


Heti étlap 2022.10.24. -2022.10.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(01185) PKU	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Kenyér, PKU, Paprika			Herba tea, Padlizsánkrém házi, Kenyér, PKU			Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Kenyér, PKU			Herba tea, Szilvalekvár, Liga margarin, Kenyér, PKU			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Kenyér, PKU		
		Energia: 230.14 Kcal / 961.99 KJ			Energia: 200.23 Kcal / 836.96 KJ			Energia: 196.04 Kcal / 819.45 KJ			Energia: 233.91 Kcal / 977.74 KJ			Energia: 295.00 Kcal / 1.233.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.11 g	8.49 g	4.52 g	0.87 g	7.00 g	1.52 g	0.81 g	6.51 g	4.29 g	0.74 g	8.71 g	1.99 g	0.68 g	10.63 g	2.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.36 g	9.02 g	0.74 g	33.00 g	14.38 g	0.60 g	33.29 g	14.38 g	0.74 g	37.54 g	18.55 g	0.53 g	47.94 g	22.41 g	0.52 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7),(12)			1,(7)				
Ebéd	(01185) PKU	Hamis gulyásleves, Morzsás tészta PKU, Áfonyalekvár, Porcukor			Rántottleves, Pirított kenyérkocka, PKU Burger Mix, Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Sütötök krémleves, Kölesgolyó, Zöldségpörkölt, Tarhonya köret, Cékklasálata			Zöldségleves, Levesbetét, Rakott kelkáposzta, Körte			Karalábé leves, PKU Burger Mix, Tököfélék, Kenyér, PKU		
		Energia: 496.27 Kcal / 2.074.41 KJ			Energia: 272.10 Kcal / 1.137.38 KJ			Energia: 526.00 Kcal / 2.198.68 KJ			Energia: 291.26 Kcal / 1.217.47 KJ			Energia: 265.47 Kcal / 1.109.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.62 g	8.47 g	1.49 g	3.08 g	10.97 g	1.20 g	13.32 g	16.66 g	1.96 g	7.79 g	5.58 g	0.66 g	4.47 g	8.28 g	0.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.57 g	22.20 g	0.34 g	39.25 g	8.01 g	1.03 g	80.57 g	8.46 g	2.63 g	51.80 g	0.48 g	2.33 g	42.64 g	1.52 g	1.07 g		
1,3,9,(12)			1,9			1,3,15,(12)			3			1,(7)				
Uzsonna	(01185) PKU	Sült zöldség, Liga margarin, Kenyér, PKU			Növényi szendvicsskrém, Kenyér, PKU, Uborka			Diétás sütemény			Mogyorókrém, Kenyér, PKU			Növényi szendvicsskrém, Kenyér, PKU, Alma		
		Energia: 256.86 Kcal / 1.073.67 KJ			Energia: 144.59 Kcal / 604.39 KJ			Energia: 366.00 Kcal / 1.529.88 KJ			Energia: 200.55 Kcal / 838.30 KJ			Energia: 173.55 Kcal / 725.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.35 g	11.90 g	2.36 g	1.01 g	6.53 g	4.29 g	5.20 g	1.60 g	0.30 g	1.89 g	7.91 g	0.22 g	1.17 g	6.87 g	4.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.45 g	1.02 g	2.10 g	20.24 g	0.99 g	0.75 g	81.70 g	40.70 g	0.57 g	30.00 g	10.59 g	0.42 g	26.20 g	0.99 g	0.75 g		
1,(7)			1,(7)						1,5,6,7,8			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-csillagfűrt |
| 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!

.....
 Élelmézszevető

Tételes étlap 2022.10.24 - 2022.10.30

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
10/24/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00			
			Növényi szendvicsskrém	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)		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
			E Hamis gulyásleves	365,09	87,35	2,08	2,63	0,32	13,59	0,01	0,07	1,9		
			Morzsa tészta PKU	1 321,92	316,25	0,46	5,84	1,17	65,09	1,34	0,26	3		
			Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01	(12)		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
			U Sült zöldség	417,47	99,87	3,74	3,19	0,37	13,81	0,03	1,58			
			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:	4 110,06	983,27	8,08	28,86	8,37	170,38	32,24	3,18				
10/25/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Padlizsánkrém házi	221,50	52,99	0,28	5,29	1,43	1,01	0,00	0,18			
			Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)		
			E Rántottleves	187,55	44,87	0,20	3,82	0,44	2,42	0,02	0,49	1,9		
			Pírtott kenyérboc	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1		
			PKU Burger Mix	77,35	18,51	0,05	0,23	0,00	3,65	0,00	0,00			
			Paradicsommártás	631,18	151,00	1,11	6,77	0,75	21,04	7,99	0,42	1,9		
			Főtt burgonya 1/2 adag	176,37	42,20	1,13	0,09	0,01	9,00	0,00	0,00			
			U Növényi szendvicsskrém	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:	2 578,73	616,92	4,96	24,50	7,01	92,49	23,38	2,38				
10/26/2022	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 szendvicsskrém	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)		
			E Sütőtök krémleves	388,51	92,95	1,21	2,41	0,18	16,57	5,22	0,16	1		
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
			Zöldségpörkölt	389,84	93,26	1,04	7,13	0,81	5,99	0,00	0,17			
			Tarhonya köret	1 225,31	293,13	9,77	6,88	0,93	47,65	0,00	1,81	1,3		
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
			U Diétás sütemény	1 529,88	366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57			
					Összesen:	4 548,03	1 088,04	19,33	24,77	6,55	195,56	63,54	3,94	
			10/27/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
Szilvalekvár	96,65	23,12				0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)		
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Kenyér, PKU	390,60	93,44				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			
Levesbetét	176,04	42,11				0,06	0,07	0,06	10,20	0,02	0,05	3		
Rakott kelkáposzta	700,65	167,62				6,18	4,81	0,55	24,68	0,46	1,81			
Körte	199,36	47,69				0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01			
U Mogyorókrém	447,72	107,11				1,30	6,20	0,13	11,40	9,60	0,00	5,6,7,8		
Kenyér, PKU	390,60	93,44				0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)		
		Összesen:				3 033,57	725,72	10,42	22,20	2,87	119,34	29,62	3,28	
10/28/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Tejeskávé riztejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)		
			E Karalábé leves	133,56	30,44	1,47	0,22	0,04	6,02	0,03	0,56	1		
			PKU Burger Mix	77,35	18,51	0,05	0,23	0,00	3,65	0,00	0,00			
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1		
			Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)		
			U Növényi szendvicsskrém	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)		
			Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01			
					Összesen:	3 074,53	734,02	6,32	25,78	7,36	116,78	24,92	2,34	

Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.30.

