


Heti étlap 2022.11.14. -2022.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(01185) PKU	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU, kigyóuborka			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU			Herba tea CM, Gombakrém, Kenyér, PKU			Tejeskávé, Liga margarin, Kenyér, PKU			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU, Jégcsapretek		
		Energia: 198.39 Kcal / 829.27 KJ			Energia: 196.04 Kcal / 819.45 KJ			Energia: 247.96 Kcal / 1,036.47 KJ			Energia: 362.37 Kcal / 1,514.71 KJ			Energia: 198.87 Kcal / 831.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		1.01 g	6.53 g	4.44 g	0.81 g	6.51 g	4.29 g	2.40 g	10.65 g	2.16 g	7.46 g	11.73 g	3.62 g	1.03 g	6.53 g	4.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.63 g	16.58 g	0.75 g	33.29 g	14.38 g	0.74 g	35.19 g	14.38 g	1.02 g	56.12 g	27.76 g	0.79 g	33.82 g	17.50 g	0.75 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,7			1,(7)				
Ebéd	(01185) PKU	Zöldségleves, Diétás sütemény, Áfonyalekvár, Alma			Tarhonya leves PKU, Zöldségfásírt, Karalábéfőzelék, Kenyér, PKU			Vajgaluska leves PKU, Zöldség pörkölt, Párolt rizs PKU			Szilvaleves, PKU Burger Mix, Burgonyapüré , Csemege uborka			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Olaszos Rakott tészta		
		Energia: 499.80 Kcal / 2,089.16 KJ			Energia: 358.34 Kcal / 1,497.86 KJ			Energia: 448.40 Kcal / 1,874.31 KJ			Energia: 327.08 Kcal / 1,367.19 KJ			Energia: 132.29 Kcal / 552.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6.15 g	6.67 g	0.83 g	8.62 g	7.36 g	0.75 g	3.08 g	16.83 g	2.42 g	6.13 g	7.32 g	2.34 g	2.91 g	6.81 g	1.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.56 g	51.56 g	1.59 g	57.44 g	4.00 g	2.02 g	69.69 g	0.01 g	2.69 g	57.53 g	12.99 g	2.77 g	14.83 g	0.07 g	2.29 g		
9,(12)			1,3,(7)			1,9			1,7,15,(12)			1,7,9				
Uzsonna	(01185) PKU	Füstölt sajtos brokkolikrém, Kenyér, PKU			Cukkinikrém, Kenyér, PKU			Mogyorókrém, Kenyér, PKU, Alma			Növényi szendvicskrém, Kenyér, PKU, Pritamin Paprika			Cukkinikrém, Kenyér, PKU		
		Energia: 173.59 Kcal / 725.61 KJ			Energia: 143.28 Kcal / 598.91 KJ			Energia: 221.42 Kcal / 925.54 KJ			Energia: 146.16 Kcal / 610.95 KJ			Energia: 143.28 Kcal / 598.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		1.43 g	9.99 g	4.13 g	1.01 g	6.74 g	2.50 g	2.13 g	8.15 g	0.22 g	1.05 g	6.57 g	4.29 g	1.01 g	6.74 g	2.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
19.06 g	0.99 g	0.45 g	19.25 g	0.99 g	0.66 g	34.20 g	10.59 g	0.43 g	20.50 g	0.99 g	0.74 g	19.25 g	0.99 g	0.66 g		
1,7			1,7			1,5,6,7,8			1,(7)			1,7				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.11.14 - 2022.11.20

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
11/14/2022	László (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)
			kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01	
			E Zöldségleves	215,24	49,97	0,51	4,71	0,53	1,66	0,00	1,00	9
			Diétás sütemény	1 529,88	366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57	
			Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01	(12)
			Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01	
			U Füstölt sajtós brokkolikrém	335,03	80,15	0,84	8,28	4,04	0,46	0,00	0,03	7
			Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
	Összesen:	3 650,46	871,78	8,59	23,19	9,40	155,25	69,13	2,79			
11/15/2022	László (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)
			E Tarhonya leves PKU	368,46	88,15	1,26	2,50	0,31	14,79	0,01	0,33	
			Zöldségfásírt	441,56	105,18	4,62	0,62	0,07	14,02	0,00	0,64	1,3
			Karalábefőzelék	301,70	71,57	2,15	2,53	0,28	10,03	3,00	0,63	
			Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
			U Cukkinikrém	208,36	49,84	0,42	5,03	2,41	0,65	0,00	0,24	7
			Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
				Összesen:	2 920,76	697,66	10,44	20,61	7,54	109,98	19,37	3,42
11/16/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Gombakrém	422,28	100,72	1,81	8,94	2,07	3,20	0,00	0,60	1
			Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
			E Vajgaluska leves PKU	227,17	54,35	1,14	2,47	0,67	6,68	0,01	1,08	1,9
			Zöldség pörkölt	391,45	93,65	1,69	7,16	0,80	5,41	0,00	0,15	
			Párolt rizs PKU	1 255,70	300,40	0,25	7,20	0,95	57,60	0,00	1,46	
			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)
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
				Összesen:	3 837,66	917,78	7,61	35,63	4,80	139,08	24,98	4,14
11/17/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Tejeskávé	858,49	205,38	6,85	3,02	1,63	37,48	26,77	0,27	7
			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 Szilvaleves	438,12	104,82	1,01	1,19	0,65	22,11	12,99	0,27	1,7
			PKU Burger Mix	77,35	18,51	0,05	0,23	0,00	3,65	0,00	0,00	
			Burgonyapüré	828,66	198,24	4,83	5,86	1,69	30,73	0,00	1,54	7
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			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)
			Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Összesen:	3 492,82	835,61	14,64	25,62	10,25	134,15	41,74	4,30			
11/18/2022	László (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)
			Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			E Vegyes zöldségkrémleves	304,86	72,03	1,69	3,94	0,72	7,54	0,01	1,05	1,7,9
			Píritott kenyérkocka	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1
			Olaszos Rakott tészta	187,02	44,74	0,63	2,81	0,31	4,15	0,06	1,12	
			U Cukkinikrém	208,36	49,84	0,42	5,03	2,41	0,65	0,00	0,24	7
			Kenyér, PKU	390,60	93,44	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)
				Összesen:	1 986,99	474,44	4,95	20,08	7,83	67,90	18,56	3,70

Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.20.

