


Heti étlap 2022.11.07. -2022.11.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(01185) PKU	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU, Lilahagyma			Herba tea CM, Áfonyalekvár, Liga margarin, Kenyér, PKU			Herba tea CM, Violife sajtos brokkolikrém, Kenyér, PKU			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU, paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Kenyér, PKU		
		Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 246.50 Kcal / 1,030.37 KJ			Energia: 402.17 Kcal / 1,681.07 KJ			Energia: 199.96 Kcal / 835.83 KJ			Energia: 308.22 Kcal / 1,288.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		1.05 g	6.53 g	4.29 g	0.66 g	8.71 g	1.99 g	0.74 g	29.74 g	7.69 g	1.05 g	6.57 g	4.29 g	0.67 g	10.62 g	2.22 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	40.80 g	21.76 g	0.53 g	32.21 g	14.38 g	0.82 g	33.89 g	14.38 g	0.74 g	51.23 g	25.75 g	0.52 g		
1,(7)			1,(7),(12)			1,(7)			1,(7)			1,(7)				
Ebéd	(01185) PKU	Frankfurti leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Zöldségleves, PKU Burger Mix, Tökfőzelék, Kenyér, PKU			Hamis gulyásleves, palacsinta, Kenyér, PKU			Karalábé leves, PKU Burger Mix, Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Zöldségleves, Lecsó, Párolt rizs, Szilva		
		Energia: 393.81 Kcal / 1,646.13 KJ			Energia: 332.60 Kcal / 1,390.27 KJ			Energia: 386.21 Kcal / 1,614.36 KJ			Energia: 218.29 Kcal / 912.45 KJ			Energia: 408.00 Kcal / 1,705.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		4.66 g	6.36 g	1.22 g	4.90 g	10.25 g	1.83 g	9.12 g	12.56 g	1.85 g	4.38 g	7.29 g	1.58 g	7.49 g	13.60 g	1.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.94 g	0.00 g	2.63 g	53.89 g	10.43 g	1.09 g	58.25 g	1.57 g	0.69 g	33.40 g	6.48 g	0.83 g	62.89 g	0.00 g	2.40 g		
1,3,15,(12)			1,7			1,3,9,(7)			1,3,7,9							
Uzsonna	(01185) PKU	Violife sajtos brokkolikrém, Kenyér, PKU, kígyóuborka			Sült zöldség, Liga margarin, Kenyér, PKU, Jégcsapretek			Diétás sütemény, Körte			Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU			Padlizsánkrém házi, Kenyér, PKU, kígyóuborka		
		Energia: 350.72 Kcal / 1,466.01 KJ			Energia: 259.69 Kcal / 1,085.50 KJ			Energia: 445.49 Kcal / 1,862.15 KJ			Energia: 142.24 Kcal / 594.56 KJ			Energia: 149.28 Kcal / 623.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		0.94 g	29.76 g	7.84 g	4.57 g	11.92 g	2.37 g	5.80 g	2.05 g	0.30 g	0.81 g	6.51 g	4.29 g	1.08 g	7.04 g	1.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.16 g	3.19 g	0.83 g	32.98 g	4.14 g	2.11 g	99.70 g	40.70 g	0.58 g	19.90 g	0.99 g	0.74 g	20.01 g	3.19 g	0.61 g		
1,(7)			1,(7)						1,(7)			1,10,(7),(12)				

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | |
|----------|----------------|------------|----------------------|----------------------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejterm | 10-mustár | 13-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!

.....
 Élelmezésvezető

Tételek étlap 2022.11.07 - 2022.11.13

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár			
11/7/2022	Laktóz (01186)	PKU 4-6	T Herba tea CM	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 Frankfurter leves	164,91	39,45	1,81	0,25	0,03	7,36	0,00	0,54	1			
			Burgonyás tészta	1 458,20	348,85	2,61	6,07	1,19	69,54	0,00	1,13	3			
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
			U 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)			
			Kígyóborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01				
		Összesen:	3 964,72	948,49	6,65	42,65	13,35	132,05	17,57	4,21					
11/8/2022	Laktóz (01186)	PKU 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Áfonyalekvár	149,28	35,71	0,05	0,00	0,00	8,77	7,38	0,01	(12)			
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Kenyér, PKU	390,60	93,44	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				
			PKU Burger Mix	77,35	18,51	0,05	0,23	0,00	3,65	0,00	0,00				
			Tökfőzelék	780,86	186,81	3,07	7,88	1,69	25,52	9,44	0,21	1,7			
			Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)			
			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)						
Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01							
		Összesen:	3 506,12	838,79	10,13	30,88	6,19	127,67	36,33	3,73					
11/9/2022	Laktóz (01186)	PKU 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	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)			
			E Hamis gulyásleves	365,09	87,34	2,08	2,62	0,31	13,58	0,01	0,06	1,9			
			palacsinta	858,71	205,43	6,45	8,23	1,45	26,07	0,57	0,21	1,3			
			Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)			
			U Diétás sütemény	1 529,88	366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57				
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01				
					Összesen:	5 157,63	1 233,87	15,66	44,35	9,84	190,16	56,65	2,09		
			11/10/2022	Laktóz (01186)	PKU 4-6	T Herba tea CM	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)			
paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
E Karalábé leves	227,30	52,86				1,88	1,96	0,99	7,28	0,03	0,58	1,3,7,9			
PKU Burger Mix	77,35	18,51				0,05	0,23	0,00	3,65	0,00	0,00				
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 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:	2 349,20	560,49	6,24	20,37	10,16	87,19	21,85	2,31					
11/11/2022	Laktóz (01186)	PKU 4-6	T Karamellás rizstej	632,15	151,23	0,06	1,91	0,23	32,59	24,76	0,00				
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Kenyér, PKU	390,60	93,44	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				
			Lecsó	276,08	66,05	0,64	5,69	0,63	2,95	0,00	0,50				
			Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43				
			Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,01				
			U Padlizsánkrém házi	223,61	53,49	0,29	5,31	1,42	1,07	0,00	0,18	10,(12)			
			Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)			
			kígyóborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01				
		Összesen:	3 617,83	865,50	9,24	31,26	5,36	134,13	28,94	3,53					

Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

		Hétfő			Kedd			Szerda			csütörtök			Péntek		
 Tízórai	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Herba tea CM, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Herba tea CM, Áfonyalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 283.68 Kcal / 1,185.78 KJ			Energia: 299.06 Kcal / 1,250.07 KJ			Energia: 279.37 Kcal / 1,167.77 KJ			Energia: 308.03 Kcal / 1,287.57 KJ			Energia: 374.35 Kcal / 1,564.78 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	3.71 g	8.00 g	2.10 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g	6.63 g	11.25 g	3.27 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				
42.95 g 13.79 g 0.51 g			49.70 g 21.17 g 0.60 g			40.95 g 13.79 g 0.92 g			41.76 g 13.79 g 0.99 g			54.93 g 17.14 g 0.86 g				
		7			(12)						7					
Ebéd	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Frankfurti leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Kukoricagaluska leves, Fasírt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás GM, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez			Karatlábé leves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Erőleves, Lecsós cs.ragu, Párolt rizs, Szilva		
		Energia: 449.84 Kcal / 1,880.33 KJ			Energia: 398.29 Kcal / 1,664.85 KJ			Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 KJ			Energia: 221.35 Kcal / 925.24 KJ			Energia: 498.41 Kcal / 2,083.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.00 g	13.05 g	3.37 g	12.54 g	17.34 g	3.84 g	21.29 g	10.33 g	3.24 g	11.28 g	4.70 g	0.78 g	19.76 g	19.28 g	2.15 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
71.55 g 2.86 g 3.35 g			47.36 g 2.01 g 1.78 g			122.46 g 55.00 g 1.71 g			33.47 g 6.48 g 1.90 g			65.37 g 0.01 g 4.53 g				
		7,15,(12)			7,9			7,9			9			9		
Uzsonna	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény sós, Körte			Kockasajt, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka		
		Energia: 278.86 Kcal / 1,165.63 KJ			Energia: 234.49 Kcal / 980.17 KJ			Energia: 186.30 Kcal / 778.73 KJ			Energia: 221.31 Kcal / 925.08 KJ			Energia: 254.55 Kcal / 1,064.02 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	4.54 g	7.28 g	8.58 g	2.30 g	2.55 g	6.75 g	2.46 g	7.82 g	7.25 g	3.92 g	6.24 g	11.66 g	3.63 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.94 g 2.60 g 1.44 g			28.91 g 3.52 g 1.03 g			25.07 g 0.24 g 0.62 g			28.00 g 0.40 g 1.19 g			27.92 g 2.60 g 1.06 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 2022.11.07 - 2022.11.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
11/7/2022 László (00320)	Glutén, szója, hal és olejsojM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Házi gyümölcsjoghurt meggyes	473,73	113,33	3,52	3,68	1,96	16,24	9,99	0,30	7		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Herba tea CM	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 Frankfurter leves	468,17	112,01	5,15	6,36	2,57	8,37	0,01	1,19	7		
		Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20			
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
		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			
		kigyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01			
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
		Sült bécsi rudacska	600,12	143,57	7,50	12,50	4,64	0,12	0,00	1,50			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Ketchup	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,33	(9)		
			Összesen:	7 327,33	1 752,97	39,81	54,49	18,98	259,40	32,14	8,51		
		11/8/2022 László (00320)	Glutén, szója, hal és olejsojM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Rozmaringos kenőmájás	293,47			70,21	2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Áfonyalekvár	149,28			35,71	0,05	0,00	0,00	8,77	7,38	0,01	(12)		
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
E Kukoricagaluska leves	213,56			50,18	1,39	2,42	0,28	5,88	0,01	1,06	9		
Fasírt	406,02			97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58			
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 Pulykamell sonka	92,40			22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
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			
Csirke-májás rizottó	1 397,67			334,37	19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24			
	Összesen:			6 933,43	1 657,83	49,85	48,70	12,11	242,65	27,10	4,47		
11/9/2022 Szabó (00320)	Glutén, szója, hal és olejsojM 4-6			R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				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			
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Mátrai diák-csemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		E Babgulyás GM	664,91	159,07	10,66	6,02	1,29	15,32	0,01	1,11	9		
		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			
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U Diétás péksütemény sós	446,47	106,81	1,95	6,30	2,46	7,07	0,24	0,61			
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
		Reszelt sajt	300,20	71,82	5,01	5,51	3,09	0,45	0,00	0,41	7		
		Tejföl	321,05	76,81	1,68	6,60	3,71	2,58	0,00	0,08	7		
		Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14			
			Összesen:	7 890,95	1 887,81	44,17	47,95	16,68	305,80	72,31	4,74		
		11/10/2022 Szabó (00320)	Glutén, szója, hal és olejsojM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
				Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,39	0,34	0,00	0,40	7
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Zala felvágott	170,39			40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
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 Karalábé leves	125,83			28,59	1,26	0,19	0,03	5,85	0,03	0,55			
Hüsgombóc	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 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			
Sült csirkecomb	846,81			202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27			
Tört burgonya	705,51			168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	1,08			
	Összesen:			6 600,42	1 577,56	64,45	47,79	15,68	209,86	21,07	7,52		
11/11/2022 Szabó (00320)	Glutén, szója, hal és olejsojM 4-6			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	3,87	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 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 Erőleves	298,18	71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9		
		Lecsós cs.ragu	497,23	118,96	12,70	6,19	0,81	7,74	0,00	0,56			
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
		Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,01			
		U Sertés párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		kigyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01			
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
		Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94			
		Zöldbabfőzelék	672,22	160,82	3,98	8,32	1,86	17,21	0,00	0,65	7		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			Összesen:	8 022,81	1 919,36	57,60	65,63	16,80	263,61	20,55	9,13		

Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Herba tea CM, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 252.53 Kcal / 1,055.58 KJ			Energia: 295.07 Kcal / 1,233.39 KJ			Energia: 275.38 Kcal / 1,151.09 KJ			Energia: 304.04 Kcal / 1,270.89 KJ			Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 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	5.63 g	7.73 g	1.95 g	7.70 g	8.55 g	2.24 g	8.55 g	10.98 g	3.12 g	5.83 g	9.86 g	2.32 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			50.33 g 20.77 g 0.69 g			41.58 g 13.39 g 1.01 g			42.39 g 13.39 g 1.08 g			57.52 g 21.42 g 0.68 g				
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Frankfurti leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Zöldségleves, Levesbetét, Fasírt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Karálbé leves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Erőleves, Lecsós sertésragu, Párolt rizs, Szilva		
		Energia: 436.97 Kcal / 1,826.53 KJ			Energia: 397.71 Kcal / 1,662.43 KJ			Energia: 758.68 Kcal / 3,171.28 KJ			Energia: 241.48 Kcal / 1,009.39 KJ			Energia: 589.33 Kcal / 2,463.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.83 g	11.98 g	2.76 g	11.95 g	17.79 g	2.98 g	18.10 g	10.95 g	2.58 g	11.53 g	7.14 g	1.08 g	16.45 g	30.73 g	6.23 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
70.93 g 2.86 g 3.33 g			46.87 g 2.30 g 1.73 g			144.89 g 59.88 g 1.41 g			32.75 g 6.48 g 1.88 g			60.73 g 0.01 g 4.55 g				
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény sós, Körte			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka		
		Energia: 274.87 Kcal / 1,148.96 KJ			Energia: 230.50 Kcal / 963.49 KJ			Energia: 186.30 Kcal / 778.73 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 250.56 Kcal / 1,047.34 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	4.39 g	9.20 g	8.31 g	2.15 g	2.55 g	6.75 g	2.46 g	5.78 g	5.53 g	4.25 g	8.16 g	11.39 g	3.48 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.57 g 2.20 g 1.53 g			29.54 g 3.12 g 1.12 g			25.07 g 0.24 g 0.62 g			29.43 g 0.00 g 0.90 g			28.55 g 2.20 g 1.15 g				
1		1		1		1		1		1		1		1		
1,15,(12)		1		1,9		1,9		9								

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-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 élesztőszer	
Quadro Byte Zrt			Oldalak	

Jó étvágyat kívánunk!

.....


Élelmiszevezető

2022.09.28 8:23:07 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.11.07 - 2022.11.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
11/7/2022	László (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Házi meggyes szójajoghurt	352,05	84,22	2,87	1,98	0,21	13,45	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 Herba tea CM	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 Frankfurti leves	414,38	99,14	4,98	5,29	1,96	7,75	0,01	1,17	1
			Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			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
			kigyóborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01	
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Sült bécsi rudacska	599,16	143,34	7,50	12,47	4,65	0,12	0,00	1,50	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
Ketchup	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,33	(9)			
	Összesen:	6 970,69	1 667,64	46,39	47,41	16,36	259,41	33,70	8,89			
11/8/2022	László (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Rozmaringos kenőmájás	293,47	70,21	2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Áfonyalekvár	149,28	35,71	0,05	0,00	0,00	8,77	7,38	0,01	(12)
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			E Zöldségleves	228,63	53,18	0,63	4,73	0,54	2,32	0,00	1,03	
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
			Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
			Tököfélék	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 Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Csirkemájás rizottó	1 397,67	334,37	19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24				
	Összesen:	6 883,50	1 645,28	55,02	48,34	10,80	244,05	26,19	4,69			
11/9/2022	László (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Mátrai diákcseszege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			E Babgulyás	715,35	171,13	11,76	6,93	1,64	15,16	0,00	1,14	1,9
			Tejbedara rizstejjel	1 370,85	327,96	4,81	2,78	0,28	69,73	23,41	0,25	1
			Kakao szórát	652,79	156,17	0,93	1,09	0,64	35,49	34,97	0,00	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Diétás péksütemény sós	446,47	106,81	1,95	6,30	2,46	7,07	0,24	0,61	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Reszelt növényi sajt	15,97	3,82	0,00	0,31	0,00	0,27	0,00	0,00	
			Növényi tejföl	6,58	1,57	0,08	0,07	0,01	0,16	0,00	0,06	
			Főtt tészta	997,92	238,73	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,13	
	Összesen:	7 947,82	1 901,38	36,89	45,82	11,29	326,53	76,39	4,11			
11/10/2022	László (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E Karalábé leves	133,85	30,51	1,36	0,20	0,03	6,20	0,03	0,56	
			Hüsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
			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 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
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Sült csirkecomb	715,22	171,11	25,18	7,25	1,71	1,26	0,12	1,27	(10)
Tört burgonya	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	1,08				
	Összesen:	6 115,20	1 461,47	61,33	39,34	12,15	212,30	19,99	6,99			
11/11/2022	László (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			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 Kakao rizstejjel	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			E Erőleves	298,18	71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9
			Leccsós sertésragu	877,31	209,88	9,39	17,64	4,89	3,10	0,00	0,58	
			Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
			Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,01	
			U Sertés párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			kigyóborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01	
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94	
			Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
	Összesen:	8 020,46	1 918,78	55,09	69,94	18,21	262,70	23,63	9,52			

Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Herba tea CM, Növényi szendvicsském, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Herba tea CM, Áfonyalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 256.52 Kcal / 1,072.25 KJ			Energia: 299.06 Kcal / 1,250.07 KJ			Energia: 279.37 Kcal / 1,167.77 KJ			Energia: 308.03 Kcal / 1,287.57 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.10 g	5.82 g	4.40 g	3.71 g	8.00 g	2.10 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g	6.63 g	11.25 g	3.27 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				
43.85 g 13.79 g 0.82 g			49.70 g 21.17 g 0.60 g			40.95 g 13.79 g 0.92 g			41.76 g 13.79 g 0.99 g			54.85 g 22.49 g 0.59 g				
(12)																
Ebéd	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Frankfurti leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Kukoricagaluska leves, Fasírt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás GM, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez			Karálbé leves, Hűsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Erőleves, Lecsós cs.ragu, Párolt rizs, Szilva		
		Energia: 436.95 Kcal / 1,826.45 KJ			Energia: 374.09 Kcal / 1,563.70 KJ			Energia: 657.20 Kcal / 2,747.10 KJ			Energia: 221.35 Kcal / 925.24 KJ			Energia: 498.41 Kcal / 2,083.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.79 g	12.02 g	2.76 g	12.01 g	15.26 g	2.67 g	13.65 g	9.08 g	1.66 g	11.28 g	4.70 g	0.78 g	19.76 g	19.28 g	2.15 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
70.89 g 2.86 g 3.34 g			46.55 g 2.01 g 1.75 g			128.34 g 64.06 g 1.41 g			33.47 g 6.48 g 1.90 g			65.37 g 0.01 g 4.53 g				
15,(12)			9			9			9			9				
Uzsonna	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény sós, Körte			Növényi szendvicsském, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka		
		Energia: 278.86 Kcal / 1,165.63 KJ			Energia: 234.49 Kcal / 980.17 KJ			Energia: 186.30 Kcal / 778.73 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 254.55 Kcal / 1,064.02 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	4.54 g	7.28 g	8.58 g	2.30 g	2.55 g	6.75 g	2.46 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	6.24 g	11.66 g	3.63 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.94 g 2.60 g 1.44 g			28.91 g 3.52 g 1.03 g			25.07 g 0.24 g 0.62 g			28.80 g 0.40 g 0.81 g			27.92 g 2.60 g 1.06 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 | 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 2022.11.07 - 2022.11.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
11/7/2022	László (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, hallM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
			Házi gyümölcsital rizstejjel	433,33	103,67	0,24	1,36	0,20	21,92	15,31	0,01				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			T Herba tea CM	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				
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01				
			E Frankfurti leves	414,30	99,12	4,94	5,33	1,96	7,71	0,01	1,18				
			Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20				
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
			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				
			kigyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01				
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02				
			Sült bécsi rudacska	599,16	143,34	7,50	12,47	4,65	0,12	0,00	1,50				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			Ketchup	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,33	(9)			
				Összesen:	7 118,57	1 703,03	36,04	47,91	16,95	265,32	37,46	8,52			
			11/8/2022	László (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, hallM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Rozmaringos kenőmájás	293,47	70,21				2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
T Herba tea CM	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
Áfonyalekvár	149,28	35,71				0,05	0,00	0,00	8,77	7,38	0,01	(12)			
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
E Kukoricagaluska leves	213,56	50,18				1,39	2,42	0,28	5,88	0,01	1,06	9			
Fasírt	406,02	97,14				8,12	6,67	1,69	1,05	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 Pulykamell sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43				
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
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				
Csirke-májás rizottó	1 397,67	334,37				19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24				
	Összesen:	6 832,30				1 633,63	49,32	46,62	10,94	241,84	27,10	4,44			
11/9/2022	Szendrői (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, hallM 4-6				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
						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				
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33				
			Liga margarin	265,61	63,55	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 Babgulyás GM	664,91	159,07	10,66	6,02	1,29	15,32	0,01	1,11	9			
			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				
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U Diétás péksütemény sós	446,47	106,81	1,95	6,30	2,46	7,07	0,24	0,61				
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01				
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02				
			Növényi sajt szórát	23,95	5,73	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00				
			Növényi tejföl	6,58	1,57	0,08	0,07	0,01	0,16	0,00	0,06				
			Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14				
				Összesen:	7 236,24	1 731,17	29,92	35,12	8,31	309,21	81,37	4,01			
			11/10/2022	Szendrői (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, hallM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
						Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
T Herba tea CM	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
Zala felvágott	170,39	40,76				2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40				
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
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 Karalábé leves	125,83	28,59				1,26	0,19	0,03	5,85	0,03	0,55				
Hüsgombóc	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 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				
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Sült csirkecomb	846,81	202,59				25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27				
Tört burgonya	705,51	168,78				4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	1,08				
	Összesen:	6 212,65				1 484,79	55,25	41,37	12,77	210,62	21,07	6,74			
11/11/2022	Szendrői (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, hallM 4-6				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	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				
			T Karamellás rizstej	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 Erőleves	298,18	71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9			
			Lecsós cs.ragu	497,23	118,96	12,70	6,19	0,81	7,74	0,00	0,56				
			Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43				
			Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,01				
			U Sertés párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46				
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			kigyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01				
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02				
			Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94				
			Zöldbabfőzelék	571,10	136,63	3,45	6,24	0,69	16,39	0,00	0,62				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
				Összesen:	7 634,44	1 826,45	50,00	58,61	14,49	263,61	25,90	9,14			

Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Herba tea CM, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Herba tea CM, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 334.74 Kcal / 1,399.21 KJ			Energia: 295.07 Kcal / 1,233.39 KJ			Energia: 275.38 Kcal / 1,151.09 KJ			Energia: 304.04 Kcal / 1,270.89 KJ			Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.95 g	15.13 g	3.90 g	5.63 g	7.73 g	1.95 g	7.70 g	8.55 g	2.24 g	8.55 g	10.98 g	3.12 g	5.83 g	9.86 g	2.32 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
43.63 g	13.39 g	1.29 g	50.33 g	20.77 g	0.69 g	41.58 g	13.39 g	1.01 g	42.39 g	13.39 g	1.08 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g		
1		1,(12)			1		1			1			1			
Ebéd	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Frankfurti leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Zöldségleves, Levesbetét, Fasírt, Tököfélék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez			Karalábé leves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Erőleves, Lecsós sertésragu, Párolt rizs, Szilva		
		Energia: 436.97 Kcal / 1,826.53 KJ			Energia: 397.71 Kcal / 1,662.43 KJ			Energia: 758.68 Kcal / 3,171.28 KJ			Energia: 241.48 Kcal / 1,009.39 KJ			Energia: 590.08 Kcal / 2,466.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.83 g	11.98 g	2.76 g	11.95 g	17.79 g	2.98 g	18.10 g	10.95 g	2.58 g	11.53 g	7.14 g	1.08 g	16.38 g	31.07 g	6.08 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
70.93 g	2.86 g	3.33 g	46.87 g	2.30 g	1.73 g	144.89 g	59.88 g	1.41 g	32.75 g	6.48 g	1.88 g	60.48 g	0.01 g	4.54 g		
1,15,(12)		1			1,9		1,9			1,9			1,9			
Uzsonna	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény sós, Körte			Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka		
		Energia: 274.87 Kcal / 1,148.96 KJ			Energia: 230.50 Kcal / 963.49 KJ			Energia: 186.30 Kcal / 778.73 KJ			Energia: 227.67 Kcal / 951.66 KJ			Energia: 250.56 Kcal / 1,047.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.52 g	13.91 g	4.39 g	9.20 g	8.31 g	2.15 g	2.55 g	6.75 g	2.46 g	8.98 g	8.29 g	2.14 g	8.16 g	11.39 g	3.48 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.57 g	2.20 g	1.53 g	29.54 g	3.12 g	1.12 g	25.07 g	0.24 g	0.62 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	28.55 g	2.20 g	1.15 g		
1		1			1		1			1			1			