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek		
eatrend	Tízórai	Tej, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 323.43 Kcal / 1,351.94 KJ			Energia: 252.79 Kcal / 1,056.66 KJ			Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 KJ			Energia: 286.47 Kcal / 1,197.44 KJ			Energia: 374.35 Kcal / 1,564.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.21 g	12.08 g	5.70 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	5.01 g	9.20 g	2.41 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
39.15 g 0.40 g 0.77 g			41.90 g 13.79 g 0.67 g			40.99 g 13.79 g 0.63 g			46.44 g 17.96 g 0.60 g			54.93 g 17.14 g 0.86 g				
		7			3			(12)			7					
Ebéd	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Babgulyás GM, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor			Tojásleves, Húsgombóc (csirke combfilé), Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Sütőtök krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Erőleves, Levesbetét, Rakott kelkáposzta, Körte			Karalábé leves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 548.10 Kcal / 2,291.06 KJ			Energia: 230.12 Kcal / 961.90 KJ			Energia: 431.17 Kcal / 1,802.29 KJ			Energia: 396.88 Kcal / 1,658.96 KJ			Energia: 371.39 Kcal / 1,552.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.98 g	11.99 g	1.94 g	11.16 g	7.18 g	1.16 g	14.28 g	13.08 g	2.53 g	12.51 g	18.45 g	3.80 g	15.16 g	12.88 g	3.38 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
93.72 g 23.43 g 1.23 g			29.80 g 6.45 g 2.36 g			63.76 g 10.52 g 0.98 g			44.81 g 0.31 g 3.79 g			48.26 g 2.03 g 1.29 g				
		9,(12)			3,9			7,15,(12)			9			7		
Uzsonna	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Uborka, Gluténmentes pékáru			Diétás sütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Alma		
		Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ			Energia: 217.73 Kcal / 910.11 KJ			Energia: 366.00 Kcal / 1,529.88 KJ			Energia: 250.31 Kcal / 1,046.30 KJ			Energia: 253.30 Kcal / 1,058.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.06 g	8.56 g	2.29 g	6.50 g	6.44 g	2.22 g	5.20 g	1.60 g	0.30 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	5.12 g	9.07 g	4.78 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.38 g 0.40 g 1.02 g			30.26 g 0.40 g 0.73 g			81.70 g 40.70 g 0.57 g			27.77 g 0.40 g 0.99 g			34.26 g 0.40 g 0.74 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

Tételek étlap 2022.10.24 - 2022.10.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/24/2022 L-4-F-E-Z (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	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 Tej	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27	7
		Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01	7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Babgulyás GM	664,91	159,07	10,66	6,02	1,29	15,32	0,01	1,11	9
		Kukoricadarás tészta	1 238,78	296,36	4,24	5,97	0,65	55,51	2,57	0,11	
		Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01	(12)
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		U 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	
		V Almálé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Tavaszi rizottó növényi sajttal	1 200,42	286,49	14,48	8,29	1,26	38,30	0,00	1,56	
Összesen:	7 268,80	1 738,28	54,93	49,48	13,48	255,93	24,63	5,69			
10/25/2022 L-4-F-E-Z (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almálé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Padlizsánkrém házi	221,50	52,99	0,28	5,29	1,43	1,01	0,00	0,18	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Tojásleves	156,16	37,36	1,14	2,67	0,41	2,18	0,00	1,01	3
		Húsgombóc (csirke combfilé)	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
		Paradisommártás	361,60	86,51	1,17	2,58	0,28	14,54	6,45	0,28	9
		Főtt burgonya 1/2 adag	176,37	42,20	1,13	0,09	0,01	9,00	0,00	0,00	
		U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Pizzaszelet	507,59	121,43	4,12	8,80	1,25	6,33	0,11	1,77	
		Összesen:	4 851,58	1 160,67	30,58	37,41	11,04	164,19	21,15	6,35	
		10/26/2022 L-4-F-E-Z (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	
T Herba tea	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Tojáskrém	334,66			80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
E Sütőtök krémleves	412,29			98,64	1,31	2,89	0,49	16,83	5,00	0,17	7
Kölesgolyó	88,86			21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
Tarhonyás hús	1 194,94			285,87	11,67	9,95	2,00	36,57	2,28	0,32	
Céklasaláta	106,15			25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
U Diétás sütemény	1 529,88			366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57	
V Almálé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Stroganoff sertésragu	411,98			98,56	11,58	4,16	1,46	3,58	0,00	1,15	15,(12)
Főtt tészta	989,64			236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
Összesen:	7 548,17			1 805,80	44,91	47,36	11,64	289,98	68,29	4,99	
10/27/2022 L-4-F-E-Z (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6			R Almálé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00
		Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01	7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Erőleves	298,18	71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Rakott kelkáposzta	1 074,09	256,96	10,51	12,45	3,25	25,58	0,00	1,24	
		Körte	199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01	
		U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
		Meleg szendvics	1 420,94	339,94	5,27	9,48	2,41	57,34	3,42	0,64	
		Összesen:	6 740,20	1 612,50	32,24	56,12	15,65	232,26	22,49	6,55	
10/28/2022 L-4-F-E-Z (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Szendvics sonka	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		T Karamellás tej	688,87	164,80	6,83	3,02	1,63	27,39	16,74	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 Karalábé leves	125,83	28,59	1,26	0,19	0,03	5,85	0,03	0,55	
		Sertéspörkölt	383,84	91,83	10,87	4,44	1,48	1,98	0,00	0,60	
		Tökfőzelék	616,75	147,55	2,43	8,10	1,85	15,92	0,50	0,12	7
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Zöldfűszeres sajtkrém	317,75	75,99	1,12	7,71	4,58	0,46	0,00	0,24	7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01	
		V Almálé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Csirkemájás rizottó	1 554,35	371,86	22,64	11,19	3,38	44,66	0,00	0,47	7
		Összesen:	7 210,14	1 723,40	61,65	52,44	17,48	239,05	19,97	4,50	

Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Tejeskávé riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 278.71 Kcal / 1,165.01 KJ			Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 282.48 Kcal / 1,180.77 KJ			Energia: 343.57 Kcal / 1,436.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.08 g	7.51 g	4.48 g	5.84 g	6.02 g	1.48 g	7.27 g	4.51 g	1.09 g	5.71 g	7.73 g	1.95 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
45.89 g	8.03 g	0.90 g	42.53 g	13.39 g	0.76 g	41.96 g	13.39 g	0.85 g	47.07 g	17.56 g	0.69 g	57.47 g	21.42 g	0.68 g		
1		1			1			1,(12)			1					
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Babgulyás , Grízés tészta, Áfonyalekvár, Porcukor			Rántottleves, Pirított kenyérkocka, Húsgombóc (csirke combfilé), Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Sütőtök krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Erőleves, Levesbetét, Rakott kelkáposzta, Körte			Karalábé leves, Sertés pörkölt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 560.68 Kcal / 2,343.64 KJ			Energia: 283.38 Kcal / 1,184.53 KJ			Energia: 425.57 Kcal / 1,778.88 KJ			Energia: 455.74 Kcal / 1,904.99 KJ			Energia: 424.77 Kcal / 1,775.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.04 g	12.73 g	2.07 g	11.53 g	10.89 g	1.52 g	14.18 g	12.61 g	2.30 g	16.36 g	20.72 g	4.93 g	13.43 g	20.15 g	5.25 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
94.29 g	23.43 g	1.26 g	34.41 g	6.48 g	1.94 g	63.50 g	10.74 g	0.97 g	50.31 g	0.31 g	3.86 g	46.93 g	2.03 g	1.25 g		
1,9,(12)		1,9			1,15,(12)						1					
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Diétás sütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Alma		
		Energia: 227.67 Kcal / 951.66 KJ			Energia: 213.74 Kcal / 893.43 KJ			Energia: 366.00 Kcal / 1,529.88 KJ			Energia: 246.32 Kcal / 1,029.62 KJ			Energia: 242.99 Kcal / 1,015.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.98 g	8.29 g	2.14 g	8.42 g	6.17 g	2.07 g	5.20 g	1.60 g	0.30 g	8.31 g	10.92 g	3.12 g	6.38 g	6.13 g	4.25 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.01 g	0.00 g	1.11 g	30.89 g	0.00 g	0.82 g	81.70 g	40.70 g	0.57 g	28.40 g	0.00 g	1.08 g	39.93 g	0.00 g	0.92 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-tejtermi 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-mestelen előkészített élelmiszer |
- 1/1
Oldalak


Jó étvágyat kívánunk!

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

Tételes étlap 2022.10.24 - 2022.10.30

	Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/24/2022	(00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	R	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
				Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	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	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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
			E	Babgulyás	715,35	171,14	11,76	6,93	1,64	15,16	0,01	1,14 1,9
				Grízteszt	1 240,91	296,87	4,20	5,80	0,43	56,24	2,57	0,11 1
				Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01 (12)
				Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
			U	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
V	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
	Tavaszi rizottó növényi sajttal	1 200,42	286,49	14,48	8,29	1,26	38,30	0,00	1,56			
	Összesen:	7 062,08	1 688,82	54,56	45,11	12,09	263,28	58,24	5,94			
10/25/2022	(00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	R	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
				Növényi szendvicskrém	203,99	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
			T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
				Padlizsánkrém házi	221,50	52,99	0,28	5,29	1,43	1,01	0,00	0,18
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
			E	Rántottleves	237,77	56,89	0,77	3,89	0,47	4,72	0,03	0,50 1
				Pirított kenyérkocka	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12 1
				Húsgombóc (csirke combfilé)	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07
				Paradisommártás	437,73	104,72	1,32	5,01	0,58	13,47	6,45	0,25 1,9
				Főtt burgonya 1/2 adag	176,37	42,20	1,13	0,09	0,01	9,00	0,00	0,00
			U	Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
				Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01
			V	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
	Pizzaszelet	1 323,71	316,67	10,49	9,66	1,53	46,61	0,11	1,77 1			
	Összesen:	5 688,99	1 361,00	42,06	38,27	10,85	210,65	46,76	6,19			
10/26/2022	(00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	R	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
				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
			T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
				Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
			E	Sütőtök krémleves	388,51	92,95	1,21	2,41	0,18	16,57	5,22	0,16 1
				Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00
				Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32
				Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49 15,(12)
			U	Diétás sütemény	1 529,88	366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57
			V	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
				Stroganoff sertésragu	352,43	84,32	9,65	3,38	1,18	3,72	0,00	1,13 1,15,(12)
				Főtt tészta	997,92	238,73	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,13
	Összesen:	7 245,49	1 733,38	46,92	41,45	9,53	290,24	94,49	5,17			
10/27/2022	(00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	R	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
				Növényi szendvicskrém	203,99	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
			T	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
				Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01 (12)
				Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
			E	Erőleves	292,08	69,88	1,33	5,61	0,62	3,56	0,01	2,52
				Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
				Rakott keltáposzta	1 193,30	285,48	14,19	14,54	4,30	24,13	0,00	1,32
				Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
			U	Zalá felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
				Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
			V	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
	Meleg szendvics	1 158,02	277,04	10,72	9,33	2,38	37,23	0,00	1,97 1			
	Összesen:	6 520,72	1 559,99	46,88	54,23	16,63	219,22	44,65	8,50			
10/28/2022	(00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	R	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
				Szendvics sonka	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	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
			T	Tejeskávésztejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	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	Karalábé leves	133,85	30,51	1,36	0,20	0,03	6,20	0,03	0,56
				Sertés pörkölt	701,21	167,76	9,11	13,68	4,48	1,85	0,00	0,58
				Töközelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09 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
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			V	Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
	Csirkemájás rizottó	1 397,67	334,37	19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24			
	Összesen:	7 049,02	1 684,87	55,28	52,27	15,37	245,31	50,23	4,23			

Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 282.70 Kcal / 1,181.69 KJ			Energia: 252.79 Kcal / 1,056.66 KJ			Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 KJ			Energia: 286.47 Kcal / 1,197.44 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.16 g	7.78 g	4.63 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	5.01 g	9.20 g	2.41 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
45.26 g	8.43 g	0.81 g	41.90 g	13.79 g	0.67 g	40.99 g	13.79 g	0.63 g	46.44 g	17.96 g	0.60 g	54.85 g	22.49 g	0.59 g		
			3			(12)										
Ebéd	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Babgulyás GM, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor			Tojásleves, Húsgombóc (csirke combfilé), Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Sütőtök krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Erőleves, Levesbetét, Rakott kelkáposzta, Körte			Karalábé leves, Sertés pörkölt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 548.10 Kcal / 2,291.06 KJ			Energia: 230.12 Kcal / 961.90 KJ			Energia: 425.59 Kcal / 1,778.97 KJ			Energia: 410.12 Kcal / 1,714.30 KJ			Energia: 423.12 Kcal / 1,768.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		14.98 g	11.99 g	1.94 g	11.16 g	7.18 g	1.16 g	14.00 g	12.56 g	2.21 g	12.55 g	19.20 g	3.90 g	12.87 g	20.04 g	5.21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
93.72 g	23.43 g	1.23 g	29.80 g	6.45 g	2.36 g	63.79 g	10.74 g	0.97 g	46.38 g	0.31 g	3.80 g	47.32 g	2.03 g	1.24 g		
9,(12)			3,9			15,(12)			9							
Uzsonna	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Uborka			Diétás sütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Alma		
		Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ			Energia: 217.73 Kcal / 910.11 KJ			Energia: 366.00 Kcal / 1,529.88 KJ			Energia: 250.31 Kcal / 1,046.30 KJ			Energia: 226.11 Kcal / 945.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		7.06 g	8.56 g	2.29 g	6.50 g	6.44 g	2.22 g	5.20 g	1.60 g	0.30 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	4.22 g	6.16 g	4.40 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.38 g	0.40 g	1.02 g	30.26 g	0.40 g	0.73 g	81.70 g	40.70 g	0.57 g	27.77 g	0.40 g	0.99 g	35.10 g	0.40 g	0.82 g		

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|-------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék | 10-mustár | 13-csillagfürt | 15-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!