		Hétfő			Kedd			Szerda			csütörtök			Péntek					
 Tízórai	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóborka, Herba tea			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Herba tea			Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Herba tea			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Körözött, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek, Herba tea					
		Energia: 336.59 Kcal / 1,406.95 KJ			Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ			Energia: 246.65 Kcal / 1,031.00 KJ			Energia: 374.35 Kcal / 1,564.78 KJ			Energia: 232.07 Kcal / 970.05 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		9.10 g	13.34 g	5.64 g	5.62 g	12.58 g	3.71 g	4.84 g	5.30 g	0.94 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g	6.48 g	2.64 g	1.09 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
41.62 g		15.99 g	1.00 g	40.97 g		13.79 g	0.99 g	41.88 g		13.79 g	0.70 g	54.93 g		17.14 g	0.86 g	42.41 g		16.91 g	0.76 g
7		3,7,10,(12)						7			7								
Ebéd	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Tárkonyos sertésragu leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Sertéspörkölt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez			Vajgaluska leves, Temesvári s.ragu, Párolt rizs			Szilvaleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Olaszos Rakott tészta					
		Energia: 465.67 Kcal / 1,946.50 KJ			Energia: 587.36 Kcal / 2,455.16 KJ			Energia: 549.48 Kcal / 2,296.83 KJ			Energia: 412.17 Kcal / 1,722.87 KJ			Energia: 542.74 Kcal / 2,268.65 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		7.68 g	8.46 g	1.10 g	23.33 g	22.20 g	3.29 g	16.39 g	26.19 g	6.17 g	12.18 g	17.25 g	5.21 g	18.29 g	25.06 g	7.64 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
88.54 g		23.42 g	0.55 g	72.71 g		2.01 g	2.70 g	61.41 g		0.01 g	2.84 g	50.76 g		12.99 g	3.85 g	60.80 g		2.89 g	2.81 g
(12)		3,9						7,15,(6),(12)			7,9								
Uzsonna	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Diétás péksütemény, Alma			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru					
		Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ			Energia: 215.90 Kcal / 902.46 KJ			Energia: 302.11 Kcal / 1,262.82 KJ			Energia: 229.49 Kcal / 959.27 KJ			Energia: 276.51 Kcal / 1,155.81 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	6.35 g	6.43 g	2.22 g	1.86 g	12.26 g	0.90 g	6.02 g	8.88 g	2.39 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
28.38 g		0.40 g	1.02 g	29.99 g		0.40 g	0.72 g	38.10 g		18.90 g	0.31 g	28.16 g		0.40 g	0.92 g	27.60 g		0.40 g	1.43 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

ó étvágyat kívánunk

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.11.14 - 2022.11.20

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/14/2022	L-4-6-2 (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
			T 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			
			kgyőuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01			
			Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00			
			E Tárkonyos sertésragu leves	195,80	45,33	3,00	2,13	0,45	3,84	0,00	0,42			
			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			
			Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01			
			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 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Eszterházi sertésragu	759,59	181,72	9,22	13,27	4,40	6,12	2,50	0,64	10,(12)		
			Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
Összesen:	7 899,10	1 888,25	39,88	62,41	15,13	274,68	61,21	5,03						
11/15/2022	L-4-6-2 (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	28,00	0,00	0,01				
			Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01	7		
			paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			T Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40			
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00			
			E Lebbencsleves	388,25	92,89	1,52	2,69	0,31	15,35	0,51	2,51			
			Sertéspörkölt	638,24	152,69	10,90	11,10	2,24	2,12	0,00	0,16			
			Sárgaborsófőzelék	996,34	238,36	10,31	8,26	0,72	30,73	0,00	0,01			
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
			U Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			Salátalevel	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00			
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Sonkás kenyérlángos	1 007,37	241,00	6,09	3,32	0,50	46,47	0,40	1,04			
			Összesen:	7 106,74	1 700,20	45,91	53,59	13,79	246,64	17,00	6,04			
11/16/2022	L-4-6-2 (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			T Tojáskrém	194,38	46,50	1,20	4,30	0,74	0,98	0,00	0,21	3,7,10,(12)		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00			
			E Vajgaluska leves	221,24	52,93	1,50	2,60	0,57	5,84	0,01	0,58	3,9		
			Temesvári s.ragu	885,02	211,68	9,71	16,71	4,80	5,35	0,00	0,83			
			Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
			Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01			
			V Burgonyás tészta	1 388,67	332,22	4,61	6,64	0,72	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)		
			Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Összesen:	7 459,62	1 784,57	35,14	58,99	11,02	260,95	35,95	7,12			
			11/17/2022	L-4-6-2 (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	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
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 Szilvaleves	378,75	90,61				0,59	1,13	0,63	19,17	12,99	0,27	7		
Paprikás burgonya	1 321,10	316,05				11,35	16,08	4,58	30,55	0,00	2,62	(6)		
Csemege uborka	23,02	5,51				0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02				2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Meleg szendvics	1 420,94	339,94				5,27	9,48	2,41	57,34	3,42	0,64			
Összesen:	7 083,15	1 694,55				38,84	55,33	18,52	247,09	34,35	7,09			
11/18/2022	L-4-6-2 (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
						Méz	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	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 Körözött	121,57	29,09	2,62	1,62	0,88	0,98	0,00	0,26	7		
			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			
			Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00			
			E Vegyes zöldségkrémleves	303,52	71,70	1,42	4,12	0,59	7,45	0,00	1,04	7,9		
			Kolesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
			Olaszos Rakott tészta	1 880,09	449,78	16,09	20,74	7,01	48,55	2,85	1,77	7		
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			V Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Rakott karfiol kölessel	1 214,03	290,44	13,12	16,84	4,50	21,43	0,00	1,80			
			Összesen:	7 116,48	1 701,62	48,13	66,70	19,72	216,04	28,86	7,48			

Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)						
	Herba tea édesítőszerrel, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás margarin, Diétás						
	Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarin, Diétás pékáru BL		Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél
	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		Herba tea CM, Diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL				
Tízórai	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)						
	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL						
	Energia: 423.28 Kcal / 1,769.31 KJ		Energia: 576.70 Kcal / 2,410.61 KJ		Energia: 449.97 Kcal / 1,880.87 KJ		Energia: 617.10 Kcal / 2,579.48 KJ
	Energia: 462.95 Kcal / 1,935.13 KJ		Energia: 461.92 Kcal / 1,930.83 KJ		Energia: 549.45 Kcal / 2,296.70 KJ		
Ebéd	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)						
	Tárkonyos sertésragu leves tejmentes, Grízes tészta, Áfonyalekvár,		Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Sertéspörkölt, Karalábéfozelék,		Vajgaluska leves, Sertés aprósült, Párolt rizs		Szilvaleves, Pusztaörkölt burgonyával, Csemege uborka
	Energia: 956.50 Kcal / 3,998.17 KJ		Energia: 882.10 Kcal / 3,687.18 KJ		Energia: 818.46 Kcal / 3,421.16 KJ		Energia: 748.97 Kcal / 3,130.69 KJ
	Energia: 839.31 Kcal / 3,508.32 KJ		Energia: 866.31 Kcal / 3,621.18 KJ		Energia: 656.32 Kcal / 2,743.42 KJ		
Uzsonna	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)						
	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		Diétás péksütemény, Alma		Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél
	Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 KJ		Energia: 382.65 Kcal / 1,599.48 KJ		Energia: 322.98 Kcal / 1,350.06 KJ		Energia: 444.17 Kcal / 1,856.63 KJ
	Energia: 545.03 Kcal / 2,278.23 KJ		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ		Energia: 497.83 Kcal / 2,080.93 KJ		
Vacsora	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)						
	1,9,(12)		1		1,9		15,(12)
	1,9		1,9		1,9		9,15,(12)
	1,9		1,9		1,9		9,15,(12)

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejfehérje 10-mustár	13-csilagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék 11-szszám	14-pubatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető

Tételes étlap 2022.11.14 - 2022.11.20

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/14/2022	kófeke (00329)	Kímélő étrend (TTOMRostFűszerSzeg)	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	15			
			Violife növényi sajt szelet	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
			Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
			Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00				
			E	Tárkonyos sertésragu leves tejmentes	1 003,75	238,31	13,02	16,94	5,42	8,58	0,02	2,10	1,9		
			Grízes tészta	2 177,04	520,82	7,36	10,18	0,76	98,66	4,50	0,20	1			
			Áfonyalekvár	439,05	105,04	0,16	0,00	0,00	25,80	21,72	0,02	(12)			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			U	Álom sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85			
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
			Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
	Összesen:	7 678,35	1 835,10	50,33	60,47	14,33	268,70	36,27	5,91						
11/15/2022	kófeke (00329)	Kímélő étrend	T	Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00				
			Sertés párizsi	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91				
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
			Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
			E	Lebbencsleves sárgarépa nélkül	728,63	174,31	2,71	5,26	0,58	28,41	1,00	4,96			
			Sertéspörkölt	1 276,48	305,38	21,79	22,19	4,48	4,23	0,00	0,32				
			Karalábéfőzelék	822,55	195,57	6,01	5,28	0,64	30,87	5,99	1,25	1			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04				
			U	Növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64			
			Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
			Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00				
				Összesen:	7 702,37	1 841,45	59,26	66,85	20,86	247,92	29,97	10,64			
			11/16/2022	csokoládé (00329)	Kímélő étrend	T	Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
Sonkakrém Liga margarinnal	358,01	85,65				3,42	7,56	2,08	0,88	0,00	0,53				
Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02				11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
E	Vajgaluska leves	355,77				85,11	2,03	3,99	1,08	10,13	0,02	2,06	1,9		
Sertés aprósült	1 411,57	337,70				17,82	28,56	9,12	1,92	0,00	1,15				
Párolt rizs	1 653,80	395,65				7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98				
U	Diétás péksütemény	1 131,94				270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
	Összesen:	6 652,09				1 591,41	43,68	63,62	14,38	201,22	38,90	7,20			
11/17/2022	csokoládé (00329)	Kímélő étrend				T	Tejeskávé rizstejből	861,03	205,99	0,11	2,86	0,35	43,73	31,97	0,00
						Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
						Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
						E	Szilvaleves	577,97	138,27	0,57	0,02	0,01	33,26	25,97	0,50
			Pusztapörkölt burgonyával	2 495,17	596,93	22,74	31,44	8,93	54,06	0,00	1,66				
			Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)			
			U	Mátrai diákcsemege	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66			
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
			Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
			Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00				
				Összesen:	7 566,81	1 810,24	50,65	67,00	17,65	246,50	57,94	7,94			
			11/18/2022	csokoládé (00329)	Kímélő étrend	T	Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
						Növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02				11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
Salátalevél	4,32	1,03				0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00				
E	Vegyes zöldségkrémleves	545,45				128,67	3,19	7,38	0,64	12,87	0,00	2,02	1,9		
Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86				0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1			
Olaszos Rakott tészta	2 862,36	684,78				21,74	30,59	9,23	78,74	5,00	2,25				
U	Olasz felvágott	559,78				133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68			
Liga margarin	531,22	127,09				0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02				11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
	Összesen:	7 729,31				1 847,29	54,18	76,93	26,83	232,27	24,98	9,31			
11/19/2022	csokoládé (00329)	Kímélő étrend				T	Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
						Növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
			E	Májgaluska leves	216,53	45,73	4,83	0,93	0,31	6,03	0,05	0,72	9		
			Sárgarépás sertés ragu tejmentesen	1 776,60	424,93	19,24	33,48	9,63	11,04	0,20	1,76	1			
			Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98				
			U	Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21			
				Összesen:	6 470,72	1 541,85	46,72	67,62	24,46	179,79	20,70	7,47			
			11/20/2022	csokoládé (00329)	Kímélő étrend	T	Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
						Diákcsemege	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63	
						Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
						Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
						E	Zellerleves	536,46	125,30	1,36	9,66	1,11	8,75	0,25	2,08
Roston sült sertés	1 016,54	243,19				21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19				
Burgonyapüré	1 145,56	274,06				5,04	7,92	2,02	44,38	2,20	1,11				
Csemege uborka	57,54	13,77				0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)			
U	Baracklekvár	362,49				86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00	(12)		
Liga margarin	531,22	127,09				0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02				11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1			
	Összesen:	7 133,72				1 703,60	53,49	71,02	16,66	210,24	41,12	10,13			

Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea CM, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 268.33 Kcal / 1,121.62 KJ			Energia: 308.77 Kcal / 1,290.66 KJ			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ			Energia: 247.43 Kcal / 1,034.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.98 g	8.12 g	2.24 g	7.54 g	12.31 g	3.55 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g	6.00 g	5.55 g	4.25 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42.54 g 17.79 g 0.69 g			41.59 g 13.39 g 1.08 g			42.40 g 13.39 g 1.11 g			57.47 g 21.42 g 0.68 g			43.35 g 16.51 g 0.91 g				
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Tárkonyos sertésragu leves tejmentes, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Sertéspörkölt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluska leves , Temesvári sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs			Szilvaleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Olaszos Rakott tészta		
		Energia: 519.75 Kcal / 2,172.56 KJ			Energia: 720.70 Kcal / 3,012.53 KJ			Energia: 465.64 Kcal / 1,946.38 KJ			Energia: 391.63 Kcal / 1,637.01 KJ			Energia: 426.40 Kcal / 1,782.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.29 g	14.46 g	3.14 g	34.34 g	33.23 g	5.52 g	15.74 g	20.33 g	5.61 g	10.51 g	14.87 g	4.16 g	17.54 g	12.38 g	2.37 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
86.07 g 23.43 g 1.17 g			70.03 g 1.75 g 2.85 g			54.29 g 0.00 g 2.21 g			52.67 g 12.99 g 3.77 g			60.42 g 2.85 g 2.80 g				
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény, Alma			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, paprika			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 211.80 Kcal / 885.32 KJ			Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ			Energia: 229.41 Kcal / 958.93 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 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	2.12 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g	1.74 g	12.14 g	0.90 g	8.18 g	8.67 g	2.23 g	8.32 g	13.89 g	4.23 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			30.60 g 0.00 g 0.81 g			36.00 g 18.90 g 0.31 g			29.39 g 0.00 g 1.01 g			28.23 g 0.00 g 1.52 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 élesztőszer | |
- Quadro Byte Zrt Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!


.....
Élelmiszelető

2022.09.28 8:23:07 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.11.14 - 2022.11.20

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
11/14/2022 Létféle (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
	E Tárkonyos sertésragu leves tejmentes	460,85	109,34	5,77	8,42	2,71	2,74	0,01	1,04	1
	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	
	Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
	U Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
Összesen:	4 249,63	1 015,74	25,25	30,87	7,50	157,62	41,22	2,97		
11/15/2022 Létféle (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	E Lebbencsleves	308,38	73,77	1,27	2,55	0,28	11,16	0,25	2,50	
	Sertéspörkölt	1 276,48	305,38	21,79	22,19	4,48	4,23	0,00	0,32	
	Sárgaborsófőzelék	995,40	238,13	10,68	8,34	0,74	30,13	0,00	0,01	1
	Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
	U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
	Összesen:	5 188,57	1 241,27	50,14	51,70	11,13	142,22	15,14	4,74	
	11/16/2022 Létféle (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
Sonkakrém Liga margarinnal		358,01	85,65	3,42	7,56	2,08	0,88	0,00	0,53	
Diétás pékáru BL		593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
E Vajgaluska leves		209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08	
Temesvári sertés ragu tejmentesen		658,07	157,39	9,47	12,04	4,26	2,57	0,00	0,83	
Párolt rizs		1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
U Diétás péksütemény		1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
Alma		87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
Összesen:		4 342,25	1 038,77	26,46	40,76	8,63	132,69	32,29	3,63	
11/17/2022 Létféle (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év		T Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	E Szilvaleves	376,37	90,04	0,71	0,08	0,03	21,26	12,99	0,25	1
	Paprikás burgonya virslivel	1 237,61	296,08	9,56	14,75	4,13	30,37	0,00	2,56	
	Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
	U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
Összesen:	4 032,04	964,60	24,34	33,19	8,56	139,53	34,41	5,46		
11/18/2022 Létféle (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Növényi szendvicskrém	203,98	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	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
	E Vegyes zöldségkrémleves	274,16	64,68	1,32	3,68	0,32	6,83	0,00	1,04	1
	Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
	Olaszos Rakott tészta	1 403,88	335,86	15,24	8,60	2,05	48,36	2,85	1,56	
	U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
Összesen:	3 959,54	946,34	31,86	31,82	10,85	132,00	19,36	5,23		

Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM, halm 4-6	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóborka, Herba tea			Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Herba tea			Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Herba tea			Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Karamellás rizstej			Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek, Herba tea, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém		
		Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 KJ			Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ			Energia: 280.21 Kcal / 1,171.28 KJ			Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 KJ			Energia: 251.78 Kcal / 1,052.44 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
		3.86 g	8.37 g	2.25 g	5.62 g	12.58 g	3.71 g	5.01 g	9.20 g	2.41 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.08 g	5.82 g	4.41 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
41.58 g 15.99 g 0.60 g			40.97 g 13.79 g 0.99 g			41.00 g 13.79 g 0.63 g			60.14 g 25.16 g 0.59 g			42.73 g 16.91 g 0.82 g				
3																
Ebéd	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM, halm 4-6	Tárkonyos sertésragu leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Sertéspörkölt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez			Vajgaluska leves, Temesvári s.ragu, Párolt rizs			Szilvaleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Olaszos Rakott tészta		
		Energia: 465.67 Kcal / 1,946.50 KJ			Energia: 583.89 Kcal / 2,440.66 KJ			Energia: 546.63 Kcal / 2,284.91 KJ			Energia: 390.70 Kcal / 1,633.13 KJ			Energia: 495.25 Kcal / 2,070.15 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
		7.68 g	8.45 g	1.09 g	23.33 g	21.67 g	3.51 g	16.36 g	26.13 g	6.28 g	11.88 g	16.13 g	4.59 g	15.19 g	21.46 g	5.61 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
88.53 g 23.41 g 0.55 g			72.71 g 2.01 g 2.70 g			60.79 g 0.00 g 3.34 g			48.22 g 12.99 g 3.83 g			60.19 g 2.89 g 2.56 g				
(12)										15,(6),(12)			9			
Uzsonna	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM, halm 4-6	Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Diétás péksütemény, Alma			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ			Energia: 215.90 Kcal / 902.46 KJ			Energia: 302.11 Kcal / 1,262.82 KJ			Energia: 229.49 Kcal / 959.27 KJ			Energia: 276.51 Kcal / 1,155.81 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	6.35 g	6.43 g	2.22 g	1.86 g	12.26 g	0.90 g	6.02 g	8.88 g	2.39 g	6.40 g	14.16 g	4.39 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			29.99 g 0.40 g 0.72 g			38.10 g 18.90 g 0.31 g			28.16 g 0.40 g 0.92 g			27.60 g 0.40 g 1.43 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-szezámm | 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

Tételes étlap 2022.11.14 - 2022.11.20

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
11/14/2022	Laktóz (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	0,08				
		Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
		T Violiife 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			
		kgyőuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01			
		Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00			
		E Tárkonyos sertésragu leves	195,80	45,33	3,00	2,13	0,45	3,84	0,00	0,42			
		Kukoricadarás tészta	1 238,78	296,36	4,24	5,96	0,64	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			
		Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01			
		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 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Eszterházi sertésragu	759,59	181,72	9,22	13,27	4,40	6,12	2,50	0,64	10,(12)		
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
			Összesen:	7 622,13	1 821,99	34,64	57,43	11,73	274,63	61,20	4,63		
11/15/2022	Laktóz (00397) Glutén-,tej-,szója-,OM, halM 4-6	R Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
		T Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00			
		E Lebbencsleves	388,25	92,89	1,52	2,69	0,31	15,35	0,51	2,51			
		Sertéspörkölt	638,24	152,69	10,90	11,10	2,24	2,12	0,00	0,16			
		Sárgaborsófőzelék	981,85	234,89	10,31	7,73	0,95	30,73	0,00	0,01			
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,01	24,51	1,50	0,02			
		U Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Sonkás kenyérlángos	1 007,37	241,00	6,09	3,32	0,50	46,47	0,40	1,04			
			Összesen:	6 978,72	1 669,57	45,63	49,86	14,34	247,54	17,00	6,35		
		11/16/2022	Laktóz (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	0,08		
Hegyi sonka	92,40			22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
T 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			
Herba tea	226,35			54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00			
E Vajgaluska leves	209,33			50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08			
Temesvári s.ragu	885,02			211,68	9,71	16,71	4,80	5,35	0,00	0,83			
Párolt rizs	1 190,74			284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
U Diétás péksütemény	1 131,94			270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
Alma	130,87			31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01			
V Burgonyás tészta	1 388,67			332,22	4,61	6,64	0,72	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)		
Almalé 100% SIÓ	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
	Összesen:			7 587,99	1 815,28	35,28	62,83	12,60	259,45	35,94	7,55		
11/17/2022	Laktóz (00397) Glutén-,tej-,szója-,OM, halM 4-6			R Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
				Növényi szendvicsskrém, cheddar	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		T 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			
		Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	0,00			
		E Szilvaleves	288,99	69,14	0,29	0,01	0,01	16,63	12,99	0,25			
		Paprikás burgonya	1 321,10	316,05	11,35	16,08	4,58	30,55	0,00	2,62	(6)		
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
		U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Meleg szendvics	1 420,94	339,94	5,27	9,48	2,41	57,34	3,42	6,64			
			Összesen:	6 824,41	1 632,65	30,89	50,21	16,12	250,66	42,37	6,88		
		11/18/2022	Laktóz (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	0,08		
				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	
Hegyi sonka	92,40			22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
T 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			
Herba tea	226,35			54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00			
Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	203,99			48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
E Vegyes zöldségkrémleves	275,23			64,94	1,16	3,65	0,31	7,09	0,00	1,03	9		
Kölesgolyó	88,86			21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
Olaszos Rakott tészta	1 709,83			409,05	13,25	17,61	5,26	48,30	2,85	1,53			
U Olasz felvágott	279,89			66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
V Almalé 100% SIÓ	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Rakott karfiol kölessel	1 214,03			290,44	13,12	16,84	4,50	21,43	0,00	1,80			
	Összesen:			6 953,26	1 662,58	45,99	66,84	21,20	208,33	20,60	7,72		

Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Herba tea CM, Hegyi sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kedvenc ízek sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 286.16 Kcal / 1,196.15 KJ			Energia: 308.77 Kcal / 1,290.66 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ			Energia: 294.21 Kcal / 1,229.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.38 g	8.33 g	2.42 g	7.54 g	12.31 g	3.55 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g	10.04 g	9.39 g	2.53 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
43.08 g 17.79 g 1.12 g			41.59 g 13.39 g 1.08 g			41.96 g 13.39 g 0.85 g			57.47 g 21.42 g 0.68 g			42.13 g 16.51 g 1.35 g				
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Tárkonyos sertésragu leves tejmentes, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Sertéspörkölt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluska leves , Temesvári sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs			Szilvaleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Olaszos Rakott tészta		
		Energia: 519.75 Kcal / 2,172.56 KJ			Energia: 720.45 Kcal / 3,011.48 KJ			Energia: 465.64 Kcal / 1,946.38 KJ			Energia: 391.63 Kcal / 1,637.01 KJ			Energia: 426.40 Kcal / 1,782.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.29 g	14.46 g	3.14 g	34.44 g	32.75 g	5.90 g	15.74 g	20.33 g	5.61 g	10.51 g	14.87 g	4.16 g	17.54 g	12.38 g	2.37 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
86.07 g 23.43 g 1.17 g			70.64 g 1.76 g 2.86 g			54.29 g 0.00 g 2.21 g			52.67 g 12.99 g 3.77 g			60.42 g 2.85 g 2.80 g				
1,(12)			1			1,15,(12)			1			1				
Uzsonna	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Kenőmájás, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény, Alma			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, paprika			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 177.11 Kcal / 740.32 KJ			Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ			Energia: 229.41 Kcal / 958.93 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 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	2.12 g	6.93 g	3.45 g	1.05 g	1.74 g	12.14 g	0.90 g	8.18 g	8.67 g	2.23 g	8.32 g	13.89 g	4.23 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			29.39 g 0.00 g 0.69 g			36.00 g 18.90 g 0.31 g			29.39 g 0.00 g 1.01 g			28.23 g 0.00 g 1.52 g				
1			1			1			1			1				

