
	Összesen:	6 610,24	1 581,41	49,01	48,23	16,72	225,35	17,29	16,00	
	10/21/2022 L. SZ. (00906) Gluténmentes 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Gyümölcskrém		65,26	15,61	0,32	0,00	0,00	3,51	0,50	0,00	
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
T Tej		407,74	97,54	6,83	3,01	1,63	10,65	0,00	0,26	7
Csicszeriborsó krém		370,24	88,57	0,82	8,53	2,28	2,01	0,00	0,22	
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
Paprika		16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
E Zellerleves		268,23	62,65	0,68	4,83	0,56	4,38	0,13	1,04	9
Paprikás burgonya virslivel GM		1 244,85	297,81	9,66	14,76	4,13	30,64	0,00	2,28	
GM pékáru, ebédhez		432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
U Meggyes puding rizstejjel		99,78	23,87	0,10	0,30	0,04	4,99	1,90	0,00	
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
Alma		218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
V Almalé		488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Sült oldalas		1 837,84	439,67	12,07	42,97	15,09	0,72	17,16	0,84	
Tepsis burgonya		876,91	209,78	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,23	
Csemege uborka		23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
Összesen:		8 180,33	1 955,47	48,62	79,48	24,49	247,25	22,39	7,43	

Heti étlap 2022.10.17 - 2022.10.21

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea, Hot-dog, Ketchup			Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL			Rizstej, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 252.53 Kcal / 1,055.58 KJ			Energia: 350.19 Kcal / 1,463.79 KJ			Energia: 353.28 Kcal / 1,476.71 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 319.03 Kcal / 1,333.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.02 g	5.55 g	4.25 g	5.65 g	9.65 g	2.19 g	13.16 g	14.06 g	5.35 g	6.02 g	5.59 g	4.25 g	6.70 g	11.26 g	2.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.48 g	13.39 g	0.91 g	59.11 g	21.45 g	0.68 g	43.12 g	15.49 g	2.51 g	43.42 g	13.39 g	0.90 g	46.69 g	8.03 g	0.81 g		
1			1			1,(9)			1			1,10,(12)				
Ebéd	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Zselici húsos leves, Növényi tejföl, Növényi túró feltét, Főtt tészta, Porcukor			Tarhonya leves, Fasírt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Lencsegulyás, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Körte			Csontleves, Levesbetét, Rántott sertésszelet, Párolt rizs, Házi káposztasaláta			Zellerleves, Paprikás burgonya virslivel, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 364.48 Kcal / 1,523.53 KJ			Energia: 424.85 Kcal / 1,775.87 KJ			Energia: 778.54 Kcal / 3,254.30 KJ			Energia: 470.11 Kcal / 1,965.06 KJ			Energia: 463.98 Kcal / 1,939.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.03 g	8.95 g	1.08 g	14.20 g	15.78 g	2.76 g	21.25 g	12.08 g	2.42 g	19.02 g	12.85 g	2.55 g	10.95 g	19.76 g	4.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.26 g	12.88 g	1.30 g	55.32 g	1.88 g	1.53 g	144.30 g	58.38 g	0.86 g	68.84 g	2.72 g	3.55 g	59.54 g	1.63 g	3.62 g		
1,9			1			1			9			9				
Uzsonna	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Meggyes puding rizstejjel, Diétás pékáru BL, Alma		
		Energia: 274.87 Kcal / 1,148.96 KJ			Energia: 275.35 Kcal / 1,150.96 KJ			Energia: 248.21 Kcal / 1,037.52 KJ			Energia: 227.67 Kcal / 951.66 KJ			Energia: 218.06 Kcal / 911.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.52 g	13.91 g	4.24 g	8.54 g	13.91 g	4.25 g	7.96 g	11.37 g	3.33 g	8.98 g	8.29 g	2.14 g	6.26 g	1.63 g	0.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.57 g	0.00 g	1.53 g	28.76 g	3.12 g	1.53 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	43.62 g	1.90 g	0.60 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-tejtermé | 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 2022.10.17 - 2022.10.23