2022.02.03 8:40:26 | QB - Élelem

Tételek étlap 2022.10.24 - 2022.10.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/24/2022 1-4-4-4 (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, halM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	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 Rizstaj	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Babgulyás GM	664,91	159,07	10,66	6,02	1,29	15,32	0,01	1,11	9
		Kukoricadarás tészta	1 238,78	296,36	4,24	5,97	0,65	55,51	2,57	0,11	
		Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01	(12)
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		U 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	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Tavaszi rizottó növényi sajtjal	1 200,42	286,49	14,48	8,29	1,26	38,30	0,00	1,56	
Összesen:	7 098,56	1 697,55	47,88	45,18	12,41	262,04	32,66	5,73			
10/25/2022 1-4-4-4 (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, halM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		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	
		Padlizsánkrém házi	221,50	52,99	0,28	5,29	1,43	1,01	0,00	0,18	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Tojásleves	156,16	37,36	1,14	2,67	0,41	2,18	0,00	1,01	3
		Húsgombóc (csirke combfilé)	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
		Paradicsommártás	361,60	86,51	1,17	2,58	0,28	14,54	6,45	0,28	9
		Főtt burgonya 1/2 adag	176,37	42,20	1,13	0,09	0,01	9,00	0,00	0,00	
		U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Pizzaszelet	507,59	121,43	4,12	8,80	1,25	6,33	0,11	1,77	
		Összesen:	4 739,31	1 133,81	29,70	34,51	10,66	165,09	21,15	6,43	
		10/26/2022 1-4-4-4 (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, halM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	
T Herba tea	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Tojáskrém	334,66			80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
E Sütőtök krémleves	388,97			93,06	1,03	2,37	0,17	16,86	5,22	0,16	
Kölesgulyó	88,86			21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
Tarhonyás hús	1 194,94			285,87	11,67	9,95	2,00	36,57	2,28	0,32	
Céklasaláta	106,15			25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
U Diétás sütemény	1 529,88			366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57	
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Stroganoff sertésragu	411,98			98,56	11,58	4,16	1,46	3,58	0,00	1,15	15,(12)
Főtt tészta	989,64			236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
Összesen:	7 524,85			1 800,22	44,63	46,84	11,32	290,01	68,51	4,98	
10/27/2022 1-4-4-4 (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, halM 4-6			R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	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	
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Erőleves	298,18	71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Rakott keltészta	1 129,42	270,20	10,55	13,20	3,35	27,15	0,00	1,25	
		Körte	199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01	
		U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
		Meleg szendvics	1 420,94	339,94	5,27	9,48	2,41	57,34	3,42	0,64	
		Összesen:	6 682,00	1 598,58	32,00	53,67	16,08	234,73	22,49	6,87	
10/28/2022 1-4-4-4 (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, halM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Szendvics sonka	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	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	
		T Karamellás rizstaj	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	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 Karalábé leves	125,83	28,59	1,26	0,19	0,03	5,85	0,03	0,55	
		Sertés pörkölt	701,21	167,76	9,11	13,68	4,48	1,85	0,00	0,58	
		Tökfőzelék	515,62	123,35	1,90	6,02	0,68	15,11	0,50	0,09	
		GM pékáru, 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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Csirkemájás rizottó	1 397,67	334,37	19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24	
		Összesen:	6 982,22	1 668,89	48,83	52,09	15,71	238,84	25,32	4,03	

Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
 Tízórai	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Rizstej, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Tejeskávé rizstejéből, Liga margarin, Diétás pékáru BL					
		Energia: 294.31 Kcal / 1,230.22 KJ			Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 282.48 Kcal / 1,180.77 KJ			Energia: 343.57 Kcal / 1,436.12 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav			
		5.92 g	9.72 g	2.18 g	5.84 g	6.02 g	1.48 g	7.27 g	4.51 g	1.09 g	5.71 g	7.73 g	1.95 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
44.79 g		8.03 g	0.73 g	42.53 g		13.39 g	0.76 g	41.96 g		13.39 g	0.85 g	47.07 g		17.56 g	0.69 g	57.47 g		21.42 g	0.68 g
1			1			1			1,(12)			1							
Ebéd	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Babgulyás , Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor			Rántottleves, Pirított kenyérkocka, Húsgombóc (csirke combfilé), Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Sütőtök krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Erőleves, Levesbetét, Rakott kelkáposzta, Körte			Karalábé leves, Sertés pörkölt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					
		Energia: 556.65 Kcal / 2,326.80 KJ			Energia: 265.21 Kcal / 1,108.58 KJ			Energia: 425.57 Kcal / 1,778.88 KJ			Energia: 455.74 Kcal / 1,904.99 KJ			Energia: 424.77 Kcal / 1,775.54 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav			
		16.03 g	12.19 g	1.91 g	11.37 g	8.46 g	1.25 g	14.18 g	12.61 g	2.30 g	16.36 g	20.72 g	4.93 g	13.43 g	20.15 g	5.25 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
94.51 g		23.42 g	1.23 g	35.48 g		6.47 g	1.96 g	63.50 g		10.74 g	0.97 g	50.31 g		0.31 g	3.86 g	46.93 g		2.03 g	1.25 g
1,9,(12)			1,9			1,15,(12)						1							
Uzsonna	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Diétás sütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL, Alma					
		Energia: 227.67 Kcal / 951.66 KJ			Energia: 213.74 Kcal / 893.43 KJ			Energia: 366.00 Kcal / 1,529.88 KJ			Energia: 246.32 Kcal / 1,029.62 KJ			Energia: 280.30 Kcal / 1,171.65 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav			
		8.98 g	8.29 g	2.14 g	8.42 g	6.17 g	2.07 g	5.20 g	1.60 g	0.30 g	8.31 g	10.92 g	3.12 g	6.21 g	10.79 g	2.62 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
29.01 g		0.00 g	1.11 g	30.89 g		0.00 g	0.82 g	81.70 g		40.70 g	0.57 g	28.40 g		0.00 g	1.08 g	38.74 g		0.00 g	0.74 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 2022.10.24 - 2022.10.30