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minoségbiztositas@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-szszám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges élesztő | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Tételes étlap 2022.11.14 - 2022.11.20

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
11/14/2022 Létfűz (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			
		Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
		E Tárkonyos sertésragu leves tejmentes	460,85	109,34	5,77	8,42	2,71	2,74	0,01	1,04	1		
		Grízés 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			
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
		U Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Összesen:	4 324,16	1 033,57	28,65	31,08	7,68	158,16	41,22	3,40					
11/15/2022 Létfűz (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			
		Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E Lebbencsleves tojás-és Sertéspörkölt	1 276,48	305,38	21,79	22,19	4,48	4,23	0,00	0,32			
		Sárgaborsófőzelék	987,05	236,13	10,73	7,82	1,07	30,40	0,00	0,01	1		
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U Kenőmáj	145,00	34,69	1,33	2,71	1,01	1,21	0,00	0,11			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
		Összesen:	5 042,52	1 206,33	48,91	48,51	10,50	141,62	15,15	4,63			
		11/16/2022 Létfűz (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes	T Herba tea CM	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	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
E Vajgaluska leves	209,33			50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08			
Temesvári sertés ragu tejmentesen	658,07			157,39	9,47	12,04	4,26	2,57	0,00	0,83			
Párolt rizs	1 079,15			258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
U Diétás péksütemény	1 131,94			270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
Alma	87,25			20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
Összesen:	4 163,25			995,95	24,75	36,98	7,59	132,25	32,29	3,37			
11/17/2022 Létfűz (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	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E Szilvaleves	376,37	90,04	0,71	0,08	0,03	21,26	12,99	0,25	1		
		Paprikás burgonya virslivel	1 237,61	296,08	9,56	14,75	4,13	30,37	0,00	2,56			
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
		U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
Összesen:	4 032,04	964,60	24,34	33,19	8,56	139,53	34,41	5,46					
11/18/2022 Létfűz (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			
		Kedvenc Ízek sonka	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
		E Vegyes zöldségkrémleves	274,16	64,68	1,32	3,68	0,32	6,83	0,00	1,04	1		
		Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
		Olaszos Rakott tészta	1 403,88	335,86	15,24	8,60	2,05	48,36	2,85	1,56			
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1				
Összesen:	4 155,07	993,12	35,90	35,66	9,13	130,78	19,36	5,67					

Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
eatrend Tízórai	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Herba tea édesítőszerrel, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
		Energia: 211.98 Kcal / 886.08 KJ	Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ	Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ	Energia: 245.02 Kcal / 1,024.18 KJ										
		Fehérje 5.62 g	Zsír 8.09 g	T.Zsír 1.94 g	Fehérje 7.96 g	Zsír 11.37 g	T.Zsír 3.32 g	Fehérje 7.27 g	Zsír 4.51 g	T.Zsír 1.08 g	Fehérje 5.65 g	Zsír 9.65 g	T.Zsír 2.17 g	Fehérje 5.82 g	Zsír 5.54 g	T.Zsír 4.24 g
		Szénhidrát 28.57 g	Cukor 0.03 g	Só 0.68 g	Szénhidrát 41.60 g	Cukor 13.39 g	Só 1.14 g	Szénhidrát 41.96 g	Cukor 13.39 g	Só 0.85 g	Szénhidrát 57.47 g	Cukor 21.42 g	Só 0.68 g	Szénhidrát 42.87 g	Cukor 13.39 g	Só 0.90 g
	1,15		1		1		1		1		1		1			
Ebéd	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Tárkonyos sertésragu leves tejmentes, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves sárgarépa nélkül, Sertéspörkölt, Karalábéfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Vajgaluska leves, Sertés aprósült, Párolt rizs	Szilvaleves, Pusztapörkölt burgonyával, Csemege uborka	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Olaszos Rakott tészta										
		Energia: 529.56 Kcal / 2,213.56 KJ	Energia: 619.15 Kcal / 2,588.05 KJ	Energia: 469.57 Kcal / 1,962.80 KJ	Energia: 414.90 Kcal / 1,734.28 KJ	Energia: 480.51 Kcal / 2,008.53 KJ										
		Fehérje 11.03 g	Zsír 14.51 g	T.Zsír 3.14 g	Fehérje 27.52 g	Zsír 28.29 g	T.Zsír 5.19 g	Fehérje 14.72 g	Zsír 22.02 g	T.Zsír 5.77 g	Fehérje 13.49 g	Zsír 17.97 g	T.Zsír 5.10 g	Fehérje 14.96 g	Zsír 21.23 g	T.Zsír 5.58 g
		Szénhidrát 87.62 g	Cukor 23.43 g	Só 1.18 g	Szénhidrát 62.38 g	Cukor 5.77 g	Só 3.60 g	Szénhidrát 52.52 g	Cukor 0.01 g	Só 1.90 g	Szénhidrát 48.48 g	Cukor 12.99 g	Só 2.15 g	Szénhidrát 56.54 g	Cukor 2.85 g	Só 2.49 g
	1,9,(12)		1		1,9		15,(12)		1,9		1,9		1,9			
Uzsonna	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény, Alma	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL										
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 191.22 Kcal / 799.30 KJ	Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ	Energia: 221.98 Kcal / 927.88 KJ	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ										
		Fehérje 8.98 g	Zsír 8.29 g	T.Zsír 2.12 g	Fehérje 5.82 g	Zsír 5.54 g	T.Zsír 4.24 g	Fehérje 1.74 g	Zsír 12.14 g	T.Zsír 0.90 g	Fehérje 7.74 g	Zsír 8.56 g	T.Zsír 2.23 g	Fehérje 8.32 g	Zsír 13.89 g	T.Zsír 4.23 g
		Szénhidrát 29.01 g	Cukor 0.00 g	Só 1.11 g	Szénhidrát 29.48 g	Cukor 0.00 g	Só 0.90 g	Szénhidrát 36.00 g	Cukor 18.90 g	Só 0.31 g	Szénhidrát 28.24 g	Cukor 0.00 g	Só 1.01 g	Szénhidrát 28.23 g	Cukor 0.00 g	Só 1.52 g
	1		1		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-szszám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.11.14 - 2022.11.20