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
10/17/2022	Létfűz (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 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			
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01				
			E Zselici húsos leves	356,07	84,28	7,66	3,43	0,65	5,79	0,01	1,11	1,9			
			Növényi tejjől	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05				
			Növényi túró feltét	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			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:	3 731,82	891,88	24,57	28,41	9,57	133,31	26,27	3,74				
10/18/2022	Létfűz (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	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 Tarhonya leves	367,74	87,98	1,52	2,61	0,33	14,20	0,38	0,31				
			Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58				
			Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			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:	4 390,53	1 050,39	28,39	39,34	9,20	143,19	26,45	3,74				
			10/19/2022	Létfűz (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	
						Hot-dog	1 183,78	283,20	12,84	14,00	5,35	26,13	0,00	2,18	1
Ketchup	68,04	16,28				0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,33	(9)			
E Lencsegulyás	898,35	214,92				14,91	7,76	1,50	21,08	0,00	0,60	1			
Tejbedara rizstejjel	1 370,85	327,96				4,81	2,78	0,28	69,73	23,41	0,25	1			
Kakaó szórát	652,79	156,17				0,93	1,09	0,64	35,49	34,97	0,00				
Körte	332,27	79,49				0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01				
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			
Összesen:	5 768,44	1 380,03				42,37	37,51	11,10	215,63	73,87	4,51				
10/20/2022	Létfűz (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 szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
						Pritamin 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			
			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				
			Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65				
			Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43				
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41				
			U 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			
			Összesen:	3 955,50	946,31	34,02	26,73	8,94	141,27	16,11	5,56				
			10/21/2022	Létfűz (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
Csicsereborsó krém	372,50	89,12				0,84	8,55	2,28	2,10	0,00	0,23	10,(12)			
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				
E Zellerleves	268,23	62,65				0,68	4,83	0,56	4,38	0,13	1,04	9			
Paprikás burgonya virslivel	1 245,26	297,91				9,67	14,78	4,21	30,65	0,00	2,56				
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
U Meggyes puding rizstejjel	99,78	23,87				0,10	0,30	0,04	4,99	1,90	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:	4 190,83	1 001,07				23,91	32,65	7,44	149,85	11,56	5,03				

Heti étlap 2022.10.17. - 2022.10.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
 Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Puncsos tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Hot-dog, Ketchup			Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Pritamin Paprika			Rizstej, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru, Paprika					
		Energia: 256.52 Kcal / 1,072.25 KJ			Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ			Energia: 395.14 Kcal / 1,651.69 KJ			Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 KJ			Energia: 323.02 Kcal / 1,350.22 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		4.10 g	5.82 g	4.40 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	13.02 g	14.88 g	5.47 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	4.78 g	11.53 g	2.71 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
43.85 g		13.79 g	0.82 g	58.48 g		21.85 g	0.59 g	48.48 g		15.95 g	2.60 g	42.79 g		13.79 g	0.81 g	46.06 g		8.43 g	0.72 g
(9)										10 (12)									
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Zselici húsos leves, Főtt tészta, Növényi tejföl, Növényi túró feltét, Porcukor			Tarhonya leves, Fasírt, Zöldbabfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Lencsegulyás, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Körte			Csontleves, Levesbetét, Rántott sertés szelet, Párolt rizs, Káposztasaláta			Zellerleves, Paprikás burgonya kolbásszal, GM pékáru, ebédhez					
		Energia: 364.45 Kcal / 1,523.40 KJ			Energia: 411.73 Kcal / 1,721.03 KJ			Energia: 669.75 Kcal / 2,799.56 KJ			Energia: 470.34 Kcal / 1,966.02 KJ			Energia: 438.64 Kcal / 1,833.52 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		9.98 g	9.00 g	1.08 g	13.47 g	15.60 g	2.69 g	17.87 g	8.94 g	1.54 g	19.05 g	12.80 g	2.53 g	11.74 g	23.04 g	5.84 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
60.20 g		12.88 g	1.31 g	53.22 g		1.75 g	1.53 g	127.72 g		62.55 g	0.92 g	68.91 g		2.70 g	4.06 g	45.33 g		1.63 g	3.98 g
9			10,(12)						9			9,(6)							
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Uborka			Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Meggyes puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru, Alma					
		Energia: 278.86 Kcal / 1,165.63 KJ			Energia: 279.34 Kcal / 1,167.64 KJ			Energia: 252.20 Kcal / 1,054.20 KJ			Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ			Energia: 222.05 Kcal / 928.17 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		6.60 g	14.18 g	4.39 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	7.06 g	8.56 g	2.29 g	4.34 g	1.90 g	0.24 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
27.94 g		0.40 g	1.44 g	28.13 g		3.52 g	1.44 g	27.58 g		0.40 g	1.05 g	28.38 g		0.40 g	1.02 g	42.99 g		2.30 g	0.51 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-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

