


Tételes étlap 2022.11.28 - 2022.12.04

Diéta	Étlap letele	Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	So (g)	Allergének
11/28/2022 L-4-6-6 (00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
	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	
	T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
	E Karalábé leves	133,85	30,51	1,36	0,20	0,03	6,20	0,03	0,56	
	Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32	
	Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
	U 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	
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Sertésragu	659,69	157,82	10,99	11,09	2,36	3,32	0,00	0,16 1	
	Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
	Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
	Összesen:	7 400,76	1 768,99	48,29	60,55	11,72	245,99	32,40	5,44	
11/29/2022 L-4-6-6 (00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Pulykamell 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	
	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	
	Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
	E Magyaros gombaleves	114,36	26,45	1,88	0,15	0,03	4,58	0,01	1,03 1,9	
	Vagdalt	358,68	85,81	9,08	5,35	1,16	0,35	0,00	0,94	
	Burgonyafőzelék tejmentesen	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26 1	
	Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
	U Csirkemell 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	
	V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
	Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
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:	6 805,71	1 627,24	53,48	50,69	15,53	235,70	14,90	7,55		
11/30/2022 L-4-6-6 (00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
	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	
	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	63,54	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	
	kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
	E Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05 1,9	
	Pirított kenyérbokca	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20 1	
	Cukkinis tészta	999,15	239,03	3,68	5,14	0,52	43,74	2,28	1,18	
	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	
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
	Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
	Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
Összesen:	6 675,29	1 596,95	27,37	45,90	7,73	256,52	41,85	4,94		
12/1/2022 L-4-6-6 (00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	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	0,18	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	
	Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
	T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
	Baromfi 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 Tárkonyos zöldségleves	98,37	22,44	1,48	0,16	0,02	4,00	0,01	0,36 9	
	Sertés pörkölt	670,20	160,34	11,88	11,48	2,38	2,17	0,00	0,17	
	Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
	U Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
	Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1	
	V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Hamburger húspogácsa	464,84	111,20	9,83	7,26	2,72	1,49	0,00	1,88 (1)		
Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
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:	7 155,43	1 710,71	57,64	53,37	15,76	246,20	11,12	6,56		
12/2/2022 L-4-6-6 (00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
	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	
	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	
	E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49 1,9	
	Pirított kenyérbokca	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20 1	
	Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
	Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85	
	Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
	U Kedvenc ízű 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	
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19		
Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
Összesen:	8 023,02	1 919,37	81,27	71,52	16,90	233,11	13,41	9,90		

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.36 Kcal / 1,481.22 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ			Energia: 356.07 Kcal / 1,488.37 KJ			Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.56 g	13.81 g	1.14 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	8.38 g	15.80 g	4.47 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
47.58 g 26.89 g 0.30 g			43.56 g 13.39 g 0.90 g			42.47 g 17.79 g 1.09 g			44.01 g 7.99 g 1.52 g			41.86 g 13.39 g 0.68 g				
		1			1			1			1			1		
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Paradicsom leves, Levesbetét, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Sárgaborsóleves, Vagdalt, Burgonyafőzelék tejmentesen, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocsi, Bolognai szósz, Növényi sajt szórat, Főtt tészta			Tárkonyos zöldségleves, Csikós tokány, Párolt rizs, Körte			Kantonnéves, Főtt kenyérfocsi, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka		
		Energia: 512.77 Kcal / 2,143.38 KJ			Energia: 548.06 Kcal / 2,290.89 KJ			Energia: 545.02 Kcal / 2,278.18 KJ			Energia: 572.00 Kcal / 2,390.96 KJ			Energia: 468.87 Kcal / 1,959.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.44 g	13.60 g	2.86 g	19.39 g	18.01 g	2.70 g	19.03 g	24.98 g	5.56 g	16.20 g	23.36 g	5.34 g	31.54 g	17.05 g	3.60 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
74.40 g 23.18 g 2.97 g			75.83 g 1.53 g 2.29 g			60.39 g 2.50 g 1.77 g			73.86 g 0.01 g 1.50 g			45.91 g 0.02 g 4.77 g				
		1,3,15,(12)			1,9			1,9,(3)			9			1,9,15,(12)		
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény, Alma			Növényi szendvicsskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL			Kedvenc ízek sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 79.26 Kcal / 331.31 KJ			Energia: 194.73 Kcal / 813.97 KJ			Energia: 237.59 Kcal / 993.13 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	2.12 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	0.75 g	1.79 g	0.09 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	9.82 g	9.37 g	2.52 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			29.01 g 0.00 g 1.11 g			13.68 g 1.89 g 0.05 g			30.03 g 0.00 g 0.90 g			28.21 g 0.00 g 1.34 g				
		1			1			1			1			1		

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


Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

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

Heti étlap 2022.11.28.- 2022. 12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Tízórai	Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes Óvoda 4-6 éves	Tej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Tej, Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru					
		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ			Energia: 279.76 Kcal / 1,169.40 KJ			Energia: 308.80 Kcal / 1,290.78 KJ			Energia: 373.56 Kcal / 1,561.48 KJ			Energia: 333.88 Kcal / 1,395.62 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		8.30 g	14.90 g	2.53 g	5.00 g	8.74 g	4.78 g	6.79 g	11.23 g	3.57 g	13.20 g	17.16 g	6.02 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
42.40 g		18.90 g	0.57 g	42.03 g		13.79 g	0.73 g	41.84 g		18.19 g	1.00 g	38.20 g		0.40 g	1.70 g	41.27 g		13.79 g	0.99 g
Ebéd	Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes Óvoda 4-6 éves	Levesbetét, Paradicsom leves, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Burgonyafőzelék, Sárgaborsóleves, Vagdalt, GM pékáru, ebédhez			Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Tárkonyos zöldségleves, Csikós tokány, Párolt rizs, Körte			Rántottleves, Kölesgolyó, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka					
		Energia: 501.45 Kcal / 2,096.06 KJ			Energia: 421.58 Kcal / 1,762.20 KJ			Energia: 588.70 Kcal / 2,460.77 KJ			Energia: 574.73 Kcal / 2,402.37 KJ			Energia: 518.62 Kcal / 2,167.83 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		14.24 g	13.97 g	2.37 g	15.93 g	14.84 g	2.72 g	18.20 g	30.42 g	8.62 g	16.39 g	23.66 g	5.80 g	31.34 g	22.74 g	3.60 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
78.47 g		25.91 g	2.67 g	55.18 g		1.53 g	2.17 g	59.89 g		5.43 g	1.79 g	73.36 g		0.01 g	2.21 g	47.52 g		0.04 g	4.51 g
Uzsonna	Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes Óvoda 4-6 éves	Álom sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény, Alma			Natúr sajtkrém, Pritamin Paprika, Gluténmentes pékáru			Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru					
		Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 322.98 Kcal / 1,350.06 KJ			Energia: 225.58 Kcal / 942.92 KJ			Energia: 241.58 Kcal / 1,009.80 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	2.28 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	2.10 g	12.50 g	0.90 g	4.98 g	8.76 g	4.78 g	7.90 g	9.64 g	2.68 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
28.38 g		0.40 g	1.02 g	28.38 g		0.40 g	1.02 g	42.30 g		18.90 g	0.32 g	28.50 g		0.40 g	0.73 g	27.58 g		0.40 g	1.25 g