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
11/14/2022 Létféle (00750)	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	T Herba tea édesítőszerrel	7,25	1,74	0,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,00	15		
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
		E Tárkonyos sertésragu leves tejmentes	501,87	119,15	6,51	8,47	2,71	4,29	0,01	1,05	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			
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
		U Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Összesen:	4 055,08	969,20	25,63	30,89	7,20	145,20	23,46	2,97			
11/15/2022 Létféle (00750)	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E Lebbencsleves sárgarépa nélkül	364,31	87,15	1,35	2,63	0,29	14,20	0,50	2,48			
		Sertéspörkölt	1 276,48	305,38	21,79	22,19	4,48	4,23	0,00	0,32			
		Karalábefőzelék	518,20	123,20	3,78	3,32	0,40	19,44	3,77	0,78	1		
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U Növényi szendvicsskrém	203,98	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	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
		Összesen:	4 652,97	1 112,36	41,30	45,20	12,75	133,46	19,16	5,64			
		11/16/2022 Létféle (00750)	Kímélő étrend	T Herba tea CM	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	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
E Vajgaluska leves	177,88			42,55	1,01	1,99	0,54	5,06	0,01	1,03	1,9		
Sertés aprósült	705,78			168,85	8,91	14,28	4,56	0,96	0,00	0,57			
Párolt rizs	1 079,15			258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
U Diétás péksütemény	1 131,94			270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
Alma	87,25			20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
Összesen:	4 179,51			999,88	23,73	38,67	7,75	130,48	32,30	3,06			
11/17/2022 Létféle (00750)	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-			T Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E Szilvaleves	288,99	69,14	0,29	0,01	0,01	16,63	12,99	0,25			
		Pusztapörkölt burgonyával	1 422,24	340,25	12,96	17,92	5,09	30,81	0,00	0,94			
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
		U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
Összesen:	4 098,26	980,44	26,88	36,18	9,50	134,19	34,41	3,84					
11/18/2022 Létféle (00750)	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Növényi szendvicsskrém	203,98	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	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
		E Vegyes zöldségkrémleves	272,72	64,33	1,59	3,69	0,32	6,43	0,00	1,01	1,9		
		Pirított kenyérgocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
		Olaszos Rakott tészta	1 631,55	390,32	12,39	17,44	5,26	44,88	2,85	1,28			
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Összesen:	4 175,70	998,04	29,10	40,66	14,05	127,64	16,24	4,91					

Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <p>Tízórai</p>	<p>802 Tejmentes 4-6 éves</p>	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tojáskrémmel, Diétás pékáru BL			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 265.99 Kcal / 1,111.84 KJ			Energia: 308.78 Kcal / 1,290.70 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 343.57 Kcal / 1,436.12 KJ			Energia: 247.44 Kcal / 1,034.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.78 g	8.10 g	2.10 g	7.54 g	12.31 g	3.56 g	6.93 g	8.93 g	2.26 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.00 g	5.55 g	4.26 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42.20 g 15.59 g 0.69 g			41.59 g 13.39 g 1.08 g			41.62 g 13.39 g 0.72 g			57.47 g 21.42 g 0.68 g			43.35 g 16.51 g 0.91 g				
		1			1			1,3			1			1		
<p>Ebéd</p>	<p>802 Tejmentes 4-6 éves</p>	Tárkonyos sertésragu leves tejmentes, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Sertéspörkölt, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluska leves, Temesvári sertésragu tejmentesen, Párolt rizs			Szilvaleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Olaszos Rakott tészta		
		Energia: 530.77 Kcal / 2,218.62 KJ			Energia: 605.67 Kcal / 2,531.70 KJ			Energia: 492.34 Kcal / 2,057.98 KJ			Energia: 411.60 Kcal / 1,720.49 KJ			Energia: 493.61 Kcal / 2,063.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.79 g	12.39 g	3.06 g	24.41 g	23.97 g	3.97 g	16.12 g	21.46 g	5.74 g	12.30 g	16.20 g	4.61 g	20.02 g	21.07 g	5.54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
89.20 g 26.55 g 1.20 g			72.31 g 1.51 g 2.79 g			58.01 g 0.00 g 3.34 g			52.85 g 12.99 g 3.83 g			55.71 g 0.00 g 2.68 g				
		1,9,(3),(12)			1,9,(3)						1,15,(6),(12)			1,9,(3)		
<p>Uzsonna</p>	<p>802 Tejmentes 4-6 éves</p>	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény, Alma			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.67 Kcal / 951.66 KJ			Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ			Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ			Energia: 225.50 Kcal / 942.59 KJ			Energia: 272.52 Kcal / 1,139.13 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	8.27 g	6.16 g	2.07 g	1.74 g	12.14 g	0.90 g	7.94 g	8.61 g	2.24 g	8.32 g	13.89 g	4.24 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			30.62 g 0.00 g 0.81 g			36.00 g 18.90 g 0.31 g			28.79 g 0.00 g 1.01 g			28.23 g 0.00 g 1.52 g				
		1			1						1			1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

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

Heti étlap 2022.11.14.- 2022. 11.20.

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes Óvoda 4-6 éves	Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka, Herba tea														
		Paprikás szalámi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Herba tea														
		Gluténmentes pékáru, Herba tea, Álomsonka krém liga margarinnal														
		Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru														
Körözött, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek, Herba tea																
Energia: 336.59 Kcal / 1,406.95 KJ			Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ			Energia: 298.51 Kcal / 1,247.77 KJ			Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ			Energia: 232.07 Kcal / 970.05 KJ				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
9.10 g	13.34 g	5.64 g	5.62 g	12.58 g	3.71 g	5.02 g	11.22 g	3.00 g	10.49 g	11.01 g	3.73 g	6.48 g	2.64 g	1.09 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
41.62 g	15.99 g	1.00 g	40.97 g	13.79 g	0.99 g	40.98 g	13.79 g	0.69 g	54.92 g	17.13 g	0.85 g	42.41 g	16.91 g	0.76 g		
7																
Ebéd	Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes Óvoda 4-6 éves	Tárkonyos sertésragu leves, Kukoricadarás tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma														
		Lebbencsleves, Sertéspörkölt, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez														
		Vajgaluska leves, Temesvári s.ragu, Párolt rizs														
		Szilvaleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka														
Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Olaszos Rakott tészta																
Energia: 465.67 Kcal / 1,946.50 KJ			Energia: 587.36 Kcal / 2,455.16 KJ			Energia: 546.63 Kcal / 2,284.91 KJ			Energia: 412.17 Kcal / 1,722.87 KJ			Energia: 542.74 Kcal / 2,268.65 KJ				
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
7.68 g	8.46 g	1.10 g	23.32 g	22.19 g	3.28 g	16.36 g	26.13 g	6.28 g	12.17 g	17.24 g	5.20 g	18.28 g	25.06 g	7.63 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
88.54 g	23.42 g	0.55 g	72.71 g	2.01 g	2.70 g	60.79 g	0.00 g	3.34 g	50.75 g	12.98 g	3.84 g	60.79 g	2.89 g	2.81 g		
(12)																
Uzsonna	Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes Óvoda 4-6 éves	Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru														
		Kenőmájás, Gluténmentes pékáru, Salátalevél														
		Diétás péksütemény, Alma														
		Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika														
Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru																
Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ			Energia: 215.90 Kcal / 902.46 KJ			Energia: 302.11 Kcal / 1,262.82 KJ			Energia: 229.49 Kcal / 959.27 KJ			Energia: 276.51 Kcal / 1,155.81 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	6.35 g	6.43 g	2.22 g	1.86 g	12.26 g	0.90 g	6.02 g	8.88 g	2.39 g	6.40 g	14.16 g	4.39 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	29.99 g	0.40 g	0.72 g	38.10 g	18.90 g	0.31 g	28.16 g	0.40 g	0.92 g	27.60 g	0.40 g	1.43 g		
7, 15, (6), (12)																
7, 9																