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
10/24/2022	Laktóz (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00				
			Magyaros margarinkrém	269,18	64,40	0,06	7,01	1,90	0,20	0,00	0,15				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			E Babgulyás	698,52	167,11	11,75	6,39	1,48	15,38	0,00	1,11	1,9			
			Grízes tészta	1 240,91	296,87	4,20	5,80	0,43	56,24	2,57	0,11	1			
			Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01	(12)			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			U 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			
		Összesen:	4 508,62	1 078,63	30,93	30,20	6,23	168,31	31,45	3,07					
10/25/2022	Laktóz (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				
			Padlizsánkrém házi	221,50	52,99	0,28	5,29	1,43	1,01	0,00	0,18				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
			E Rántottleves	237,77	56,89	0,77	3,89	0,47	4,72	0,03	0,50	1			
			Pírtott kenyérboc	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1			
			Húsgombóc (csirke combfilé)	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07				
			Paradicsommártás	361,78	86,55	1,16	2,58	0,31	14,54	6,44	0,27	9			
			Főtt burgonya 1/2 adag	176,37	42,20	1,13	0,09	0,01	9,00	0,00	0,00				
			U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
		Összesen:	3 041,95	727,75	25,63	20,65	4,80	108,90	19,86	3,54					
10/26/2022	Laktóz (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
			E Sütőtök krémleves	388,51	92,95	1,21	2,41	0,18	16,57	5,22	0,16	1			
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
			Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32				
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U Diétás sütemény	1 529,88	366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57				
					Összesen:	4 306,25	1 030,21	26,65	18,72	3,69	187,16	64,83	2,39		
			10/27/2022	Laktóz (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	
						Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
E Erőleves	292,08	69,88				1,33	5,61	0,62	3,56	0,01	2,52				
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
Rakott kelkáposzta	1 193,30	285,48				14,19	14,54	4,30	24,13	0,00	1,32				
Körte	332,27	79,49				0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01				
U Zala felvágott	170,39	40,76				2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40				
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
		Összesen:	4 115,32	984,54	30,38	39,37	10,00	125,78	17,87	5,63					
10/28/2022	Laktóz (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	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 Karalábé leves	133,85	30,51	1,36	0,20	0,03	6,20	0,03	0,56				
			Sertés pörkölt	701,21	167,76	9,11	13,68	4,48	1,85	0,00	0,58				
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U 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			
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
					Összesen:	4 389,72	1 048,64	25,29	40,59	10,05	143,14	23,45	2,67		

Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Padlizsánkrem házi, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 278.71 Kcal / 1,165.01 KJ			Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 282.48 Kcal / 1,180.77 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
		6.08 g	7.51 g	4.48 g	5.84 g	6.02 g	1.48 g	7.27 g	4.51 g	1.09 g	5.71 g	7.73 g	1.95 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		
45.89 g	8.03 g	0.90 g	42.53 g	13.39 g	0.76 g	41.96 g	13.39 g	0.85 g	47.07 g	17.56 g	0.69 g	44.03 g	8.03 g	0.68 g		
1			1			1			1,(12)			1				
Ebéd	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	Gulyás leves csirkehúsból, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor			Rántottleves, Kölesgolyó, Húsgombóc (csirke combfilé), Snidlingmártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Sütőtök krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Erőleves, Levesbetét, Rakott brokkoli rizzsel, Körte			Karalábé leves, Sertés pörkölt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 494.72 Kcal / 2,067.93 KJ			Energia: 227.64 Kcal / 951.54 KJ			Energia: 423.84 Kcal / 1,771.65 KJ			Energia: 378.13 Kcal / 1,580.58 KJ			Energia: 424.03 Kcal / 1,772.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.19 g	9.41 g	0.99 g	10.57 g	9.51 g	1.25 g	14.09 g	12.59 g	2.30 g	16.46 g	17.04 g	4.44 g	13.45 g	20.27 g	5.18 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
91.08 g	23.43 g	0.24 g	25.41 g	0.04 g	2.41 g	63.21 g	10.74 g	0.97 g	39.05 g	0.30 g	4.76 g	46.51 g	2.03 g	1.25 g		
1,9,(12)			1			1,15,(12)			9,(1)			1				
Uzsonna	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Diétás sütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Alma		
		Energia: 227.67 Kcal / 951.66 KJ			Energia: 213.74 Kcal / 893.43 KJ			Energia: 366.00 Kcal / 1,529.88 KJ			Energia: 246.32 Kcal / 1,029.62 KJ			Energia: 242.99 Kcal / 1,015.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.98 g	8.29 g	2.14 g	8.42 g	6.17 g	2.07 g	5.20 g	1.60 g	0.30 g	8.31 g	10.92 g	3.12 g	6.38 g	6.13 g	4.25 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.01 g	0.00 g	1.11 g	30.89 g	0.00 g	0.82 g	81.70 g	40.70 g	0.57 g	28.40 g	0.00 g	1.08 g	39.93 g	0.00 g	0.92 g		
1			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!

.....
Élelmészvezető

Heti étlap 2022.10.24 - 2022.10.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 282.48 Kcal / 1,180.77 KJ			Energia: 343.57 Kcal / 1,436.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.02 g	5.59 g	4.25 g	5.84 g	6.02 g	1.48 g	6.93 g	8.93 g	2.26 g	5.71 g	7.73 g	1.95 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
43.42 g 13.39 g 0.90 g			42.53 g 13.39 g 0.76 g			41.62 g 13.39 g 0.72 g			47.07 g 17.56 g 0.69 g			57.47 g 21.42 g 0.68 g				
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	1			1			1,3			1,(12)			1		
		Babgulyás , Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor			Tojásleves, Húsgombóc (csirke combfilé), Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Sütőtök krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Céklaaláta			Erőleves, Levesbetét, Rakott kelkáposzta, Körte			Karalábé leves, Sertés pörkölt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 508.55 Kcal / 2,125.74 KJ			Energia: 308.29 Kcal / 1,288.65 KJ			Energia: 460.12 Kcal / 1,923.30 KJ			Energia: 452.27 Kcal / 1,890.49 KJ			Energia: 424.70 Kcal / 1,775.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
15.80 g	8.89 g	1.42 g	12.44 g	13.86 g	3.04 g	21.59 g	14.17 g	2.83 g	16.76 g	20.45 g	4.89 g	13.54 g	20.17 g	5.26 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
90.54 g 20.86 g 1.24 g			32.97 g 6.46 g 2.09 g			61.67 g 8.46 g 1.23 g			49.61 g 0.00 g 4.29 g			46.75 g 2.03 g 1.25 g				
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	1,9,(3),(12)			1,3,9			1,3,15,(12)			1,3,9			1		
		Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Diétás sütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Alma		
		Energia: 227.67 Kcal / 951.66 KJ			Energia: 213.74 Kcal / 893.43 KJ			Energia: 366.00 Kcal / 1,529.88 KJ			Energia: 246.32 Kcal / 1,029.62 KJ			Energia: 242.99 Kcal / 1,015.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.98 g	8.29 g	2.14 g	8.42 g	6.17 g	2.07 g	5.20 g	1.60 g	0.30 g	8.31 g	10.92 g	3.12 g	6.38 g	6.13 g	4.25 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.01 g 0.00 g 1.11 g			30.89 g 0.00 g 0.82 g			81.70 g 40.70 g 0.57 g			28.40 g 0.00 g 1.08 g			39.93 g 0.00 g 0.92 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 14. oldal


Jó étvágyat kívánunk!