7

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.11.28 - 2022.12.04

Diéta	Étlap leírás	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	So (g)	Allergének	
11/28/2022	Kávé (00906) Gluténmentes 4-6 éves	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		E Levesbetét	130,95	31,33	0,36	0,18	0,02	6,93	0,45	0,01	
		Paradicsom leves	663,61	158,76	1,69	3,79	0,27	29,41	19,98	1,85	9
		Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32	
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U 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	
		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	0,00	0,08
		Zöldborsós aprópecsenye	761,34	182,14	9,96	14,34	4,53	3,06	0,00	0,09	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
	Összesen:	8 252,88	1 974,37	50,85	69,20	15,86	269,43	45,61	6,76		
11/29/2022	Kávé (00906) Gluténmentes 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	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	
		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	
		Pöréghagymakanika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		Burgonyafőzelék	570,11	136,39	2,18	6,05	0,98	17,90	0,00	0,14	7
		Sárgaborsóleves	392,56	93,91	4,01	3,29	0,56	11,99	0,03	1,07	9
		Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Csirkemell 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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Sült kolbász házi TM	1 572,22	376,13	24,50	29,88	10,45	2,02	0,00	2,57	
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)		
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
	Összesen:	7 942,02	1 899,99	65,54	71,54	22,65	232,85	19,32	8,56		
11/30/2022	Kávé (00906) Gluténmentes 4-6 éves	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		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	63,54	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	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Zellerkrém lev.	309,53	74,05	1,13	4,96	0,56	5,94	0,01	1,07	9
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Húsos szósz	765,74	183,19	9,00	14,31	4,53	4,36	2,50	0,17	
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7
		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	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Tejföl	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	0,00	0,14	7
Reszelt sajt	448,06	107,19	7,48	8,23	4,61	0,67	0,00	0,61	7		
Lángos GM	284,19	67,99	1,75	3,84	0,43	6,99	0,40	1,97			
	Összesen:	8 002,48	1 914,46	45,63	83,64	26,53	227,91	43,32	6,65		
12/1/2022	Kávé (00906) Gluténmentes 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
		T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Soproni 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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Tárkonyos zöldsaláta	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
		Csikós tokány	886,66	212,12	9,53	17,30	5,11	4,31	0,00	0,84	7
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7
		Pritamin 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	
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Hamburger	1 413,47	338,15	16,01	10,05	2,93	42,56	3,90	3,40	10,(1),(9),(12)		
	Összesen:	8 037,39	1 921,90	58,07	68,21	21,82	253,53	8,23	9,17		
12/2/2022	Kávé (00906) Gluténmentes 4-6 éves	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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	
		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	
		Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7
		Liga margarin	265,61	63,54	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 Rántottleves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
		Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U Kedvenc ízű 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	
		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	0,00	0,08
Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19			
	Összesen:	8 816,20	2 105,51	68,33	71,04	19,18	285,31	20,63	9,47		

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Kígyóborka			Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.36 Kcal / 1,481.22 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ			Energia: 356.07 Kcal / 1,488.37 KJ			Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.56 g	13.81 g	1.14 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	8.38 g	15.80 g	4.47 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
47.58 g	26.89 g	0.30 g	43.56 g	13.39 g	0.90 g	42.47 g	17.79 g	1.09 g	44.01 g	7.99 g	1.52 g	41.86 g	13.39 g	0.68 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Levesbetét, Paradicsom leves, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Burgonyafőzelék, Sárgaborsóleves, Fasírt , Diétás pékáru BL, ebédhez			Brokkoli krém lev., Pírtott kenyérfocsi, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Tárkonyos zöldségleves, Párolt rizs, Csikós tokány, Körte			Rántottleves, Pírtott kenyérfocsi, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka		
		Energia: 357.19 Kcal / 1,493.05 KJ			Energia: 428.01 Kcal / 1,789.08 KJ			Energia: 530.09 Kcal / 2,215.78 KJ			Energia: 560.37 Kcal / 2,342.35 KJ			Energia: 468.87 Kcal / 1,959.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.03 g	5.60 g	1.28 g	15.13 g	15.78 g	2.82 g	15.08 g	23.02 g	5.30 g	15.72 g	23.04 g	5.50 g	31.54 g	17.05 g	3.60 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
64.68 g	25.06 g	2.48 g	55.51 g	1.53 g	1.79 g	64.54 g	5.40 g	1.49 g	71.93 g	0.01 g	2.20 g	45.91 g	0.02 g	4.77 g		
15,(12)			1			1			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény, Alma			Növényi szendvicskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL			Kedvenc ízű sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 79.26 Kcal / 331.31 KJ			Energia: 194.73 Kcal / 813.97 KJ			Energia: 237.59 Kcal / 993.13 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	2.12 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	0.75 g	1.79 g	0.09 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	9.82 g	9.37 g	2.52 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
29.01 g	0.00 g	1.11 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	13.68 g	1.89 g	0.05 g	30.03 g	0.00 g	0.90 g	28.21 g	0.00 g	1.34 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 2022.11.28 - 2022.12.04

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/28/2022	László (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
		Dietetás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		E Levesbetét	130,95	31,33	0,36	0,18	0,02	6,93	0,45	0,01	
		Paradicsom leves	582,75	139,42	1,65	1,69	0,19	29,25	19,98	1,85	
		Tarhonyás hús	673,16	161,04	8,50	3,69	1,07	22,94	1,43	0,13	
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		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	
		Dietetás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		Összesen:	3 925,87	939,21	21,57	27,70	4,54	141,27	51,95	3,89	
11/29/2022	László (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	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Dietetás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E Burgonyafőzelék	557,46	133,36	2,44	5,51	0,66	18,11	0,00	0,13	1
		Sárgaborsóleves	388,68	92,99	3,97	3,28	0,56	11,84	0,03	1,06	
		Fasírt	410,64	98,24	8,12	6,84	1,58	1,05	0,00	0,58	
		Dietetás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Csirkemell 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	
Dietetás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Összesen:	3 781,16	904,58	30,15	29,64	9,18	128,08	14,92	3,80			
11/30/2022	László (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	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Dietetás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Brokkoli krém lev.	257,42	61,59	2,05	2,65	0,35	7,30	0,02	0,76	
		Pirított kenyérgocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Bolognai szósz	834,41	199,62	9,75	14,46	4,53	7,36	2,50	0,39	
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
U Dietetés péksütemény	113,19	27,08	0,15	1,19	0,09	3,18	1,89	0,03			
Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
Összesen:	3 821,20	914,16	24,54	35,77	8,80	120,69	25,08	2,63			
12/1/2022	László (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
		Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Dietetás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Tárkonyos zöldségleves	78,92	17,97	0,92	0,14	0,02	3,46	0,01	1,06	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		Csikós tokány	855,82	204,74	9,40	16,70	4,81	3,97	0,00	0,83	1
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
Dietetás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Összesen:	4 648,54	1 111,17	30,12	44,43	14,21	145,97	8,00	4,62			
12/2/2022	László (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	
		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	
		Dietetás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
		Pirított kenyérgocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
		Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U Kedvenc ízék 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			
Dietetás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Összesen:	4 054,99	970,09	46,94	34,50	8,06	115,98	13,41	6,79			