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.11.14 - 2022.11.20

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/14/2022 Gluténmentes 4-6 éves (00906)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
	T 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		
	kgyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01		
	Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00		
	E Tárkonyos sertésragu leves	195,80	45,33	3,00	2,13	0,45	3,84	0,00	0,42		
	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		
	Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01		
	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 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Eszterházi sertésragu	759,59	181,72	9,22	13,27	4,40	6,12	2,50	0,64	10,(12)	
	Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43		
Összesen:	7 899,10	1 888,25	39,88	62,41	15,13	274,68	61,21	5,03			
11/15/2022 Gluténmentes 4-6 éves (00906)	R Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01	7	
	paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	T Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40		
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00		
	E Lebbencsleves	388,25	92,89	1,52	2,69	0,31	15,35	0,51	2,51		
	Sertéspörkölt	638,24	152,69	10,90	11,10	2,24	2,12	0,00	0,16		
	Sárgaborsófőzelék	996,33	238,36	10,30	8,25	0,71	30,73	0,00	0,01		
	GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
	U Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00		
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Sonkás kenyérlángos	1 007,37	241,00	6,09	3,32	0,50	46,47	0,40	1,04		
	Összesen:	7 106,73	1 700,20	45,90	53,58	13,78	246,64	17,00	6,04		
11/16/2022 Gluténmentes 4-6 éves (00906)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43		
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	T Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00		
	Álomszónka krém liga margarinnal	411,14	98,36	1,38	10,22	2,80	0,08	0,00	0,20		
	E Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08		
	Temesvári s.ragu	885,02	211,68	9,71	16,71	4,80	5,35	0,00	0,83		
	Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43		
	U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
	Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01		
	V Burgonyás tészta	1 388,67	332,22	4,61	6,64	0,72	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)	
	Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Összesen:	7 664,47	1 833,58	35,29	64,85	13,19	259,43	35,94	7,61		
	11/17/2022 Gluténmentes 4-6 éves (00906)	R Almalé 100% SIÓ	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 Karamellás tej		688,86	164,79	6,83	3,01	1,63	27,38	16,73	0,26	7	
Liga margarin		265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
E Szilvaleves		378,74	90,61	0,58	1,12	0,62	19,16	12,98	0,26	7	
Paprikás burgonya		1 321,10	316,05	11,35	16,08	4,58	30,55	0,00	2,62	(6)	
Csemege uborka		23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
U Mátrai diákcsemege		66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33		
Liga margarin		265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
paprika		16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Meleg szendvics		1 420,94	339,94	5,27	9,48	2,41	57,34	3,42	6,64		
Összesen:		7 083,13	1 694,54	38,83	55,31	18,51	247,07	34,33	7,07		
11/18/2022 Gluténmentes 4-6 éves (00906)		R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Méz	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	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 Körözött	121,57	29,09	2,62	1,62	0,88	0,98	0,00	0,26	7	
	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		
	Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00		
	E Vegyes zöldségkrémleves	303,52	71,70	1,41	4,12	0,58	7,44	0,00	1,04	7,9	
	Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
	Olaszos Rakott tészta	1 880,09	449,78	16,09	20,74	7,01	48,55	2,85	1,77	7	
	U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	V Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Rakott karfiol kölessel	1 214,03	290,44	13,12	16,84	4,50	21,43	0,00	1,80		
	Összesen:	7 116,48	1 701,62	48,12	66,70	19,71	216,03	28,86	7,48		

Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Herba tea CM, Növényi szendvicsszálami, Allergénmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea CM, Paprikás szálami, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicsszálami, Allergénmentes pékáru BL, Jégcsapretek			
		Energia: 250.95 Kcal / 1,048.97 KJ			Energia: 308.78 Kcal / 1,290.70 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 343.57 Kcal / 1,436.12 KJ			Energia: 247.44 Kcal / 1,034.30 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		4.06 g	5.82 g	4.55 g	7.54 g	12.31 g	3.56 g	7.27 g	4.51 g	1.09 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.00 g	5.55 g	4.26 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
42.53 g			15.99 g			0.82 g			41.59 g			13.39 g			1.08 g		
1			1			1			1			1					
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Tárkonyos sertésragu leves tejjel, Grízes tészta, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Sertéspörkölt, Sárgaborsófőzelék, Allergénmentes pékáru ebédhez			Vajgaluska leves, Temesvári sertés ragu tejjel, Párolt rizs			Szilvaleves, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Olaszos Rakott tészta			
		Energia: 530.19 Kcal / 2,216.19 KJ			Energia: 499.26 Kcal / 2,086.91 KJ			Energia: 492.34 Kcal / 2,057.98 KJ			Energia: 391.63 Kcal / 1,637.01 KJ			Energia: 416.06 Kcal / 1,739.13 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		10.41 g	14.58 g	3.14 g	22.53 g	21.17 g	3.47 g	16.12 g	21.46 g	5.74 g	10.51 g	14.87 g	4.16 g	17.15 g	12.34 g	2.37 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
88.17 g			23.43 g			1.17 g			53.77 g			1.00 g			2.69 g		
1,(12)			1			1,15,(12)			1								
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Álom sonka, Liga margarin, Allergénmentes pékáru ebédhez			Kenőmáj, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény, Alma			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
		Energia: 137.37 Kcal / 574.21 KJ			Energia: 211.91 Kcal / 885.78 KJ			Energia: 302.11 Kcal / 1,262.82 KJ			Energia: 250.24 Kcal / 1,046.00 KJ			Energia: 272.52 Kcal / 1,139.13 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		3.72 g	7.64 g	2.10 g	8.27 g	6.16 g	2.07 g	1.86 g	12.26 g	0.90 g	8.55 g	10.98 g	3.12 g	8.32 g	13.89 g	4.24 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
13.14 g			0.75 g			0.54 g			30.62 g			0.00 g			0.80 g		
1			1			1			1			1					

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermél	10-mustár	13-csillagfűt	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 2022.11.14 - 2022.11.20

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
11/14/2022	Laktóz (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 szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
		Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01			
		E Tárkonyos sertésragu leves tejmentes	460,85	109,34	5,77	8,42	2,71	2,74	0,01	1,04	1		
		Grízteszta	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			
		Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01			
		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			
		Allergénmentes pékáru ebédhez	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01			
		Összesen:	3 843,14	918,51	18,19	28,04	9,79	143,84	40,17	2,53			
		11/15/2022	Laktóz (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	
Paprikás szalámi	206,56			49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40			
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
E Lebbencsleves	308,38			73,78	1,28	2,55	0,29	11,17	0,25	2,51			
Sertéspörkölt	638,24			152,69	10,90	11,10	2,24	2,12	0,00	0,16			
Sárgaborsófőzelék	924,12			221,08	10,05	7,44	0,93	28,22	0,00	0,01	1		
Allergénmentes pékáru ebédhez	216,15			51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01			
U Kenőmáj	290,00			69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
Salátalevél	2,16			0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00			
Összesen:	4 263,33			1 019,95	38,34	39,64	9,10	125,98	14,39	4,57			
11/16/2022	Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, F			T Herba tea CM	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 Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08			
		Temesvári sertés ragu tejmentesen	658,07	157,39	9,47	12,04	4,26	2,57	0,00	0,83			
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
		Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01			
		Összesen:	4 318,46	1 033,09	25,25	38,23	7,73	138,07	32,29	4,50			
		11/17/2022	Laktóz (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 Szilvaleves	376,37			90,04	0,71	0,08	0,03	21,26	12,99	0,25	1		
Paprikás burgonya virslivel	1 237,61			296,08	9,56	14,75	4,13	30,37	0,00	2,56			
Csemege uborka	23,02			5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
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		
paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
Összesen:	4 119,10	985,44	24,71	35,50	9,46	139,14	34,41	5,53					
11/18/2022	Laktóz (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			
		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		
		Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
		E Vegyes zöldségkrémleves	274,16	64,68	1,32	3,68	0,32	6,83	0,00	1,04	1		
		Pirított kenyérkocka	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1		
		Olaszos Rakott tészta	1 403,88	335,86	15,24	8,60	2,05	48,36	2,85	1,56			
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
Összesen:	3 916,31	936,02	31,47	31,78	10,87	129,91	19,36	5,15					