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosgbiztositas@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-szulfit | 15-mesterséges élesztő | |


Jó étvágyat kívánunk!

.....

Tételes étlap 2022.11.07 - 2022.11.13

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/7/2022	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Magyaros margarinkrém	547,61	131,01	0,15	14,38	3,85	0,45	0,00	0,70				
			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 Frankfurteri leves	414,38	99,14	4,98	5,29	1,96	7,75	0,01	1,17	1			
			Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20				
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
			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			
			kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01				
			Összesen:	4 374,61	1 046,58	24,30	41,02	11,05	143,13	18,45	6,15				
			11/8/2022	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Áfonyalekvár	149,28	35,71				0,05	0,00	0,00	8,77	7,38	0,01	(12)			
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
E Zöldségleves	228,63	53,18				0,63	4,73	0,54	2,32	0,00	1,03				
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
Fasírt	406,02	97,14				8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58				
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 Pulykamell sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43				
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
Jégcsapretek	11,80	2,83				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
Összesen:	3 865,52	923,28	26,78	33,83	7,08	126,74	26,19	3,54							
11/9/2022	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33				
			Liga margarin	265,61	63,55	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 Babgulyás	715,35	171,13	11,76	6,93	1,64	15,16	0,00	1,14	1,9			
			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				
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U Diétás péksütemény sós	446,47	106,81	1,95	6,30	2,46	7,07	0,24	0,61				
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01				
			Összesen:	5 101,09	1 220,36	28,35	26,25	7,28	211,54	73,51	3,04				
			11/10/2022	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
						Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
E Karalábé leves	133,85	30,51				1,36	0,20	0,03	6,20	0,03	0,56				
Hüsgombóc	267,72	64,05				7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07				
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 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:	3 238,17	773,19				29,06	26,41	6,34	104,15	19,87	4,07				
11/11/2022	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00				
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
			E Erőleves	301,31	72,09	1,33	5,95	0,39	3,56	0,01	2,52				
			Lecsós sertésragu	877,31	209,88	9,39	17,64	4,89	3,10	0,00	0,58				
			Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43				
			Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,01				
			U Sertés párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46				
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
			kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01				
			Összesen:	4 962,12	1 187,13	30,37	52,32	11,88	146,55	23,63	6,37				

Heti étlap 2022.11.07 - 2022.11.11

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Herba tea CM Növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL Lilahagymával			Herba tea CM Áfonyalekváros Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Zala felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Kakaó rizstejből Liga margarinos Diétás pékáru BL		
		Energia: 252.53 Kcal / 1,055.58 KJ			Energia: 295.07 Kcal / 1,233.39 KJ			Energia: 275.38 Kcal / 1,151.09 KJ			Energia: 304.04 Kcal / 1,270.89 KJ			Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 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
		6.02 g	5.55 g	4.25 g	5.63 g	7.73 g	1.95 g	7.70 g	8.55 g	2.24 g	8.55 g	10.98 g	3.12 g	5.83 g	9.86 g	2.32 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	50.33 g	20.77 g	0.69 g	41.58 g	13.39 g	1.01 g	42.39 g	13.39 g	1.08 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g		
1			1,(12)			1			1			1				
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Frankfurti leves Burgonyás tészta Csemege uborkával			Kukoricagaluska leves Tököfőzelék Fasírttal Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás Tejbedara rizstejjel Kakaó szóráttal Diétás pékáru BL, ebédhez			Karatlábé leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Erőleves Lecsós sertésragu Párolt rizzsel Szilva		
		Energia: 442.06 Kcal / 1,847.81 KJ			Energia: 370.21 Kcal / 1,547.48 KJ			Energia: 738.69 Kcal / 3,087.72 KJ			Energia: 327.74 Kcal / 1,369.95 KJ			Energia: 589.12 Kcal / 2,462.52 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
		14.68 g	11.69 g	2.64 g	12.29 g	15.22 g	2.73 g	14.22 g	9.35 g	2.01 g	11.75 g	14.92 g	4.04 g	16.23 g	30.69 g	6.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.65 g	0.01 g	3.32 g	45.38 g	2.01 g	1.75 g	147.36 g	59.89 g	1.37 g	36.49 g	6.48 g	1.62 g	60.96 g	0.00 g	5.04 g		
1,15,(3),(12)			1,3,9			1,9			1,9			9,(1)				
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Soproni felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóuborkával			Pulykamell sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Diétás péksütemény sós Körte			Növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóuborkával		
		Energia: 274.87 Kcal / 1,148.96 KJ			Energia: 230.50 Kcal / 963.49 KJ			Energia: 186.30 Kcal / 778.73 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 250.56 Kcal / 1,047.34 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
		8.52 g	13.91 g	4.39 g	9.20 g	8.31 g	2.15 g	2.55 g	6.75 g	2.46 g	5.78 g	5.53 g	4.25 g	8.16 g	11.39 g	3.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.57 g	2.20 g	1.53 g	29.54 g	3.12 g	1.12 g	25.07 g	0.24 g	0.62 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	28.55 g	2.20 g	1.15 g		
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!