1/1

Quadro Byte Zrt

Oldalak

Ó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2022.02.22 11:37:20 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.10.17 - 2022.10.23

Diéta	Étlap leírás	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	So (g)	Allergének	
10/17/2022 készt (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	
		Álom 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	
		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	
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01	
		E Zselici húsos leves	355,98	84,25	7,61	3,48	0,65	5,73	0,01	1,12	9
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
		Növényi túró feltét	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		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	
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Növényi sajt szórat	23,95	5,73	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00	
		Sonkás kenyérlángos	1 007,37	241,00	6,09	3,32	0,50	46,47	0,40	1,04	
Összesen:	6 253,50	1 495,16	33,97	41,34	12,66	235,24	27,87	5,72			
10/18/2022 készt (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	
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Puncosos tej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	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 Tarhonya leves	311,76	74,59	1,30	2,55	0,32	11,27	0,25	0,31	
		Fasírt	405,85	97,09	8,12	6,66	1,66	1,05	0,00	0,58	
		Zoldbabfőzelék	571,10	136,63	3,45	6,24	0,69	16,39	0,00	0,62	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Fűszeres sertés tarja	1 140,01	272,73	7,15	26,32	8,87	1,57	0,02	0,06	
		Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24	
		Összesen:	7 843,07	1 876,37	43,57	75,81	20,73	240,98	27,54	4,97	
		10/19/2022 készt (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
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	
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
T Herba tea	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Hot-dog	1 358,76			325,06	12,70	14,82	5,47	31,49	0,46	2,27	
Ketchup	68,04			16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,33	9
E Lencsegulyás	817,38			195,55	14,88	5,58	1,19	21,21	0,00	0,63	10,(12)
Rizstejbe kukoricadara	972,43			232,64	2,37	2,90	0,35	48,23	22,59	0,28	
Fahéjas porcukor	677,44			162,07	0,02	0,01	0,00	40,28	39,96	0,00	
Körte	332,27			79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
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	
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Sült kolbász	1 198,92			286,82	13,62	25,67	9,00	0,18	0,00	1,88	
Mustár	106,09			25,38	0,86	0,96	0,00	3,30	0,00	0,29	10,(12)
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
Összesen:	8 756,49			2 094,87	59,53	69,01	24,09	292,76	79,70	7,93	
10/20/2022 készt (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	
		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	
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Csontleves	84,40	20,19	0,89	0,51	0,01	2,95	0,00	1,56	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Rántott sertés szelet	509,18	121,81	12,09	5,21	1,70	6,43	0,00	0,65	
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
		Káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
		U 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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Rakott burgonya	1 017,11	243,33	9,40	9,42	3,53	29,39	0,00	8,44	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		Összesen:	6 528,59	1 561,89	47,89	46,32	15,43	226,09	17,29	16,63	
10/21/2022 készt (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	
		Körtekrém	73,99	17,70	0,09	0,06	0,00	4,16	0,50	0,00	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Csicseniborsó krém	372,50	89,12	0,84	8,55	2,28	2,10	0,00	0,23	10,(12)
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Zellerleves	268,23	62,65	0,68	4,83	0,56	4,38	0,13	1,04	9
		Paprikás burgonya kolbással	1 139,32	272,57	10,46	18,06	5,26	16,44	0,00	2,92	6
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Meggyes puding rizstejjel	99,78	23,87	0,10	0,30	0,04	4,99	1,90	0,00	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sült oldalas	1 837,84	439,68	12,07	42,97	15,09	0,73	17,16	0,84	
		Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		Összesen:	8 029,10	1 919,33	42,44	81,77	24,22	239,01	30,42	7,83	