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 354.36 Kcal / 1,481.22 KJ			Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ			Energia: 308.80 Kcal / 1,290.78 KJ			Energia: 360.06 Kcal / 1,505.05 KJ			Energia: 267.62 Kcal / 1,118.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.56 g	13.81 g	1.14 g	4.12 g	5.84 g	4.40 g	6.79 g	11.23 g	3.57 g	6.46 g	16.07 g	4.63 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
47.58 g	26.89 g	0.30 g	42.93 g	13.79 g	0.81 g	41.84 g	18.19 g	1.00 g	43.38 g	8.39 g	1.43 g	41.23 g	13.79 g	0.59 g		
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Paradicsom leves, Levesbetét, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Sárgaborsóleves, Vagdalt, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Tárkonyos zöldségleves, Csikós tokány, Párolt rizs, Körte			Rántottleves, Kölesgolyó, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka		
		Energia: 491.01 Kcal / 2,052.42 KJ			Energia: 527.22 Kcal / 2,203.78 KJ			Energia: 521.52 Kcal / 2,179.95 KJ			Energia: 561.35 Kcal / 2,346.44 KJ			Energia: 518.62 Kcal / 2,167.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.12 g	13.91 g	2.36 g	18.13 g	18.23 g	2.95 g	13.21 g	25.28 g	5.55 g	15.71 g	23.09 g	5.49 g	31.34 g	22.74 g	3.60 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
76.16 g	25.76 g	2.67 g	71.42 g	1.53 g	2.31 g	59.75 g	5.43 g	1.38 g	72.06 g	0.01 g	2.20 g	47.52 g	0.04 g	4.51 g		
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	9,15,(12)			9			9			15,(12)					
		Álom sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény, Alma			Pritamin Paprika, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 322.98 Kcal / 1,350.06 KJ			Energia: 198.72 Kcal / 830.65 KJ			Energia: 241.58 Kcal / 1,009.80 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	2.28 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	2.10 g	12.50 g	0.90 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	7.90 g	9.64 g	2.68 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	28.38 g	0.40 g	1.02 g	42.30 g	18.90 g	0.32 g	29.40 g	0.40 g	0.81 g	27.58 g	0.40 g	1.25 g		

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejterm 10-mustár

13-csillagfürt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélél 11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

1/1

Quadro Byte Zrt

Oldalak

!ó étvágyat kívánunk!


Élelmezésvezető

2022.02.22 11:37:20 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.11.28 - 2022.12.04

Dátum	Ételtípus	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/28/2022	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Sertes 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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
		Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		E Paradicsom leves	663,61	158,76	1,69	3,79	0,27	29,41	19,98	1,85	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32	
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U 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	
		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	
		Zöldborsó aprópecsenye	761,34	182,14	9,96	14,34	4,53	3,06	0,00	0,09	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
Osszesen:	8 152,81	1 950,43	43,99	68,05	14,46	272,30	53,45	6,49			
11/29/2022	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	
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	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	
		Növényi szendvicskrém	203,98	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	
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E Sárgaborsóleves	392,56	93,91	4,01	3,29	0,56	11,99	0,03	1,07	9
		Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94	
		Burgonyafőzelék	1 011,66	242,03	4,38	9,44	1,21	34,14	0,00	0,28	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Csirkemell 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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Sült kolbász házi TM	1 572,22	376,13	24,50	29,88	10,45	2,02	0,00	2,57	
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)		
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
Osszesen:	8 271,29	1 978,77	66,86	72,03	22,50	249,99	19,32	8,78			
11/30/2022	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		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	63,54	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	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Zellerkrém lev.	309,53	74,05	1,13	4,96	0,56	5,94	0,01	1,07	9
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Húsos szós	765,74	183,19	9,00	14,31	4,53	4,36	2,50	0,17	
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		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	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
Lángos GM	142,10	34,00	0,88	1,92	0,22	3,50	0,20	0,99			
Osszesen:	6 619,77	1 583,68	29,56	57,76	12,47	219,74	43,12	4,56			
12/1/2022	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	
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
		T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
		Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	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 Tárkonyos zöldségleves	78,92	17,97	0,92	0,14	0,02	3,46	0,01	1,06	
		Csikós tokány	859,91	205,72	9,39	16,75	4,80	4,10	0,00	0,83	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Növényi szendvicskrém	203,98	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 Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Hamburger húspogácsa	464,84	111,20	9,83	7,26	2,72	1,49	0,00	1,88	(1)		
GM pékáru, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04			
Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
Osszesen:	7 768,43	1 857,54	45,43	61,25	19,87	267,79	19,72	7,50			
12/2/2022	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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	
		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	
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Rántottleves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
		Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U Kedvenc ízű 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	
		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	
Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19			
Osszesen:	8 539,23	2 039,25	63,09	66,07	15,80	285,27	20,63	9,07			

Heti étlap 2022.11.28. -2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(01185) PKU	Rizstej, Diétás sütemény			Kenyér, PKU, Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Póréhagymakarika			Kenyér, PKU, Herba tea CM, Sült zöldség, Liga margarin , kigyóuborka			Kenyér, PKU, Rizstej, Padlizsánkrém házi			Kenyér, PKU, Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin		
		Energia: 449.56 Kcal / 1,879.16 KJ			Energia: 161.41 Kcal / 674.69 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 191.57 Kcal / 800.76 KJ			Energia: 176.13 Kcal / 736.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.26 g	3.51 g	0.54 g	0.83 g	5.84 g	4.26 g	4.51 g	11.23 g	2.64 g	0.71 g	8.22 g	1.73 g	0.37 g	8.35 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
97.48 g	48.69 g	0.57 g	26.28 g	13.97 g	0.57 g	38.78 g	18.41 g	1.95 g	27.70 g	8.57 g	0.43 g	24.58 g	13.97 g	0.35 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,10,(7),(12)			1,(7)				
Ebéd	(01185) PKU	Paradicsom leves , Levesbetét, Zöldségpörkölt, Főtt tészta, Céklasaláta			Kenyér, PKU, Magyaros gombaleves, PKU Burger Mix, Burgonyafőzelék tejmentesen			Kenyér, PKU, Zellerkrém leves, Paradicsomos szósz, Gombapörkölt, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Tárkonyos zöldségleves, Zöldség pörkölt, Párolt rizs PKU, Körte			Kenyér, PKU, Rántottleves, Rántott növényi sajt, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka		
		Energia: 402.93 Kcal / 1,684.25 KJ			Energia: 366.75 Kcal / 1,533.02 KJ			Energia: 386.11 Kcal / 1,613.94 KJ			Energia: 486.70 Kcal / 2,034.41 KJ			Energia: 425.52 Kcal / 1,778.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.56 g	11.44 g	1.75 g	7.38 g	10.87 g	1.20 g	4.85 g	11.46 g	1.40 g	3.18 g	14.93 g	1.78 g	6.29 g	12.19 g	1.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.15 g	3.22 g	1.59 g	58.33 g	0.59 g	1.55 g	64.95 g	3.08 g	2.11 g	83.63 g	0.01 g	1.94 g	72.70 g	1.55 g	3.64 g		
3,9,15,(12)			1,9,(7)			1,3,9,(7)			9			1,9,15,(7),(12)				
Uzsonna	(01185) PKU	Kenyér, PKU, Növényi szendvicsskrém			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			PKU fruit bar, Alma			Kenyér, PKU, Növényi szendvicsskrém, Pritamin Paprika			Kenyér, PKU, Szilvalekvár, Liga margarin		
		Energia: 103.31 Kcal / 431.84 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 153.62 Kcal / 642.13 KJ			Energia: 107.23 Kcal / 448.22 KJ			Energia: 140.72 Kcal / 588.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.57 g	5.80 g	4.26 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	0.60 g	14.60 g	0.00 g	0.81 g	5.86 g	4.26 g	0.50 g	8.00 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12.15 g	0.58 g	0.57 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	82.50 g	38.00 g	0.02 g	12.75 g	0.58 g	0.57 g	16.29 g	4.67 g	0.36 g		
1,(7)			1						1,(7)			1,(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-szszám | 14-puhatestűek |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.11.28 - 2022.12.04