Élelmezésvezető

2022.11.03 9:00:31 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.11.07 - 2022.11.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/7/2022	László (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			Házi meggyes szójajoghurt	352,05	84,23	2,87	1,99	0,22	13,45	13,15	0,03	6		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
			T Herba tea CM	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 Frankfurti leves	414,38	99,14	4,98	5,29	1,96	7,75	0,01	1,17	1		
			Burgonyás tészta	1 410,39	337,41	9,46	6,36	0,68	59,86	0,00	1,19	1,(3)		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
			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		
			kigyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01			
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
			Sült bécsi rudacska	599,16	143,34	7,50	12,47	4,65	0,12	0,00	1,50			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
			Ketchup	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,33	(9)		
			Összesen:	6 992,01	1 672,74	51,24	47,13	16,25	257,13	30,85	8,88			
			11/8/2022	László (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02
Rozmaringos kenőmájás	293,47	70,21				2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
T Herba tea CM	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Áfonyalekvár	149,28	35,71				0,05	0,00	0,00	8,77	7,38	0,01	(12)		
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
E Kukoricagaluska leves	198,47	46,57				1,21	2,28	0,30	5,45	0,01	1,06	3,9		
Fasírt	406,02	97,14				8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58			
Tékfőzelék	514,46	123,08				2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,90	1		
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
U Pulykamell sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
Jégcsapretek	11,80	2,83				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Csirkemájás rizottó	1 397,67	334,37				19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24			
Összesen:	6 766,04	1 617,78				55,36	45,77	10,55	242,56	25,90	4,71			
11/9/2022	Szendrői (00802)	Tejmentes 4-6 év				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
						Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
			Liga margarin	265,61	63,55	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 Babgulyás	631,74	151,14	7,88	5,33	1,07	17,63	0,01	1,10	1,9		
			Tejbedara rizstejjel	1 370,85	327,96	4,81	2,78	0,28	69,73	23,41	0,25	1		
			Kakao szórát	652,79	156,17	0,93	1,09	0,64	35,49	34,97	0,00			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
			U Diétás péksütemény sós	446,47	106,81	1,95	6,30	2,46	7,07	0,24	0,61			
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
			Reszelt növényi sajt	11,92	2,85	0,00	0,23	0,00	0,20	0,00	0,00			
			Növényi tejföl	6,58	1,57	0,08	0,07	0,01	0,16	0,00	0,06			
			Főtt tészta	961,06	229,92	7,20	3,54	0,36	42,05	0,00	0,12	1,(3)		
			Összesen:	7 823,30	1 871,61	37,91	42,22	10,66	326,63	73,52	4,06			
			11/10/2022	Szendrői (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02
						Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
T Herba tea CM	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Zala felvágott	170,39	40,76				2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
E Karalábé leves	133,56	30,44				1,47	0,22	0,04	6,02	0,03	0,56	1		
Hüsgombóc	628,58	150,38				7,83	9,60	3,41	8,00	0,00	0,81			
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 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		
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Sült csirkecomb	715,22	171,11				25,18	7,25	1,71	1,26	0,12	1,27	(10)		
Tört burgonya	705,51	168,78				4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	1,08			
Összesen:	6 475,77	1 547,73				61,55	47,12	15,11	216,04	19,99	6,73			
11/11/2022	Szendrői (00802)	Tejmentes 4-6 év				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			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 Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
			E Erőleves	266,58	63,78	0,95	5,16	0,54	3,32	0,00	2,92	9,(1)		
			Lecsós sertésragu	908,03	217,23	9,62	18,05	5,04	3,82	0,00	0,68			
			Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
			Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,01			
			U Sertés párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
			kigyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01			
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
			Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94			
			Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
			Összesen:	8 019,58	1 918,57	54,87	69,90	18,36	262,93	23,62	10,01			


Heti étlap 2022.11.07.- 2022. 11.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes Óvoda 4-6 éves	Herba tea CM, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Herba tea CM, Áfonyalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 283.68 Kcal / 1,185.78 KJ			Energia: 299.06 Kcal / 1,250.07 KJ			Energia: 279.37 Kcal / 1,167.77 KJ			Energia: 308.03 Kcal / 1,287.57 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	
		4.38 g	9.02 g	4.07 g	3.71 g	8.00 g	2.10 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g	6.63 g	11.25 g	3.27 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g	
Ebéd	Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes Óvoda 4-6 éves	Frankfurti leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Zöldségleves, Levesbetét, Fasírt, Tököfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás GM, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez			Karlalábé leves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Erőleves, Lecsós cs.ragu, Párolt rizs, Szilva			
		Energia: 449.84 Kcal / 1,880.33 KJ			Energia: 424.30 Kcal / 1,773.57 KJ			Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 KJ			Energia: 221.35 Kcal / 925.24 KJ			Energia: 498.41 Kcal / 2,083.35 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		10.00 g	13.05 g	3.37 g	12.17 g	19.79 g	4.18 g	21.29 g	10.33 g	3.24 g	11.28 g	4.70 g	0.78 g	19.76 g	19.28 g	2.15 g	
Uzsonna	Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes Óvoda 4-6 éves	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény sós, Körte			Kockasajt, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			
		Energia: 278.86 Kcal / 1,165.63 KJ			Energia: 234.49 Kcal / 980.17 KJ			Energia: 186.30 Kcal / 778.73 KJ			Energia: 221.31 Kcal / 925.08 KJ			Energia: 254.55 Kcal / 1,064.02 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	4.54 g	7.28 g	8.58 g	2.30 g	2.55 g	6.75 g	2.46 g	7.82 g	7.25 g	3.92 g	6.24 g	11.66 g	3.63 g	
7,15,(12)		7,9		7,9		9		9		9		9		9			
Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só		Szénhidrát		Cukor		Só	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g		0.51 g		49.70 g		21.17 g		0.60 g		40.95 g		13.79 g		0.92 g	
42.95 g		13.79 g</															