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

Tételek étlap 2022.10.24 - 2022.10.30

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
10/24/2022	b-4-6-é (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	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 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			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			E Babgulyás	631,74	151,14	7,88	5,33	1,07	17,63	0,01	1,10	1,9			
			Grízés tészta	1 106,62	264,74	7,84	3,56	0,35	50,02	0,00	0,13	1,(3)			
			Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01	(12)			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			U 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			
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
			Tavaszi rizottó növényi sajtjal	1 200,42	286,49	14,48	8,29	1,26	38,30	0,00	1,56				
			Összesen:	6 757,07	1 615,85	54,40	39,35	11,21	258,28	34,25	6,01				
			10/25/2022	b-4-6-é (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
						Növényi szendvicsskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
						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	
						Padlizsánkrém házi	221,50	52,99	0,28	5,29	1,43	1,01	0,00	0,18	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
E Tojásleves	164,13	39,27				1,27	2,71	0,43	2,45	0,01	1,01	1,3,9			
Húsgombóc (csirke combfilé)	510,36	122,10				8,72	6,05	2,02	8,05	0,00	0,83	3			
Paradicsommártás	437,73	104,72				1,32	5,01	0,58	13,47	6,45	0,25	1,9			
Főtt burgonya 1/2 adag	176,37	42,20				1,13	0,09	0,01	9,00	0,00	0,00				
U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38				2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
Úborka	9,83	2,35				0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Pizzaszelet	1 323,71	316,67				10,49	9,66	1,53	46,61	0,11	1,77	1			
Összesen:	5 832,16	1 395,25				43,11	41,24	12,37	210,43	19,96	6,43				
10/26/2022	b-4-6-é (00802)	Tejmentes 4-6 év				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
						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
						T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
						Tojáskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3
						Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			E Sütőtök krémleves	388,51	92,95	1,21	2,41	0,18	16,57	5,22	0,16	1			
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
			Tarhonyás hús	1 339,71	320,51	19,08	11,52	2,61	34,74	0,00	0,58	1,3			
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U Diétás sütemény	1 529,88	366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57				
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
			Stroganoff sertésragu	352,43	84,32	9,65	3,38	1,18	3,72	0,00	1,13	1,15,(12)			
			Főtt tészta	961,06	229,92	7,20	3,54	0,36	42,05	0,00	0,12	1,(3)			
			Összesen:	7 547,69	1 805,69	59,03	45,51	11,17	286,99	62,55	5,38				
			10/27/2022	b-4-6-é (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
						Növényi szendvicsskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
						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	
						Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)
						Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
						Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
E Erőleves	266,58	63,78				0,95	5,16	0,54	3,32	0,00	2,92	9,(1)			
Levesbetét	98,32	23,52				1,02	0,30	0,05	4,16	0,00	0,04	1,3			
Rakott kelkáposzta	1 193,30	285,48				14,19	14,54	4,30	24,13	0,00	1,32				
Körte	332,27	79,49				0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01				
U Zala felvágott	170,39	40,76				2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40				
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Meleg szendvics	1 158,02	277,04				10,72	9,33	2,38	37,23	0,00	1,97	1			
Összesen:	6 545,28	1 565,86				47,42	53,96	16,59	219,74	17,56	9,02				
10/28/2022	b-4-6-é (00802)	Tejmentes 4-6 év				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
						Szendvics sonka	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	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
						T Tejeskávé riztejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	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 Karalábé leves	133,56	30,44	1,47	0,22	0,04	6,02	0,03	0,56	1			
			Sertés pörkölt	701,21	167,76	9,11	13,68	4,48	1,85	0,00	0,58				
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U 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			
			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				
			Csirkemájás rizottó	1 397,67	334,37	19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24				
			Összesen:	7 087,77	1 694,14	55,53	52,29	15,38	246,35	23,45	4,32				