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
11/28/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
			Diétás sütemény	1 529,88	366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57	
			E Paradicsom leves	323,34	77,36	1,71	3,56	0,43	9,51	0,00	0,87	9,15
			Levesbetét	176,04	42,11	0,06	0,07	0,06	10,20	0,02	0,05	3
			Zöldségpörkölt	389,85	93,27	1,05	7,14	0,81	6,00	0,00	0,18	
			Főtt tészta	688,85	164,79	0,22	0,63	0,45	38,88	0,00	0,00	3
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Összesen:	3 995,24	955,80	9,39	20,75	6,55	179,78	52,49	2,73	
11/29/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			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	
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
			E Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Magyaros gombaleves	144,13	33,27	2,33	0,19	0,04	5,80	0,01	1,04	1,9
			PKU Burger Mix	154,70	37,01	0,09	0,46	0,00	7,30	0,00	0,00	
			Burgonyafőzelék tejmentesen	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1
			U 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			
Összesen:	3 089,87	737,99	13,79	24,79	7,40	113,08	14,56	2,80				
11/30/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Sült zöldség	417,47	99,88	3,74	3,19	0,38	13,82	0,04	1,59	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Paradicsomos szósz	233,18	55,79	1,00	2,51	0,27	7,21	2,50	0,31	
			Gombapörkölt	141,94	33,60	2,18	1,79	0,21	2,26	0,00	0,50	
			Főtt tészta	688,85	164,79	0,22	0,63	0,45	38,88	0,00	0,00	3
Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
U PKU fruit bar	424,00	101,44	0,00	14,00	0,00	72,00	38,00	0,00				
Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
Összesen:	3 412,99	816,16	9,96	37,29	4,04	186,23	59,49	4,08				
12/1/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
			Padlizsánkrém házi	223,62	53,50	0,30	5,31	1,43	1,07	0,00	0,18	10,(12)
			E Tárkonyos zöldségleves	98,37	22,44	1,48	0,16	0,02	4,00	0,01	0,36	9
			Zöldség pörkölt	352,63	84,36	0,84	7,12	0,80	4,02	0,00	0,11	9
			Párolt rizs PKU	1 255,71	300,41	0,26	7,20	0,96	57,61	0,00	1,46	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			U Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
Összesen:	3 287,96	785,50	4,70	29,01	7,77	124,08	9,16	2,94				
12/2/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			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	
			E Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
			Rántott növényi sajt	409,09	97,87	0,17	2,23	0,17	19,50	0,95	0,15	1
			Petrezselyem burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)			
Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Összesen:	3 118,31	742,37	7,16	28,54	5,19	113,57	20,19	4,35				

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

		Hétfő			Kedd			Szerda			csütörtök			Péntek					
eatrend	Tízórai	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Tej, Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ			Energia: 279.76 Kcal / 1,169.40 KJ			Energia: 308.80 Kcal / 1,290.78 KJ			Energia: 373.56 Kcal / 1,561.48 KJ			Energia: 333.88 Kcal / 1,395.62 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		8.30 g	14.90 g	2.53 g	5.00 g	8.74 g	4.78 g	6.79 g	11.23 g	3.57 g	13.20 g	17.16 g	6.02 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
42.40 g 18.90 g 0.57 g			42.03 g 13.79 g 0.73 g			41.84 g 18.19 g 1.00 g			38.20 g 0.40 g 1.70 g			41.27 g 13.79 g 0.99 g							
7			7			7			7			7							
Ebéd	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Paradicsom leves, Levesbetét, Tarhonyás hús, Céklaaláta			Sárgaborsóleves, Vagdalt, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Tárkonyos zöldségleves, Csikós tokány, Párolt rizs, Körte			Rántottleves, Kölesgolyó, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka					
		Energia: 491.01 Kcal / 2,052.42 KJ			Energia: 527.22 Kcal / 2,203.78 KJ			Energia: 588.70 Kcal / 2,460.77 KJ			Energia: 574.73 Kcal / 2,402.37 KJ			Energia: 518.62 Kcal / 2,167.83 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		14.12 g	13.91 g	2.36 g	18.13 g	18.23 g	2.95 g	18.20 g	30.42 g	8.62 g	16.39 g	23.66 g	5.80 g	31.34 g	22.74 g	3.60 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
76.16 g 25.76 g 2.67 g			71.42 g 1.53 g 2.31 g			59.89 g 5.43 g 1.79 g			73.36 g 0.01 g 2.21 g			47.52 g 0.04 g 4.51 g							
9,15,(12)			9			7,9			7,9			15,(12)							
Uzsonna	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Álom sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény, Alma			Natúr sajtkrém, Pritamin Paprika, Gluténmentes pékáru			Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru					
		Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 322.98 Kcal / 1,350.06 KJ			Energia: 225.58 Kcal / 942.92 KJ			Energia: 241.58 Kcal / 1,009.80 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	2.28 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	2.10 g	12.50 g	0.90 g	4.98 g	8.76 g	4.78 g	7.90 g	9.64 g	2.68 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			28.38 g 0.40 g 1.02 g			42.30 g 18.90 g 0.32 g			28.50 g 0.40 g 0.73 g			27.58 g 0.40 g 1.25 g							
7			7			7			7			7							