Tételes étlap 2022.11.07 - 2022.11.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/7/2022 László (00906)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Házi gyümölcsjoghurt meggyes	473,73	113,33	3,52	3,68	1,96	16,24	9,99	0,30	7	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	T Herba tea CM	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 Frankfurti leves	468,17	112,01	5,15	6,36	2,57	8,37	0,01	1,19	7	
	Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20		
	Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
	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		
	kigyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01		
	V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
	Sült bécsi rudacska	600,12	143,57	7,50	12,50	4,64	0,12	0,00	1,50		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	Ketchup	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,33	(9)	
	Összesen:	7 327,33	1 752,97	39,81	54,49	18,98	259,40	32,14	8,51		
	11/8/2022 László (00906)	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Rozmaringos kenőmájás		293,47	70,21	2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23		
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
T Herba tea CM		224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Áfonyalekvár		149,28	35,71	0,05	0,00	0,00	8,77	7,38	0,01	(12)	
Liga margarin		265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
E Zöldségleves		237,49	55,30	0,78	4,75	0,61	2,62	0,00	1,03	9	
Levesbetét		87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
Fasírt		406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58		
Tököfélék		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 Pulykamell sonka		92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43		
Liga margarin		265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
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		
Csirkemájás rizottó		1 397,67	334,37	19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24		
Összesen:		7 044,66	1 683,84	49,48	51,15	12,45	244,01	27,39	4,45		
11/9/2022 Szabó (00906)		R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
	Mátrai diákcseszege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33		
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	E Babgulyás GM	664,91	159,07	10,66	6,02	1,29	15,32	0,01	1,11	9	
	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		
	GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
	U Diétás péksütemény sós	446,47	106,81	1,95	6,30	2,46	7,07	0,24	0,61		
	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
	V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
	Reszelt sajt	300,20	71,82	5,01	5,51	3,09	0,45	0,00	0,41	7	
	Tejföl	321,05	76,81	1,68	6,60	3,71	2,58	0,00	0,08	7	
	Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14		
	Összesen:	8 211,36	1 964,46	42,85	57,17	19,17	305,44	72,31	4,67		
	11/10/2022 Szabó (00906)	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,39	0,34	0,00	0,40	7
Liga margarin		265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
T Herba tea CM		224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Zala felvágott		170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
Liga margarin		265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
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 Karalábé leves		125,83	28,59	1,26	0,19	0,03	5,85	0,03	0,55		
Hüsgombóc		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 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		
Sült csirkecomb		846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27		
Tört burgonya		705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	1,08		
Összesen:		6 600,42	1 577,56	64,45	47,79	15,68	209,86	21,07	7,52		
11/11/2022 Szabó (00906)		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	3,87	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 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 Erőleves	298,18	71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9	
	Lecsós cs.ragu	497,23	118,96	12,70	6,19	0,81	7,74	0,00	0,56		
	Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43		
	Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,01		
	U Sertés párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	kigyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01		
	V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
	Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94		
	Zöldbabfőzelék	672,22	160,82	3,98	8,32	1,86	17,21	0,00	0,65	7	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	Összesen:	8 022,81	1 919,36	57,60	65,63	16,80	263,61	20,55	9,13		

Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Lilahagyma			Herba tea CM, Áfonyalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 252.53 Kcal / 1,055.58 KJ			Energia: 295.07 Kcal / 1,233.39 KJ			Energia: 275.38 Kcal / 1,151.09 KJ			Energia: 304.04 Kcal / 1,270.89 KJ			Energia: 346.49 Kcal / 1,448.33 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	5.63 g	7.73 g	1.95 g	7.70 g	8.55 g	2.24 g	8.55 g	10.98 g	3.12 g	5.83 g	9.86 g	2.32 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	50.33 g	20.77 g	0.69 g	41.58 g	13.39 g	1.01 g	42.39 g	13.39 g	1.08 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g		
1		1,(12)			1		1			1			1			
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Frankfurti leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Zöldségleves, Levesbetét, Fasírt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez			Karalábé leves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Erőleves, Lecsós sertésragu, Párolt rizs, Szilva		
		Energia: 436.97 Kcal / 1,826.53 KJ			Energia: 397.71 Kcal / 1,662.43 KJ			Energia: 758.68 Kcal / 3,171.28 KJ			Energia: 241.48 Kcal / 1,009.39 KJ			Energia: 589.33 Kcal / 2,463.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.83 g	11.98 g	2.76 g	11.95 g	17.79 g	2.98 g	18.10 g	10.95 g	2.58 g	11.53 g	7.14 g	1.08 g	16.45 g	30.73 g	6.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.93 g	2.86 g	3.33 g	46.87 g	2.30 g	1.73 g	144.89 g	59.88 g	1.41 g	32.75 g	6.48 g	1.88 g	60.73 g	0.01 g	4.55 g		
1,15,(12)		1			1,9		1,9			9			9			
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény sós, Körte			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka		
		Energia: 274.87 Kcal / 1,148.96 KJ			Energia: 230.50 Kcal / 963.49 KJ			Energia: 186.30 Kcal / 778.73 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 250.56 Kcal / 1,047.34 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	4.39 g	9.20 g	8.31 g	2.15 g	2.55 g	6.75 g	2.46 g	5.78 g	5.53 g	4.25 g	8.16 g	11.39 g	3.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.57 g	2.20 g	1.53 g	29.54 g	3.12 g	1.12 g	25.07 g	0.24 g	0.62 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	28.55 g	2.20 g	1.15 g		
1		1			1		1			1			1			