Heti étlap 2022.10.24.- 2022. 10. 30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	<i>Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes</i> Óvoda 4-6 éves	Tej, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika		Herba tea, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Sonkakerém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Szilvalekvár, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 323.43 Kcal / 1,351.94 KJ			Energia: 252.79 Kcal / 1,056.66 KJ			Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 KJ			Energia: 286.47 Kcal / 1,197.44 KJ			Energia: 374.35 Kcal / 1,564.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.21 g	12.08 g	5.70 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	5.35 g	4.78 g	1.24 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.15 g	0.40 g	0.77 g	41.90 g	13.79 g	0.67 g	41.33 g	13.79 g	0.76 g	46.44 g	17.96 g	0.60 g	54.93 g	17.14 g	0.86 g		
Ebéd	<i>Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes</i> Óvoda 4-6 éves	Babgulyás GM, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor		Rántottleves, Húsgombóc (csirke combfilé), Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Sütőtök krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Erőleves, Levesbetét, Rakott kelkáposzta, Körte			Karalábé leves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			
		Energia: 550.19 Kcal / 2,299.79 KJ			Energia: 246.02 Kcal / 1,028.36 KJ			Energia: 431.26 Kcal / 1,802.67 KJ			Energia: 396.88 Kcal / 1,658.96 KJ			Energia: 371.39 Kcal / 1,552.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.98 g	12.30 g	1.80 g	10.47 g	8.28 g	1.18 g	14.28 g	13.09 g	2.61 g	12.51 g	18.45 g	3.80 g	15.16 g	12.88 g	3.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.72 g	23.43 g	1.23 g	31.96 g	6.45 g	1.84 g	63.76 g	10.52 g	0.98 g	44.81 g	0.31 g	3.79 g	48.26 g	2.03 g	1.29 g		
Uzsonna	<i>Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes</i> Óvoda 4-6 éves	Álom sonka, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru		Kenőmájás allergénmentes, Uborka, Gluténmentes pékáru			Diétás sütemény			Zala felvágott, Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Alma			
		Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ			Energia: 217.73 Kcal / 910.11 KJ			Energia: 366.00 Kcal / 1,529.88 KJ			Energia: 250.31 Kcal / 1,046.30 KJ			Energia: 253.30 Kcal / 1,058.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.06 g	8.56 g	2.29 g	6.50 g	6.44 g	2.22 g	5.20 g	1.60 g	0.30 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	5.12 g	9.07 g	4.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.38 g	0.40 g	1.02 g	30.26 g	0.40 g	0.73 g	81.70 g	40.70 g	0.57 g	27.77 g	0.40 g	0.99 g	34.26 g	0.40 g	0.74 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 |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezámm |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid |
| | | | 13-csillagfűrt |
| | | | 14-puhatestűek |
| | | | 15-mesterséges édesítőszer |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételek étlap 2022.10.24 - 2022.10.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
10/24/2022	b-4-4-4-4 (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
			Csirkeemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43				
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			T Tej	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27	7			
			Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01	7			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			E Babgulyás GM	664,91	159,07	10,66	6,02	1,29	15,32	0,01	1,11	9			
			Kukoricadarás tészta	1 247,52	298,45	4,24	6,28	0,51	55,51	2,57	0,11				
			Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01	(12)			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			U 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				
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
			Tavaszi rizottó növényi sajttal	1 200,42	286,49	14,48	8,29	1,26	38,30	0,00	1,56				
			Összesen:	7 277,54	1 740,37	54,93	49,79	13,34	255,93	24,63	5,69				
			10/25/2022	b-4-4-4 (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
						Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
T Herba tea	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
Padlizsánkrém házi	221,50	52,99				0,28	5,29	1,43	1,01	0,00	0,18				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
E Rántottleves	222,64	53,26				0,45	3,77	0,43	4,34	0,00	0,49				
Húsgombóc (csirke combfilé)	267,72	64,05				7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07				
Paradicsommártás	361,60	86,51				1,17	2,58	0,28	14,54	6,45	0,28	9			
Főtt burgonya 1/2 adag	176,37	42,20				1,13	0,09	0,01	9,00	0,00	0,00				
U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38				2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23				
Uborka	9,83	2,35				0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Pizzaszelet	507,59	121,43				4,12	8,80	1,25	6,33	0,11	1,77				
Összesen:	4 918,06	1 176,57				29,89	38,51	11,06	166,35	21,15	5,83				
10/26/2022	b-4-4-4-4 (00906)	Gluténmentes 4-6 éves				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
						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	
			T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			E Sütőtök krémleves	412,29	98,64	1,31	2,89	0,49	16,83	5,00	0,17	7			
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
			Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32				
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U Diétás sütemény	1 529,88	366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57				
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
			Stroganoff sertésragu	411,98	98,56	11,58	4,16	1,46	3,58	0,00	1,15	15,(12)			
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			Összesen:	7 401,20	1 770,64	45,25	43,25	10,42	290,32	68,29	5,12				
			10/27/2022	b-4-4-4-4-4 (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
						Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01	7
						Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
						T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Szilvalekvár	96,65	23,12				0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)			
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
E Erőleves	298,18	71,34				1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9			
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
Rakott kelkáposzta	1 074,09	256,96				10,51	12,45	3,25	25,58	0,00	1,24				
Körte	199,36	47,69				0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01				
U Zala felvágott	170,39	40,76				2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40				
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02				
Meleg szendvics	1 420,94	339,94				5,27	9,48	2,41	57,34	3,42	0,64				
Összesen:	6 740,20	1 612,50				32,24	56,12	15,65	232,26	22,49	6,55				
10/28/2022	b-4-4-4-4 (00906)	Gluténmentes 4-6 éves				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
						Szendvics sonka	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
						Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			T Karamellás tej	688,87	164,80	6,83	3,02	1,63	27,39	16,74	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 Karalábé leves	125,83	28,59	1,26	0,19	0,03	5,85	0,03	0,55				
			Sertéspörkölt	383,84	91,83	10,87	4,44	1,48	1,98	0,00	0,60				
			Tökfőzelék	616,75	147,55	2,43	8,10	1,85	15,92	0,50	0,12	7			
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U Zöldfűszeres sajtkrém	317,75	75,99	1,12	7,71	4,58	0,46	0,00	0,24	7			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01				
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
			Csirkeemlé rizottó	1 554,35	371,86	22,64	11,19	3,38	44,66	0,00	0,47	7			
			Összesen:	7 210,14	1 723,40	61,65	52,44	17,48	239,05	19,97	4,50				

Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 278.71 Kcal / 1,165.01 KJ			Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 282.48 Kcal / 1,180.77 KJ			Energia: 343.57 Kcal / 1,436.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.08 g	7.51 g	4.48 g	5.84 g	6.02 g	1.48 g	7.27 g	4.51 g	1.09 g	5.71 g	7.73 g	1.95 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.89 g	8.03 g	0.90 g	42.53 g	13.39 g	0.76 g	41.96 g	13.39 g	0.85 g	47.07 g	17.56 g	0.69 g	57.47 g	21.42 g	0.68 g		
1		1			1			1,(12)			1					
Ebéd	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Babgulyás , Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor			Rántottleves, Pirított kenyérfocsi, Húsgombóc (csirke combfilé), Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Sütőtök krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Erőleves, Levesbetét, Rakott kelkáposzta, Körte			Karalábé leves, Sertés pörkölt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 560.68 Kcal / 2,343.64 KJ			Energia: 264.41 Kcal / 1,105.23 KJ			Energia: 425.57 Kcal / 1,778.88 KJ			Energia: 455.28 Kcal / 1,903.07 KJ			Energia: 444.97 Kcal / 1,859.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.04 g	12.73 g	2.07 g	11.34 g	8.45 g	1.26 g	14.18 g	12.61 g	2.30 g	16.33 g	20.71 g	4.92 g	15.28 g	21.28 g	5.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94.29 g	23.43 g	1.26 g	35.35 g	6.48 g	1.97 g	63.50 g	10.74 g	0.97 g	50.21 g	0.31 g	3.86 g	47.55 g	2.03 g	1.37 g		
1,9,(12)		1			1,15,(12)			1								
Uzsonna	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Uborka			Diétás sütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Alma		
		Energia: 227.67 Kcal / 951.66 KJ			Energia: 213.74 Kcal / 893.43 KJ			Energia: 366.00 Kcal / 1,529.88 KJ			Energia: 246.32 Kcal / 1,029.62 KJ			Energia: 242.99 Kcal / 1,015.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.98 g	8.29 g	2.14 g	8.42 g	6.17 g	2.07 g	5.20 g	1.60 g	0.30 g	8.31 g	10.92 g	3.12 g	6.38 g	6.13 g	4.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.01 g	0.00 g	1.11 g	30.89 g	0.00 g	0.82 g	81.70 g	40.70 g	0.57 g	28.40 g	0.00 g	1.08 g	39.93 g	0.00 g	0.92 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-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!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.10.24 - 2022.10.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
10/24/2022	László (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				
			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				
			E Babgulyás	715,35	171,14	11,76	6,93	1,64	15,16	0,01	1,14	1,9			
			Grízes tészta	1 240,91	296,87	4,20	5,80	0,43	56,24	2,57	0,11	1			
			Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01	(12)			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			U 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			
			Összesen:	4 460,26	1 067,06	31,10	28,53	8,69	169,19	31,46	3,27				
10/25/2022	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Padlizsánkrém házi	221,50	52,99	0,28	5,29	1,43	1,01	0,00	0,18				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
			E Rántottleves	237,77	56,89	0,77	3,89	0,47	4,72	0,03	0,50	1			
			Pírtott kenyérgocka	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1			
			Húsgombóc (csirke combfilé)	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07				
			Paradicsommártás	358,45	85,75	1,13	2,57	0,32	14,41	6,45	0,28				
			Főtt burgonya 1/2 adag	176,37	42,20	1,13	0,09	0,01	9,00	0,00	0,00				
			U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
			Összesen:	3 038,62	726,95	25,60	20,64	4,81	108,77	19,87	3,55				
10/26/2022	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, F	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
			E Sütőtök krémleves	388,51	92,95	1,21	2,41	0,18	16,57	5,22	0,16	1			
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
			Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32				
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U Diétás sütemény	1 529,88	366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57				
			Összesen:	4 306,25	1 030,21	26,65	18,72	3,69	187,16	64,83	2,39				
			10/27/2022	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
						Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)
						Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
E Erőleves	292,08	69,88				1,33	5,61	0,62	3,56	0,01	2,52				
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
Rakott kelkáposzta	1 191,38	285,02				14,16	14,53	4,29	24,03	0,00	1,32				
Körte	332,27	79,49				0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01				
U Zala felvágott	170,39	40,76				2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40				
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
Összesen:	4 113,40	984,08				30,35	39,36	9,99	125,68	17,87	5,63				
10/28/2022	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	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 Karalábé leves	133,85	30,51	1,36	0,20	0,03	6,20	0,03	0,56				
			Sertés pörkölt	785,68	187,96	10,96	14,81	5,15	2,47	0,00	0,70				
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	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			
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			Összesen:	4 318,12	1 031,53	27,31	37,06	12,35	144,95	23,45	2,97				