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

ó étvágyat kívánunk

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.11.28 - 2022.12.04

Diéta	Étlap leírás	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	So (g)	Allergének	
11/28/2022	Glutén,soja,hal és olajosM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		E Paradicsom leves	663,61	158,76	1,69	3,79	0,27	29,41	19,98	1,85	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32	
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U 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	
		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	
		Zöldborsós aprópecsenye	761,34	182,14	9,96	14,34	4,53	3,06	0,00	0,09	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
	Összesen:	8 209,23	1 963,93	50,73	69,14	15,85	267,12	45,46	6,76		
11/29/2022	Glutén,soja,hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Főtt tojáskanikák	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	3
		Liga margarin	265,61	63,54	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	
		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	
		Pöréghagymakanika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E Sárgaborsóleves	392,56	93,91	4,01	3,29	0,56	11,99	0,03	1,07	9
		Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94	
		Burgonyafőzelék	1 011,66	242,03	4,38	9,44	1,21	34,14	0,00	0,28	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Csirkemell 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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Sült kolbász házi TM	1 572,22	376,13	24,50	29,88	10,45	2,02	0,00	2,57	
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)		
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
	Összesen:	8 412,97	2 012,67	66,00	77,05	23,39	247,81	19,32	8,31		
11/30/2022	Glutén,soja,hal és olajosM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		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	63,54	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	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Zellerkrém lev.	309,53	74,05	1,13	4,96	0,56	5,94	0,01	1,07	9
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Húsos szósz	765,74	183,19	9,00	14,31	4,53	4,36	2,50	0,17	
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7
		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	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Tejföl	267,54	64,01	1,40	5,50	3,09	2,15	0,00	0,07	7
Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7		
Lángos GM	142,10	34,00	0,88	1,92	0,22	3,50	0,20	0,99			
	Összesen:	7 443,49	1 780,74	40,87	73,48	21,69	222,04	43,12	5,40		
12/1/2022	Glutén,soja,hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
		T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Soproni 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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
		Csikós tokány	886,66	212,12	9,53	17,30	5,11	4,31	0,00	0,84	7
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7
		Pritamin 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	
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Hamburger	1 413,47	338,15	16,01	10,05	2,93	42,56	3,90	3,40	10,(1),(9),(12)		
	Összesen:	8 037,39	1 921,90	58,07	68,21	21,82	253,53	8,23	9,17		
12/2/2022	Glutén,soja,hal és olajosM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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	
		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	
		Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7
		Liga margarin	265,61	63,54	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 Rántottleves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
		Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U Kedvenc ízű 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	
		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	
Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19			
	Összesen:	8 816,20	2 105,51	68,33	71,04	19,18	285,31	20,63	9,47		

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Almalé, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Pulykamell sonka, Liga marqarin, Diétás	Kenőmájás allergénmentes, Almalé, Diétás pékáru BL	szénsavmentes 0,1-es, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL.	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 671.81 Kcal / 2,808.17 KJ	Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 KJ	Energia: 598.19 Kcal / 2,500.43 KJ	Energia: 460.97 Kcal / 1,926.85 KJ	Energia: 720.44 Kcal / 3,011.44 KJ	Energia: 502.97 Kcal / 2,102.41 KJ	Energia: 630.73 Kcal / 2,636.45 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	16.12 g 22.74 g 6.64 g	17.95 g 16.58 g 4.26 g	16.64 g 12.29 g 4.13 g	18.39 g 16.62 g 4.27 g	16.84 g 27.78 g 8.47 g	13.02 g 24.57 g 6.40 g	18.16 g 16.58 g 4.26 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
98.42 g 0.00 g 2.29 g	58.02 g 0.00 g 2.29 g	103.09 g 0.00 g 1.63 g	59.07 g 6.24 g 2.31 g	98.46 g 0.00 g 3.06 g	56.84 g 0.00 g 1.77 g	100.02 g 0.00 g 2.23 g	
1	1	1	1	1	1	1	
Tízórai	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika	Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Rizstej, Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Diétás péksütemény sós
	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 469.29 Kcal / 1,961.63 KJ	Energia: 577.63 Kcal / 2,414.49 KJ	Energia: 621.75 Kcal / 2,598.92 KJ	Energia: 499.96 Kcal / 2,089.83 KJ	Energia: 461.92 Kcal / 1,930.83 KJ	Energia: 293.92 Kcal / 1,228.59 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	1.59 g 14.76 g 1.25 g	11.99 g 11.12 g 8.49 g	17.01 g 21.88 g 6.52 g	16.00 g 25.60 g 6.99 g	11.15 g 16.15 g 3.89 g	11.55 g 11.06 g 8.49 g	3.90 g 12.60 g 4.92 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
55.47 g 30.89 g 0.30 g	80.10 g 19.98 g 1.80 g	77.46 g 24.38 g 2.17 g	80.09 g 11.99 g 2.27 g	76.92 g 19.98 g 1.36 g	78.84 g 19.98 g 1.80 g	34.11 g 20.45 g 1.21 g	
1	1	1	1	1	1	1	
Ebéd	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Karábólé leves, Tarhonyás hús, Céklaalátá	Magyaros gombaleves, Vagdalt, Burgonyafőzelék	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkocka, Cukkinis-húsos CORNITO tészta	Tárkonyos zöldségleves, Sertés pörkölt, Párolt rizs, Körte	Rántottleves, Pírtott kenyérkocka, Sült csirkecomb,	Sertésgulyás kímélő, palacsinta	Kukoricagaluska leves, Sárgarépás s.ragu, Párolt rizs
	Energia: 626.19 Kcal / 2,617.47 KJ	Energia: 815.43 Kcal / 3,408.50 KJ	Energia: 909.55 Kcal / 3,801.92 KJ	Energia: 842.32 Kcal / 3,520.90 KJ	Energia: 840.81 Kcal / 3,514.59 KJ	Energia: 636.67 Kcal / 2,661.28 KJ	Energia: 933.61 Kcal / 3,902.49 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	24.51 g 17.97 g 3.71 g	30.42 g 25.93 g 4.15 g	24.62 g 39.58 g 8.62 g	34.16 g 33.28 g 6.99 g	59.50 g 36.59 g 7.06 g	21.99 g 29.27 g 6.54 g	30.09 g 47.62 g 12.01 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
90.45 g 12.04 g 2.90 g	113.45 g 3.01 g 4.39 g	111.46 g 6.20 g 4.52 g	100.68 g 0.02 g 4.43 g	66.23 g 0.05 g 8.70 g	70.11 g 1.02 g 0.56 g	95.89 g 0.15 g 5.87 g	
15,(12)	1,9	1,9	9	1,15,(12)	1,3,9	1,3,7	
Uzsonna	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény, Alma	Növényi szendvicskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL	Kedvenc ízek sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL
	Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 KJ	Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 KJ	Energia: 322.98 Kcal / 1,350.06 KJ	Energia: 389.46 Kcal / 1,627.94 KJ	Energia: 475.18 Kcal / 1,986.25 KJ	Energia: 496.40 Kcal / 2,074.95 KJ	Energia: 381.62 Kcal / 1,595.17 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	17.95 g 16.58 g 4.26 g	17.95 g 16.58 g 4.26 g	2.10 g 12.50 g 0.90 g	12.03 g 11.18 g 8.49 g	19.63 g 18.74 g 5.04 g	15.91 g 22.74 g 6.64 g	11.55 g 11.06 g 8.49 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
58.02 g 0.00 g 2.21 g	58.02 g 0.00 g 2.21 g	42.30 g 18.90 g 0.32 g	60.06 g 0.00 g 1.80 g	56.42 g 0.00 g 2.67 g	56.42 g 0.00 g 2.27 g	58.86 g 0.00 g 1.80 g	
1	1	1	1	1	1	1	
Vacsora	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sertésragu, Párolt rizs, Csemege uborka	Almalé, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Növényi tejföl, Növényi sajt szórat, Főtt tészta	Almalé, Hamburger húspogácsa, Violife növényi sajt szelet, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Roston sült sertés, Párolt rizs	Almalé, Tócsni	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Rakott brokkoli (bulgur)
	Energia: 725.06 Kcal / 3,030.75 KJ	Energia: 747.14 Kcal / 3,123.05 KJ	Energia: 342.75 Kcal / 1,432.70 KJ	Energia: 691.42 Kcal / 2,890.14 KJ	Energia: 638.84 Kcal / 2,670.35 KJ	Energia: 521.14 Kcal / 2,178.37 KJ	Energia: 352.87 Kcal / 1,475.00 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	29.77 g 31.82 g 5.82 g	26.41 g 26.41 g 9.39 g	3.33 g 8.40 g 0.60 g	31.07 g 16.69 g 5.53 g	28.20 g 26.93 g 5.05 g	10.09 g 5.35 g 0.83 g	23.31 g 19.83 g 6.86 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
78.99 g 0.00 g 4.78 g	98.63 g 0.00 g 4.18 g	62.46 g 4.00 g 0.37 g	101.97 g 0.00 g 4.95 g	70.15 g 0.00 g 3.25 g	106.01 g 0.00 g 1.01 g	21.04 g 0.00 g 3.24 g	
1,15,(12)	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-tejterti 10-mustár 13-csilagfürt 16-édesgyökér
2-rák 5-földimogyoró 8-diófélék 11-szám 14-puhatestűek
3-tojás 6-sója 9-zeller 12-kén-dioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető

Tételes étlap 2022.11.28 - 2022.12.04

Dátum	Étkezési tétel	Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Állagjelző
11/29/2022 (00329)	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
	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
	T Rizsléj	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00	
	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
	E Karalábé leves	267,69	61,01	2,72	0,40	0,06	12,39	0,05	1,11	
	Tarhonyás hús	2 097,08	501,69	20,48	17,47	3,65	64,15	4,00	0,56	
	Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	15,(12)
	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
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
	Sertésragu	1 319,37	315,64	21,97	22,17	4,71	6,64	0,00	0,32	1
	Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98	
Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)	
Összesen:	12 028,15	2 874,53	89,94	103,87	21,68	381,35	42,93	12,48		
11/29/2022 (00329)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Pulykamell 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
	T Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	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
	Póréhagymakarika	30,82	7,37	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00	
	E Magyaros gombaleves	228,72	52,90	3,75	0,30	0,06	9,16	0,01	2,06	1,9
	Vagdalt	717,36	171,62	18,16	10,69	2,32	0,70	0,00	1,87	
	Burgonyafőzékék tejmentesen	1 605,39	384,07	7,31	14,84	1,74	54,57	0,00	0,42	1
	Diétás pékáru BL, ebédhez	894,60	208,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
	U Csirkemell 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
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	3,00		
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:	12 307,30	2 942,50	104,72	96,62	30,55	408,22	22,99	14,87		
11/30/2022 (00329)	R Kenőmájás allergénmentes	580,00	138,78	5,32	10,83	4,04	4,83	0,00	0,45	
	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
	Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
	T Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
	Zala felvágott	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
	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
	kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
	E Zellerkrém leves	611,39	146,27	2,20	10,36	0,81	10,90	0,00	2,10	1,9
	Pirított kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
	Cukkás-húsos CORNITO tészta	3 082,41	737,42	21,44	28,12	7,81	95,33	6,20	2,22	1
	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	
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Növényi tejföl	10,96	2,62	0,13	0,12	0,01	0,26	0,00	0,10	
Növényi sajt szórát	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00		
Főtt tészta	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	0,19		
Összesen:	11 499,65	2 751,10	63,70	94,65	20,77	396,77	53,48	9,01		
12/1/2022 (00329)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Hegyi 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
	Jégsaprettek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02	
	T Rizsléj	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00	
	Baromfi 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 Tarkonyos zöldsgölgöves	202,01	46,51	2,60	0,32	0,04	8,60	0,02	2,10	1,9
	Sertés pörkölt	1 340,39	308,67	23,70	22,98	4,76	4,33	0,00	0,34	
	Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98	
	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
	U Növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
	Pritamin Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1	
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
Hamburger húsogácsca	929,67	222,41	19,66	14,52	5,44	2,98	0,00	3,77	(1)	
Viciflé növényi sajt szelet	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00		
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:	12 572,32	3 005,92	111,65	103,37	31,19	401,87	18,25	15,76		
12/2/2022 (00329)	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
	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
	T Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
	Viciflé 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
	E Rántottleves	475,54	113,77	1,54	7,78	0,94	9,44	0,05	0,99	1
	Pirított kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
	Sült csirkecomb	1 693,61	405,17	50,22	21,82	4,35	1,50	0,00	2,54	
	Petrezselymes burgonya	1 179,76	282,24	6,16	6,79	1,77	47,46	0,00	2,57	
	Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)
	U Kedvenc ízű sonka	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00	1,31	
	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	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19		
Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98		
Összesen:	13 272,42	3 175,23	135,32	126,19	29,51	368,18	20,03	19,04		
12/3/2022 (00329)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Kolbászkrém házi TM	910,90	217,92	1,82	23,09	6,31	0,45	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
	Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00	
	T Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	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 Sertésgulyás kímélő palacsinta	1 154,75	276,26	10,67	14,82	3,99	24,36	0,02	0,19	9
	U 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
	V Almalé	733,23	175,41	0,21	0					

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Pórhagymakarika			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.36 Kcal / 1,481.22 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ			Energia: 356.07 Kcal / 1,488.37 KJ			Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.56 g	13.81 g	1.14 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	8.38 g	15.80 g	4.47 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.58 g	26.89 g	0.30 g	43.56 g	13.39 g	0.90 g	42.47 g	17.79 g	1.09 g	44.01 g	7.99 g	1.52 g	41.86 g	13.39 g	0.68 g		
		1			1			1			1					
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Paradicsom leves, Levesbetét, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Sárgaborsóleves, Fasírt, Burgonyafőzelék tejmentesen, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrém leves, Pirított kenyérfocsi, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Tárkonyos zöldségleves, Csikós tokány, Párolt rizs, Körte			Rántottleves, Pirított kenyérfocsi, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka		
		Energia: 492.55 Kcal / 2,058.86 KJ			Energia: 539.61 Kcal / 2,255.57 KJ			Energia: 541.68 Kcal / 2,264.22 KJ			Energia: 572.00 Kcal / 2,390.96 KJ			Energia: 468.87 Kcal / 1,959.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.32 g	11.93 g	2.29 g	17.41 g	19.48 g	3.26 g	14.13 g	25.56 g	5.40 g	16.20 g	23.36 g	5.34 g	31.54 g	17.05 g	3.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.62 g	26.06 g	2.67 g	72.45 g	1.53 g	1.92 g	62.69 g	5.38 g	1.78 g	73.86 g	0.01 g	1.50 g	45.91 g	0.02 g	4.77 g		
		15,(12)			1,9			1,9			9			1,9,15,(12)		
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény, Alma			Növényi szendvicsskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL			Kedvenc Ízek sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 79.26 Kcal / 331.31 KJ			Energia: 194.73 Kcal / 813.97 KJ			Energia: 237.59 Kcal / 993.13 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	2.12 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	0.75 g	1.79 g	0.09 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	9.82 g	9.37 g	2.52 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	29.01 g	0.00 g	1.11 g	13.68 g	1.89 g	0.05 g	30.03 g	0.00 g	0.90 g	28.21 g	0.00 g	1.34 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-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!