Heti étlap 2022.11.14. - 2022.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Allergénmentes pékáru, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, kigyóuborka, Herba tea			Allergénmentes pékáru, Paprikás szalámi, Liga margarin, Herba tea			Allergénmentes pékáru, Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal			Allergénmentes pékáru, Liga margarin, Karamellás rizstej			Allergénmentes pékáru, Jégcsapretek, Herba tea, Zöldséges növényi szendvicsskrém		
		Energia: 270.33 Kcal / 1,129.98 KJ			Energia: 313.12 Kcal / 1,308.84 KJ			Energia: 247.94 Kcal / 1,036.39 KJ			Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 KJ			Energia: 251.78 Kcal / 1,052.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.86 g	8.37 g	2.25 g	5.62 g	12.58 g	3.71 g	5.77 g	5.32 g	1.44 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.08 g	5.82 g	4.41 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
41.58 g	15.99 g	0.60 g	40.97 g	13.79 g	0.99 g	40.94 g	13.79 g	0.87 g	60.14 g	25.16 g	0.59 g	42.73 g	16.91 g	0.82 g		
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Rizsdarás tészta, Tárkonyos sertésragu leves, Áfonyalekvár, Porcukor, Alma			Sárgaborsófélezék, Allergénmentes pékáru ebédhez, Lebbencsleves, Sertéspörkölt			Vajgaluska leves, Temesvári s.ragu, Párolt rizs			Szilvaleves, Paprikás burgonya, Csemege uborka			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Olaszos Rakott tészta		
		Energia: 465.83 Kcal / 1,947.17 KJ			Energia: 532.18 Kcal / 2,224.51 KJ			Energia: 546.63 Kcal / 2,284.91 KJ			Energia: 390.70 Kcal / 1,633.13 KJ			Energia: 495.25 Kcal / 2,070.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.32 g	7.82 g	1.04 g	23.03 g	21.60 g	3.51 g	16.36 g	26.13 g	6.28 g	11.88 g	16.13 g	4.59 g	15.19 g	21.46 g	5.61 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
74.31 g	23.42 g	0.53 g	60.46 g	1.26 g	2.69 g	60.79 g	0.00 g	3.34 g	48.22 g	12.99 g	3.83 g	60.19 g	2.89 g	2.56 g		
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	(12)						15,(6),(12)			9					
		Allergénmentes pékáru, Álom sonka, Liga margarin			Allergénmentes pékáru, Kenőmájás, Salátalevél			Diétás péksütemény, Alma			Allergénmentes pékáru, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, paprika			Allergénmentes pékáru, Olasz felvágott, Liga margarin		
		Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ			Energia: 215.90 Kcal / 902.46 KJ			Energia: 302.11 Kcal / 1,262.82 KJ			Energia: 229.49 Kcal / 959.27 KJ			Energia: 276.51 Kcal / 1,155.81 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	6.35 g	6.43 g	2.22 g	1.86 g	12.26 g	0.90 g	6.02 g	8.88 g	2.39 g	6.40 g	14.16 g	4.39 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	29.99 g	0.40 g	0.72 g	38.10 g	18.90 g	0.31 g	28.16 g	0.40 g	0.92 g	27.60 g	0.40 g	1.43 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

Quadro Byte Zrt

1/1
Oldalak

!ó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2022.02.22 11:37:20 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.11.14 - 2022.11.20

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
11/14/2022	Laktóz (00957) Tej,tójás,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			
		Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
		T Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		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			
		kgyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01			
		Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00			
		E Rizsdarás tészta	1 239,45	296,52	3,88	5,33	0,59	41,28	2,57	0,09			
		Tárkonyos sertésragu leves	195,80	45,33	3,00	2,13	0,45	3,84	0,00	0,42			
		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			
		Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01			
		U Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		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			
		V Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Eszterházi sertésragu	759,59	181,72	9,22	13,27	4,40	6,12	2,50	0,64	10,(12)		
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
		Összesen:	7 622,80	1 822,15	34,28	56,80	11,68	260,41	61,21	4,61			
11/15/2022	Laktóz (00957) Tej,tójás,glutén,citrusOM 4-6	R Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
		T Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00			
		E Sárgaborsófőzelék	981,85	234,89	10,31	7,73	0,95	30,73	0,00	0,01			
		Allergénmentes pékáru ebédhez	216,15	51,71	0,30	0,08	0,01	12,26	0,75	0,01			
		Lebbencsleves	388,25	92,89	1,52	2,69	0,31	15,35	0,51	2,51			
		Sertéspörkölt	638,24	152,69	10,90	11,10	2,24	2,12	0,00	0,16			
		U Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
		Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Sonkás kenyérlángos	1 007,37	241,00	6,09	3,32	0,50	46,47	0,40	1,04			
		Összesen:	6 762,57	1 617,86	45,33	49,79	14,34	235,29	16,25	6,34			
		11/16/2022	Laktóz (00957) Tej,tójás,glutén,citrusOM 4-6	R Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Hegyi sonka	92,40			22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
T Allergénmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Herba tea	226,35			54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00			
Sonkakrém Liga margarinnal	199,75			47,79	2,13	4,32	1,24	0,04	0,00	0,38			
E Vajgaluska leves	209,33			50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08			
Temesvári s.ragu	885,02			211,68	9,71	16,71	4,80	5,35	0,00	0,83			
Párolt rizs	1 190,74			284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
U Diétás péksütemény	1 131,94			270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
Alma	130,87			31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01			
V Burgonyás tészta	1 388,67			332,22	4,61	6,64	0,72	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)		
Almalé 100% SIÓ	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Összesen:	7 453,08			1 783,01	36,04	58,95	11,63	259,39	35,94	7,79			
11/17/2022	Laktóz (00957) Tej,tójás,glutén,citrusOM 4-6			R Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
				Almalé 100% SIÓ	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				Növényi szendvicsskrém, cheddar	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		T Allergénmentes 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			
		Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	0,00			
		E Szilvaleves	288,99	69,14	0,29	0,01	0,01	16,63	12,99	0,25			
		Paprikás burgonya	1 321,10	316,05	11,35	16,08	4,58	30,55	0,00	2,62	(6)		
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
		U Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		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			
		paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Meleg szendvics	1 420,94	339,94	5,27	9,48	2,41	57,34	3,42	6,64			
		Összesen:	6 824,41	1 632,65	30,89	50,21	16,12	250,66	42,37	6,88			
		11/18/2022	Laktóz (00957) Tej,tójás,glutén,citrusOM 4-6	R Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
				Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Hegyi sonka	92,40			22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
T Allergénmentes 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			
Herba tea	226,35			54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00			
Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	203,99			48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
E Vegyes zöldségkrémleves	275,23			64,94	1,16	3,65	0,31	7,09	0,00	1,03	9		
Kölesgolyó	88,86			21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
Olaszos Rakott tészta	1 709,83			409,05	13,25	17,61	5,26	48,30	2,85	1,53			
U Allergénmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Olasz felvágott	279,89			66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
V Almalé 100% SIÓ	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Rakott karfiol kölessel	1 214,03			290,44	13,12	16,84	4,50	21,43	0,00	1,80			
Összesen:	6 953,26			1 662,58	45,99	66,84	21,20	208,33	20,60	7,72			