Heti étlap 2022.10.24. - 2022.10.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 282.70 Kcal / 1,181.69 KJ			Energia: 252.79 Kcal / 1,056.66 KJ			Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 KJ			Energia: 286.47 Kcal / 1,197.44 KJ			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.16 g	7.78 g	4.63 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	5.35 g	4.78 g	1.24 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g	3.70 g	9.27 g	2.26 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
45.26 g	8.43 g	0.81 g	41.90 g	13.79 g	0.67 g	41.33 g	13.79 g	0.76 g	46.44 g	17.96 g	0.60 g	54.84 g	22.48 g	0.59 g		
(12)																
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Babgulyás GM, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor			Rántottleves, Kölesgolyó, Húsgombóc (csirke combfilé), Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Sütőtök krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Erőleves, Levesbetét, Rakott kelkáposzta, Körte			Karalábé leves, Sertés pörkölt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 550.19 Kcal / 2,299.79 KJ			Energia: 267.16 Kcal / 1,116.73 KJ			Energia: 425.58 Kcal / 1,778.92 KJ			Energia: 410.11 Kcal / 1,714.26 KJ			Energia: 423.12 Kcal / 1,768.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.97 g	12.30 g	1.79 g	11.38 g	8.65 g	1.27 g	14.00 g	12.56 g	2.20 g	12.55 g	19.19 g	3.89 g	12.87 g	20.04 g	5.21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
93.70 g	23.41 g	1.22 g	36.23 g	6.49 g	1.84 g	63.78 g	10.73 g	0.96 g	46.38 g	0.31 g	3.80 g	47.31 g	2.03 g	1.24 g		
9,(12)		9			15,(12)			9								
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Uborka			Diétás sütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Alma		
		Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ			Energia: 217.73 Kcal / 910.11 KJ			Energia: 366.00 Kcal / 1,529.88 KJ			Energia: 250.31 Kcal / 1,046.30 KJ			Energia: 226.11 Kcal / 945.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.06 g	8.56 g	2.29 g	6.50 g	6.44 g	2.22 g	5.20 g	1.60 g	0.30 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	4.22 g	6.16 g	4.40 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.38 g	0.40 g	1.02 g	30.26 g	0.40 g	0.73 g	81.70 g	40.70 g	0.57 g	27.77 g	0.40 g	0.99 g	35.10 g	0.40 g	0.82 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-diófélél 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 2022.10.24 - 2022.10.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidra t (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/24/2022 L-4-6-7 (00957)	Tej,töjás,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	
		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 Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Babgulyás GM	664,91	159,07	10,65	6,02	1,28	15,31	0,00	1,10	9
		Kukoricadarás tészta	1 247,51	298,45	4,24	6,28	0,51	55,50	2,56	0,11	
		Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01	(12)
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		U 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	
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Tavaszi rizottó növényi sajttal	1 200,42	286,49	14,48	8,29	1,26	38,30	0,00	1,56			
Összesen:	7 107,29	1 699,64	47,87	45,49	12,26	262,02	32,64	5,72			
10/25/2022 L-4-6-7 (00957)	Tej,töjás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		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	
		Padlizsánkrem házi	221,50	52,99	0,28	5,29	1,43	1,01	0,00	0,18	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Rántottleves	222,13	53,14	0,58	3,94	0,48	3,81	0,00	0,49	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Húsgombóc (csirke combfilé)	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
		Paradicsommártás	361,60	86,51	1,17	2,58	0,28	14,54	6,45	0,28	9
		Főtt burgonya 1/2 adag	176,37	42,20	1,13	0,09	0,01	9,00	0,00	0,00	
		U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Pizzaszelet	507,59	121,43	4,12	8,80	1,25	6,33	0,11	1,77			
Összesen:	4 894,14	1 170,85	29,92	35,98	10,77	171,52	21,19	5,91			
10/26/2022 L-4-6-7 (00957)	Tej,töjás,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	
		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	
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Sütőtök krémleves	388,96	93,05	1,03	2,37	0,16	16,85	5,21	0,15	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Tarhonyás hús	1 194,94	285,87	11,67	9,95	2,00	36,57	2,28	0,32	
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U Diétás sütemény	1 529,88	366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Stroganoff sertésragu	411,98	98,56	11,58	4,16	1,46	3,58	0,00	1,15	15,(12)
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
Összesen:	7 377,47	1 764,96	44,97	42,72	10,01	290,34	68,50	5,10			
10/27/2022 L-4-6-7 (00957)	Tej,töjás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		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	
		Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Erőleves	298,18	71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Rakott kelkáposzta	1 129,41	270,19	10,55	13,19	3,34	27,15	0,00	1,25	
		Körte	199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01	
		U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	
Meleg szendvics	1 420,94	339,94	5,27	9,48	2,41	57,34	3,42	0,64			
Összesen:	6 681,99	1 598,57	32,00	53,66	16,07	234,73	22,49	6,87			
10/28/2022 L-4-6-7 (00957)	Tej,töjás,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	
		Szendvics sonka	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	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	
		T Karamellás rizstej	515,14	123,23	0,04	1,27	0,16	27,30	22,08	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 Karalábé leves	125,83	28,59	1,26	0,19	0,03	5,85	0,03	0,55	
		Sertés pörkölt	701,21	167,76	9,11	13,68	4,48	1,85	0,00	0,58	
		Tökfőzelék	515,62	123,35	1,90	6,02	0,68	15,10	0,50	0,09	
		GM pékáru, 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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Csirkeemés rizottó	1 397,67	334,37	19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24			
Összesen:	6 982,21	1 668,88	48,83	52,08	15,71	238,82	25,31	4,03			