.....
 Élelmiszevizsgáló

2022.09.28 8:23:07 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.11.28 - 2022.12.04

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
11/28/2022	László (00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
			Dietetás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			E Paradicsom leves	582,75	139,42	1,65	1,69	0,19	29,25	19,98	1,85	
			Levesbetét	174,60	41,77	0,48	0,24	0,02	9,24	0,60	0,01	
			Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U 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	
			Dietetás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Összesen:	4 491,70	1 074,57	24,86	34,03	5,55	157,21	52,95	4,08	
11/29/2022	László (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 szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Dietetás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
			E Sárgaborsóleves	401,22	95,99	4,08	3,27	0,56	12,51	0,03	1,06	1,9
			Fasírt	410,64	98,24	8,12	6,84	1,58	1,05	0,00	0,58	
			Burgonyafőzelék tejmentesen	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1
			Dietetás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Csirkemell 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	
Dietetás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Összesen:	4 247,64	1 016,18	32,43	33,34	9,62	145,02	14,92	3,93				
11/30/2022	László (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	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Dietetás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Bolognai szósz	834,59	199,66	9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
U Dietétás péksütemény	113,19	27,08	0,15	1,19	0,09	3,18	1,89	0,03				
Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
Összesen:	3 869,66	925,75	23,59	38,31	8,90	118,84	25,06	2,92				
12/1/2022	László (00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
			Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Dietetás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Tárkonyos zöldségleves	98,37	22,44	1,48	0,16	0,02	4,00	0,01	0,36	9
			Csikós tokány	885,73	211,90	9,32	17,00	4,65	5,36	0,00	0,83	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			U Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
Dietetás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Összesen:	4 697,90	1 122,80	30,60	44,75	14,05	147,90	8,00	3,92				
12/2/2022	László (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	
			Dietetás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
			Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U Kedvenc ízék 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				
Dietetás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Összesen:	4 054,99	970,09	46,94	34,50	8,06	115,98	13,41	6,79				

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka			Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 354.36 Kcal / 1,481.22 KJ			Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ			Energia: 308.80 Kcal / 1,290.78 KJ			Energia: 360.06 Kcal / 1,505.05 KJ			Energia: 267.62 Kcal / 1,118.65 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
		1.56 g	13.81 g	1.14 g	4.12 g	5.84 g	4.40 g	6.79 g	11.23 g	3.57 g	6.46 g	16.07 g	4.63 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
47.58 g	26.89 g	0.30 g	42.93 g	13.79 g	0.81 g	41.84 g	18.19 g	1.00 g	43.38 g	8.39 g	1.43 g	41.23 g	13.79 g	0.59 g		
Ebéd	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Paradicsom leves, Levesbetét, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Sárgaborsóleves, Vagdalt, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Tárkonyos zöldségleves, Csikós tokány, Párolt rizs, Körte			Rántottleves, Kölesgolyó, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka		
		Energia: 491.01 Kcal / 2,052.42 KJ			Energia: 527.22 Kcal / 2,203.78 KJ			Energia: 521.52 Kcal / 2,179.95 KJ			Energia: 567.53 Kcal / 2,372.28 KJ			Energia: 518.62 Kcal / 2,167.83 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
		14.12 g	13.91 g	2.36 g	18.13 g	18.23 g	2.95 g	13.21 g	25.28 g	5.55 g	15.64 g	23.34 g	5.34 g	31.34 g	22.74 g	3.60 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
76.16 g	25.76 g	2.67 g	71.42 g	1.53 g	2.31 g	59.75 g	5.43 g	1.38 g	73.32 g	0.01 g	2.20 g	47.52 g	0.04 g	4.51 g		
9,15,(12)			9			9			15,(12)							
Uzsonna	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Álom sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény, Alma			Növényi szendvicsskrém, Pritamin Paprika, Gluténmentes pékáru			Kedvenc Ízek sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 322.98 Kcal / 1,350.06 KJ			Energia: 198.72 Kcal / 830.65 KJ			Energia: 241.58 Kcal / 1,009.80 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	2.28 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	2.10 g	12.50 g	0.90 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	7.90 g	9.64 g	2.68 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	28.38 g	0.40 g	1.02 g	42.30 g	18.90 g	0.32 g	29.40 g	0.40 g	0.81 g	27.58 g	0.40 g	1.25 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 2022.11.28 - 2022.12.04

Diéta	Étlap leírás	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	So (g)	Allergének	
11/28/2022	Glutén-,tej-,szója-,OM, halM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
		Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		E Paradicsom leves	663,61	158,76	1,69	3,79	0,27	29,41	19,98	1,85	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32	
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U 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	
		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	
		Zöldborsós aprópecsenye	761,34	182,14	9,96	14,34	4,53	3,06	0,00	0,09	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
	Összesen:	8 152,81	1 950,43	43,99	68,05	14,46	272,30	53,45	6,49		
11/29/2022	Glutén-,tej-,szója-,OM, halM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Főtt tojáskanikák	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	3
		Liga margarin	265,61	63,54	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	
		Növényi szendvicskrém	203,98	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	
		Pöréghagymakanika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E Sárgaborsóleves	392,56	93,91	4,01	3,29	0,56	11,99	0,03	1,07	9
		Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94	
		Burgonyafőzelék	1 011,66	242,03	4,38	9,44	1,21	34,14	0,00	0,28	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Csirkemell 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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Sült kolbász házi TM	1 572,22	376,13	24,50	29,88	10,45	2,02	0,00	2,57	
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)		
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
	Összesen:	8 300,69	1 985,81	65,12	74,15	23,01	248,71	19,32	8,39		
11/30/2022	Glutén-,tej-,szója-,OM, halM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		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	63,54	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	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Zellerkrém lev.	309,53	74,05	1,13	4,96	0,56	5,94	0,01	1,07	9
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Húsos szósz	765,74	183,19	9,00	14,31	4,53	4,36	2,50	0,17	
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		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	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
Lángos GM	142,10	34,00	0,88	1,92	0,22	3,50	0,20	0,99			
	Összesen:	6 619,77	1 583,68	29,56	57,76	12,47	219,74	43,12	4,56		
12/1/2022	Glutén-,tej-,szója-,OM, halM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Hegy 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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
		T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
		Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	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 Tárkonyos zöldséggleves	78,92	17,97	0,92	0,14	0,02	3,46	0,01	1,06	
		Csikós tokány	885,73	211,90	9,32	17,00	4,65	5,36	0,00	0,83	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Hamburger	1 413,47	338,15	16,01	10,05	2,93	42,56	3,90	3,40	10,(1),(9),(12)		
	Összesen:	7 838,58	1 874,34	49,70	63,90	19,59	259,57	16,22	8,97		
12/2/2022	Glutén-,tej-,szója-,OM, halM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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	
		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	
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Rántottleves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
		Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U Kedvenc ízű 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	
		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	
Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19			
	Összesen:	8 539,23	2 039,25	63,09	66,07	15,80	285,27	20,63	9,07		