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.11.07 - 2022.11.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
11/7/2022	Létfűz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Herba tea CM	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 Frankfurti leves	414,38	99,14	4,98	5,29	1,96	7,75	0,01	1,17	1		
		Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20			
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
		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		
		kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01			
		Összesen:	4 030,99	964,37	24,37	31,44	11,40	143,98	18,45	5,77			
		11/8/2022	Létfűz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Áfonyalekvár	149,28			35,71	0,05	0,00	0,00	8,77	7,38	0,01	(12)		
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
E Zöldségleves	228,63			53,18	0,63	4,73	0,54	2,32	0,00	1,03			
Levesbetét	87,30			20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
Fasírt	406,02			97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58			
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 Pulykamell sonka	92,40			22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
Jégcsapretek	11,80			2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
Összesen:	3 865,52	923,28	26,78	33,83	7,08	126,74	26,19	3,54					
11/9/2022	Létfűz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
		Liga margarin	265,61	63,55	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 Babgulyás	715,35	171,13	11,76	6,93	1,64	15,16	0,00	1,14	1,9		
		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			
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U Diétás péksütemény sós	446,47	106,81	1,95	6,30	2,46	7,07	0,24	0,61			
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
		Összesen:	5 101,09	1 220,36	28,35	26,25	7,28	211,54	73,51	3,04			
		11/10/2022	Létfűz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
E Karalábé leves	133,85			30,51	1,36	0,20	0,03	6,20	0,03	0,56			
Húsgombóc	267,72			64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07			
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 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		
Összesen:	3 084,15			736,33	25,86	23,65	8,45	104,57	19,87	3,86			
11/11/2022	Létfűz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6			T Kakaó riztejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
		E Erőleves	298,18	71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9		
		Lecsós sertésragu	877,31	209,88	9,39	17,64	4,89	3,10	0,00	0,58			
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
		Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,01			
		U Sertés párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
		kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01			
		Összesen:	4 958,99	1 186,38	30,44	51,98	12,03	146,80	23,63	6,38			

Heti étlap 2022.11.07. - 2022.11.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Lilahagyma			Herba tea CM, Áfonyalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 256.52 Kcal / 1,072.25 KJ			Energia: 299.06 Kcal / 1,250.07 KJ			Energia: 279.37 Kcal / 1,167.77 KJ			Energia: 308.03 Kcal / 1,287.57 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.10 g	5.82 g	4.40 g	3.71 g	8.00 g	2.10 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g	6.63 g	11.25 g	3.27 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		
43.85 g	13.79 g	0.82 g	49.70 g	21.17 g	0.60 g	40.95 g	13.79 g	0.92 g	41.76 g	13.79 g	0.99 g	54.85 g	22.49 g	0.59 g		
(12)																
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Frankfurti leves, Burgonyás tészta, Csemege uborka			Zöldségleves, Levesbetét, Fasírt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás GM, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez			Karábélé leves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag			Erőleves, Lecsós cs.ragu, Párolt rizs, Szilva		
		Energia: 436.95 Kcal / 1,826.45 KJ			Energia: 400.10 Kcal / 1,672.42 KJ			Energia: 657.20 Kcal / 2,747.10 KJ			Energia: 221.35 Kcal / 925.24 KJ			Energia: 498.41 Kcal / 2,083.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.79 g	12.02 g	2.76 g	11.64 g	17.71 g	3.01 g	13.65 g	9.08 g	1.66 g	11.28 g	4.70 g	0.78 g	19.76 g	19.28 g	2.15 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
70.89 g	2.86 g	3.34 g	47.91 g	2.30 g	1.73 g	128.34 g	64.06 g	1.41 g	33.47 g	6.48 g	1.90 g	65.37 g	0.01 g	4.53 g		
15,(12)		9			9			9			9					
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Pulykamell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény sós, Körte			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka		
		Energia: 278.86 Kcal / 1,165.63 KJ			Energia: 234.49 Kcal / 980.17 KJ			Energia: 186.30 Kcal / 778.73 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 254.55 Kcal / 1,064.02 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	4.54 g	7.28 g	8.58 g	2.30 g	2.55 g	6.75 g	2.46 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	6.24 g	11.66 g	3.63 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
27.94 g	2.60 g	1.44 g	28.91 g	3.52 g	1.03 g	25.07 g	0.24 g	0.62 g	28.80 g	0.40 g	0.81 g	27.92 g	2.60 g	1.06 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 2022.11.07 - 2022.11.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/7/2022 László (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	
		Házi gyümölcsital rizstejjel	433,33	103,67	0,24	1,36	0,20	21,92	15,31	0,01	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	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 Frankfurti leves	414,30	99,12	4,94	5,33	1,96	7,71	0,01	1,18	
		Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		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	
		kigyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01	
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Sült bécsi rudacska	600,12	143,57	7,50	12,50	4,64	0,12	0,00	1,50	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
Ketchup	68,04	16,28	0,32	0,06	0,00	3,60	2,10	0,33	(9)		
	Összesen:	7 119,53	1 703,26	36,04	47,94	16,94	265,32	37,46	8,52		
11/8/2022 László (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Rozmaringos kenőmájás	293,47	70,21	2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Áfonyalekvár	149,28	35,71	0,05	0,00	0,00	8,77	7,38	0,01	(12)
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Zöldségleves	237,49	55,30	0,78	4,75	0,61	2,62	0,00	1,03	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
		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 Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		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	
Csirkemájás rizottó	1 397,67	334,37	19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24			
	Összesen:	6 943,53	1 659,64	48,95	49,07	11,28	243,20	27,39	4,42		
11/9/2022 Szabó (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	
		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	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
		Liga margarin	265,61	63,55	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 Babgulyás GM	664,91	159,07	10,66	6,02	1,29	15,32	0,01	1,11	9
		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	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Diétás péksütemény sós	446,47	106,81	1,95	6,30	2,46	7,07	0,24	0,61	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Növényi sajt szórát	23,94	5,72	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00	
		Növényi tejföl	6,58	1,57	0,08	0,07	0,01	0,16	0,00	0,06	
		Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
	Összesen:	7 236,23	1 731,16	29,92	35,12	8,31	309,21	81,37	4,01		
11/10/2022 Szabó (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		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 Karalábé leves	125,83	28,59	1,26	0,19	0,03	5,85	0,03	0,55	
		Hüsgombóc	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 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	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
Tört burgonya	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	1,08			
	Összesen:	6 212,65	1 484,79	55,25	41,37	12,77	210,62	21,07	6,74		
11/11/2022 Szabó (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	
		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	
		T Karamellás rizstej	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 Erőleves	298,18	71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9
		Lecsős cs.ragu	497,23	118,96	12,70	6,19	0,81	7,74	0,00	0,56	
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
		Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,01	
		U Sertés párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		kigyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01	
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94	
		Zöldbabfőzelék	571,09	136,62	3,44	6,24	0,68	16,39	0,00	0,62	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
	Összesen:	7 634,43	1 826,44	49,99	58,61	14,48	263,61	25,90	9,14		