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmmentes	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka			Rizstej, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.36 Kcal / 1,481.22 KJ			Energia: 286.22 Kcal / 1,196.40 KJ			Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ			Energia: 356.07 Kcal / 1,488.37 KJ			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.56 g	13.81 g	1.14 g	5.87 g	10.23 g	2.61 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	8.38 g	15.80 g	4.47 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.58 g	26.89 g	0.30 g	42.37 g	13.39 g	0.72 g	42.47 g	17.79 g	1.09 g	44.01 g	7.99 g	1.52 g	42.40 g	13.39 g	1.11 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmmentes	Paradicsom leves, Levesbetét, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Sárgaborsóleves, Fasírt , Burgonyafőzelék tejmentesen, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrém leves, Pirított kenyérfocsi, Bolognai szós, Főtt tészta			Tárkonyos zöldségleves, Csikós tokány, Párolt rizs, Körte			Rántottleves, Pirított kenyérfocsi, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka		
		Energia: 492.55 Kcal / 2,058.86 KJ			Energia: 539.61 Kcal / 2,255.57 KJ			Energia: 537.40 Kcal / 2,246.33 KJ			Energia: 563.88 Kcal / 2,357.02 KJ			Energia: 468.87 Kcal / 1,959.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.32 g	11.93 g	2.29 g	17.41 g	19.48 g	3.26 g	14.13 g	25.21 g	5.40 g	15.55 g	23.33 g	5.34 g	31.54 g	17.05 g	3.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.62 g	26.06 g	2.67 g	72.45 g	1.53 g	1.92 g	62.39 g	5.38 g	1.78 g	72.54 g	0.01 g	2.16 g	45.91 g	0.02 g	4.77 g		
15,(12)			1,9			1,9			9			1,9,15,(12)				
Uzsonna	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmmentes	Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény, Alma			Pritamin Paprika, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 79.26 Kcal / 331.31 KJ			Energia: 209.47 Kcal / 875.58 KJ			Energia: 237.59 Kcal / 993.13 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	8.98 g	8.29 g	2.12 g	0.75 g	1.79 g	0.09 g	5.82 g	7.79 g	1.94 g	9.82 g	9.37 g	2.52 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	29.01 g	0.00 g	1.11 g	13.68 g	1.89 g	0.05 g	28.77 g	0.00 g	0.68 g	28.21 g	0.00 g	1.34 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-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges élesztő | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Tételes étlap 2022.11.28 - 2022.12.04

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/28/2022	Laktóz (00446) Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-	T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
		Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		E Paradicsom leves	582,75	139,42	1,65	1,69	0,19	29,25	19,98	1,85	
		Levesbetét	174,60	41,77	0,48	0,24	0,02	9,24	0,60	0,01	
		Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32	
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U 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:	4 491,70	1 074,57	24,86	34,03	5,55	157,21	52,95	4,08	
11/29/2022	Laktóz (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	
		Zöldfűszeres margarinkrém	360,06	86,11	0,05	9,46	2,57	0,11	0,00	0,14	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E Sárgaborsóleves	401,22	95,99	4,08	3,27	0,56	12,51	0,03	1,06	1,9
		Fasírt	410,64	98,24	8,12	6,84	1,58	1,05	0,00	0,58	
		Burgonyafőzelék tejmentesen	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Csirkemell 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:	4 403,72	1 053,49	32,26	38,00	7,99	143,83	14,92	3,75			
11/30/2022	Laktóz (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	63,54	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
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
		Pírtott kenyérbocok	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Bolognai szósz	834,59	199,66	9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39	
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		U Diétás péksütemény	113,19	27,08	0,15	1,19	0,09	3,18	1,89	0,03	
Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
Összesen:	3 851,79	921,47	23,59	37,96	8,90	118,54	25,06	2,92			
12/1/2022	Laktóz (00446) Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Rizstej	349,30	83,56	0,06	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
		Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	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 Tárkonyos zöldségleves	63,67	14,32	0,83	0,13	0,02	2,68	0,01	1,02	9
		Csikós tokány	885,73	211,90	9,32	17,00	4,65	5,36	0,00	0,83	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	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		
Összesen:	4 724,83	1 129,42	29,75	46,92	11,75	145,32	8,00	4,36			
12/2/2022	Laktóz (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	
		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
		E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
		Pírtott kenyérbocok	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
		Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U 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		
Összesen:	4 129,52	987,92	50,34	34,71	8,24	116,52	13,41	7,22			

Heti étlap 2022.11.28. - 2022.12.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Tízórai	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Rizstej, Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.36 Kcal / 1,481.22 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ			Energia: 331.75 Kcal / 1,386.72 KJ			Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.56 g	13.81 g	1.14 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	8.02 g	13.28 g	3.56 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.58 g	26.89 g	0.30 g	43.56 g	13.39 g	0.90 g	42.47 g	17.79 g	1.09 g	43.99 g	7.99 g	1.14 g	41.86 g	13.39 g	0.68 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Karábéléves, Tarhonyás hús, Céklassaláta			Magyaros gombaleves, Vagdalt, Burgonyafőzelék tejmentesen, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocsi, Cukkinis tészta			Tárkonyos zöldségleves, Sertés pörkölt , Párolt rizs, Körte			Rántott leves, Pírtott kenyérfocsi, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Csomog uborka		
		Energia: 341.87 Kcal / 1,429.02 KJ			Energia: 457.64 Kcal / 1,912.94 KJ			Energia: 338.03 Kcal / 1,412.97 KJ			Energia: 520.44 Kcal / 2,175.44 KJ			Energia: 468.87 Kcal / 1,959.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.55 g	10.20 g	2.11 g	16.17 g	14.87 g	2.31 g	5.76 g	10.42 g	0.93 g	18.76 g	17.84 g	3.07 g	31.54 g	17.05 g	3.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.33 g	5.51 g	1.37 g	63.82 g	1.51 g	2.25 g	54.42 g	2.28 g	2.43 g	70.67 g	0.01 g	0.84 g	45.91 g	0.02 g	4.77 g		
15,(12)			1,9			1,9			9			1,9,15,(12)				
Uzsonna	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény, Alma			Növényi szendvicsskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL			Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 322.98 Kcal / 1,350.06 KJ			Energia: 194.73 Kcal / 813.97 KJ			Energia: 237.59 Kcal / 993.13 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	2.12 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	2.10 g	12.50 g	0.90 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	9.82 g	9.37 g	2.52 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	29.01 g	0.00 g	1.11 g	42.30 g	18.90 g	0.32 g	30.03 g	0.00 g	0.90 g	28.21 g	0.00 g	1.34 g		
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén
2-rák
3-tojás
4-hal
5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermék,la
8-diófélék
9-zeller
10-mustár
11-szszám
12-kéndioxid-szulfid

13-csillagfürt
14-puhatestűek
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető