


Tételes étlap 2022.12.05 - 2022.12.11

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/5/2022	Kásás (00372)	Tej-tőjásmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
				Csirke mell 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
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
				Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
				Liga margarin	265,61	63,54	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
			E	Zöldbableves	183,70	43,95	1,16	2,03	0,27	5,20	0,01	1,03
				Sertés pörkölt	645,92	154,53	10,95	11,12	2,35	2,48	0,00	0,16
				Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14
				Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36
			U	Kenőmájás	145,00	34,69	1,33	2,71	1,01	1,21	0,00	0,11
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58
				paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
	Sült bécsi rudacska	600,12	143,57	7,50	12,50	4,64	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			
	Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43			
	Összesen:	6 721,06	1 607,91	53,14	57,74	15,12	215,61	19,08	7,61			
12/6/2022	Kásás (00372)	Tej-tőjásmentes 4-6 év	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
				Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	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
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
				Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01
				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
			E	Vegyes zöldszékgkrémleves	274,16	64,68	1,32	3,68	0,32	6,83	0,00	1,04
				Pírtott kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20
				Rántott növényi sajt	147,94	35,39	0,54	0,80	0,09	6,41	0,00	0,04
				Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79
				Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01
			U	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
	kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
	Csirke májas rizottó	1 397,67	334,37	19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24			
	Összesen:	6 825,24	1 628,26	50,67	48,15	10,61	245,45	32,74	6,36			
12/7/2022	Növényi (00372)	Tej-tőjásmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
				Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
				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
			E	Legényfogyó leves	374,26	88,63	7,64	4,01	1,00	5,62	0,01	0,61
				Káposztás tészta	1 165,62	278,86	3,20	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64
				Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
				Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01
			U	Házi meggyes szójajoghurt	352,05	84,23	2,87	1,99	0,22	13,45	13,15	0,03
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
				Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45
				Összesen:	7 422,65	1 774,84	52,55	49,69	14,45	275,78	42,24	7,83
12/8/2022	Növényi (00372)	Tej-tőjásmentes 4-6 év	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
				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
			T	Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	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
			E	Erdőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38
				Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
				Rakott karfiol rizzsel	1 328,97	317,93	14,54	15,41	4,45	29,87	0,00	1,81
			U	Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58
			V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
				Mézes Sült Csirkecomb	1 000,12	239,26	29,42	8,48	2,00	11,21	9,86	1,52
				Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31
	Összesen:	6 900,42	1 650,80	68,93	50,68	12,79	225,80	32,25	6,49			
12/9/2022	Növényi (00372)	Tej-tőjásmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
				Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
				Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58
				Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00
				Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00
			E	Rántottleves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49
				Pírtott kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20
				Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58
				Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64
				Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
			U	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
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58
V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
	Vagdalt, Zabpelyhes	814,50	194,86	8,61	13,50	3,85	9,51	0,00	0,63			
	Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62			
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58			
	Összesen:	7 633,02	1 822,24	58,68	62,46	18,25	254,41	21,18	6,79			

Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika, Körte		
		Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ			Energia: 286.01 Kcal / 1,195.52 KJ			Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 284.70 Kcal / 1,190.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		6.40 g	14.16 g	4.19 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	4.36 g	6.02 g	4.40 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.99 g 13.39 g 0.94 g			46.33 g 17.88 g 0.60 g			40.99 g 13.79 g 1.43 g			54.85 g 22.49 g 0.59 g			50.13 g 13.79 g 0.81 g				
(12)																
Ebéd	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Zöldbableves tej-, tojás-, glutén-, olaj, Sertés pörkölt, Főtt tészta, Vegyesvágott			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rántott növényi sajt, Petrezselymes burgonya, Áfonyalekvár			Legényfogó leves, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Erőleves, Levesbetét, Rakott karfiol rizzsel			Tojásleves, Fasírt , Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 437.31 Kcal / 1,827.96 KJ			Energia: 409.45 Kcal / 1,711.50 KJ			Energia: 387.70 Kcal / 1,620.59 KJ			Energia: 359.03 Kcal / 1,500.75 KJ			Energia: 413.32 Kcal / 1,727.68 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
		14.59 g	18.65 g	3.03 g	7.35 g	12.23 g	1.44 g	10.94 g	6.53 g	1.22 g	11.38 g	19.00 g	3.90 g	17.57 g	16.05 g	2.95 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
51.76 g 2.89 g 1.77 g			67.99 g 10.91 g 2.87 g			70.05 g 15.70 g 1.26 g			35.37 g 0.31 g 3.74 g			48.73 g 1.51 g 2.26 g				
15,(10),(12)			9,(12)			9			9			1,3,9,15				
Uzsonna	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Kenőmájas, Gluténmentes pékáru, paprika			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 223.22 Kcal / 933.06 KJ			Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ			Energia: 164.29 Kcal / 686.73 KJ			Energia: 225.56 Kcal / 942.84 KJ			Energia: 235.54 Kcal / 984.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		6.78 g	6.54 g	2.02 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	3.82 g	1.11 g	0.21 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g	8.10 g	8.28 g	2.21 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.12 g 0.00 g 0.23 g			28.26 g 4.80 g 1.06 g			31.42 g 0.90 g 0.49 g			27.56 g 0.40 g 0.92 g			28.94 g 0.40 g 1.05 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Quadro Byte Zrt

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

2022.02.03 8:40:26 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.12.05 - 2022.12.11

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
12/5/2022	László (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, haIM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	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	0,00	27,50	0,00	0,00			
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,00	27,50	0,00	0,00			
			E Zöldbableves tej-, tojás-, glutén-,	150,82	36,08	0,90	1,99	0,26	3,57	0,01	1,03			
			Sertés pörkölt	645,92	154,53	10,95	11,12	2,35	2,48	0,00	0,16			
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
			Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,44			
			U Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,00	27,50	0,00	0,00			
			paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Sült bécsi rudacska	600,12	143,57	7,50	12,50	4,66	0,12	0,00	1,50			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,00	27,50	0,00	0,00			
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43			
			Összesen:	6 899,86	1 650,69	46,53	61,49	15,98	212,67	19,08	5,49	15,(10),(12)		
12/16/2022	László (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, haIM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	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			
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01			
			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 Vegyes zöldszékrekémléves	272,80	64,35	1,19	3,42	0,42	7,29	0,01	1,03			
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
			Rántott növényi sajt	147,94	35,39	0,54	0,80	0,09	6,41	0,00	0,04			
			Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79			
			Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01			
			U 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			
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Csirkemájás rizottó	1 397,67	334,37	19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24			
			Összesen:	6 854,64	1 635,30	44,58	48,80	11,23	243,59	33,99	5,88	(12)		
12/17/2022	Székely (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, haIM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			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			
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			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			
			E Legényfogyó leves	374,61	88,71	7,50	3,98	0,99	5,84	0,01	0,61			
			Káposztás tészta	994,71	237,97	3,20	2,31	0,23	50,02	5,70	0,64			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
			U Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00			
			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			
			Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13			
			Összesen:	7 487,73	1 790,41	34,40	44,24	14,45	299,86	36,79	5,21			
			12/18/2022	Székely (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, haIM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
						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
T Karamellás rizstej	515,15	123,24				0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	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 Erőleves	298,18	71,34				1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53			
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
Rakott karfiol rizzsel	1 115,22	266,80				9,74	13,27	3,35	26,94	0,00	1,20			
U Mátrai diáksemege	66,95	16,02				2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
V Almalé	488,82	116,94				0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Sült csirkecomb	826,44	197,71				29,36	8,28	1,97	1,36	0,12	1,32			
Tört burgonya	705,50	168,78				4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
Összesen:	6 749,10	1 614,62				58,52	54,09	12,67	210,98	23,72	7,56	(10)		
12/19/2022	Székely (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, haIM 4-6				R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
						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
			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			
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00			
			E Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01			
			Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58			
			Zöldborsó főzelék	728,70	174,33	7,64	6,57	0,79	20,75	0,00	0,65			
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
			U 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			
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Fasírt	707,08	169,16	8,92	14,29	4,53	1,02	0,00	0,58			
			Zöldbabfőzelék	583,17	139,51	3,45	6,68	0,50	16,39	0,00	0,62			
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
			Összesen:	6 927,93	1 657,39	47,00	57,27	19,01	226,52	17,60	6,24			

Tételes étlap 2022.12.05 - 2022.12.11

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
12/5/2022	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			
		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 Zöldbableves	145,45	34,80	1,00	1,98	0,22	3,16	0,00	0,50			
		Sertés pörkölt	645,92	154,53	10,95	11,12	2,35	2,48	0,00	0,16			
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
		Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)		
		U Kenőmáj	145,00	34,69	1,33	2,71	1,01	1,21	0,00	0,11			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
		Összesen:	3 957,92	946,88	30,38	36,09	8,27	123,51	16,27	3,37			
12/6/2022	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			
		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			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E Vegyes zöldségkrémleves	274,16	64,68	1,32	3,68	0,32	6,83	0,00	1,04	1		
		Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
		Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65			
		Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79			
		Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01	(12)		
		U 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		
kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01					
Összesen:	4 348,40	1 035,72	33,30	35,94	8,48	143,83	32,74	5,53					
12/7/2022	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			
		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		
		E Legényfogyó leves	374,47	88,68	7,50	3,97	0,96	5,84	0,01	0,61			
		Káposztás tészta	1 165,62	278,86	3,20	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64			
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
		U Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Összesen:	3 829,21	915,17	25,00	25,88	5,78	143,72	29,59	3,36			
		12/8/2022	Laktóz (00446) Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	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 Erőleves	301,31			72,09	1,33	5,95	0,39	3,56	0,01	2,52			
Levesbetét	87,30			20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
Rakott karfiol rizszel	1 115,22			266,80	9,74	13,27	3,35	26,94	0,00	1,20			
U Mátrai diákcsemege	66,95			16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Összesen:	3 804,37			910,14	24,63	36,90	8,08	118,79	22,40	5,42			
12/9/2022	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	
				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		
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
		Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00			
		E Rántottleves	222,35	53,20	0,67	3,83	0,51	3,98	0,00	0,49	1		
		Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
		Fasírt	410,64	98,24	8,12	6,84	1,58	1,05	0,00	0,58			
		Zöldborsó főzelék	755,53	176,92	7,67	6,33	0,77	22,85	0,00	0,64			
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U 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			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1				
Összesen:	4 131,85	984,64	34,14	33,21	6,87	136,69	14,89	3,75					

Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
eatrend Tízórai	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Körte										
		Energia: 326.32 Kcal / 1,364.02 KJ	Energia: 281.47 Kcal / 1,176.54 KJ	Energia: 326.32 Kcal / 1,364.02 KJ	Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 KJ	Energia: 292.30 Kcal / 1,221.81 KJ										
		Fehérje 8.32 g	Zsír 13.89 g	T.Zsír 4.24 g	Fehérje 8.98 g	Zsír 8.29 g	T.Zsír 2.14 g	Fehérje 8.32 g	Zsír 13.89 g	T.Zsír 4.24 g	Fehérje 5.64 g	Zsír 9.65 g	T.Zsír 2.18 g	Fehérje 6.14 g	Zsír 5.80 g	T.Zsír 4.25 g
		Szénhidrát 41.62 g	Cukor 13.39 g	Só 1.52 g	Szénhidrát 42.40 g	Cukor 13.39 g	Só 1.11 g	Szénhidrát 41.62 g	Cukor 13.39 g	Só 1.52 g	Szénhidrát 44.03 g	Cukor 8.03 g	Só 0.68 g	Szénhidrát 53.62 g	Cukor 13.39 g	Só 0.91 g
		1			1			1			1			1		
Ebéd	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Zöldségleves, Sertés pörkölt, Főtt tészta, Céklasaláta ecet nélkül	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya	Legényfogó leves, Burgonyás tészta, Alma	Erőleves, Levesbetét, Rakott brokkoli rizzsel	Rántottleves, Pirított kenyérkocka, Fasírt, Sütőtökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez										
		Energia: 462.05 Kcal / 1,931.37 KJ	Energia: 436.75 Kcal / 1,825.62 KJ	Energia: 448.63 Kcal / 1,875.27 KJ	Energia: 298.64 Kcal / 1,248.32 KJ	Energia: 467.90 Kcal / 1,955.82 KJ										
		Fehérje 14.68 g	Zsír 21.39 g	T.Zsír 3.38 g	Fehérje 17.37 g	Zsír 19.64 g	T.Zsír 3.14 g	Fehérje 12.49 g	Zsír 10.98 g	T.Zsír 1.71 g	Fehérje 15.86 g	Zsír 16.59 g	T.Zsír 4.44 g	Fehérje 12.12 g	Zsír 17.89 g	T.Zsír 2.67 g
		Szénhidrát 51.93 g	Cukor 2.88 g	Só 1.81 g	Szénhidrát 48.43 g	Cukor 0.04 g	Só 3.43 g	Szénhidrát 73.36 g	Cukor 2.86 g	Só 1.81 g	Szénhidrát 21.05 g	Cukor 0.30 g	Só 4.74 g	Szénhidrát 64.06 g	Cukor 6.53 g	Só 2.17 g
					1			1			9,(1)			1		
Uzsonna	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Kenőmájás, Diétás pékáru BL, paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL	Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
		Energia: 215.31 Kcal / 900.00 KJ	Energia: 250.56 Kcal / 1,047.34 KJ	Energia: 226.24 Kcal / 945.68 KJ	Energia: 227.67 Kcal / 951.66 KJ	Energia: 231.57 Kcal / 967.96 KJ										
		Fehérje 8.46 g	Zsír 6.21 g	T.Zsír 2.07 g	Fehérje 8.16 g	Zsír 11.39 g	T.Zsír 3.48 g	Fehérje 8.43 g	Zsír 2.72 g	T.Zsír 0.27 g	Fehérje 8.98 g	Zsír 8.29 g	T.Zsír 2.14 g	Fehérje 10.02 g	Zsír 8.01 g	T.Zsír 2.06 g
		Szénhidrát 31.15 g	Cukor 0.00 g	Só 0.80 g	Szénhidrát 28.55 g	Cukor 2.20 g	Só 1.15 g	Szénhidrát 41.58 g	Cukor 13.15 g	Só 0.61 g	Szénhidrát 29.01 g	Cukor 0.00 g	Só 1.11 g	Szénhidrát 29.57 g	Cukor 0.00 g	Só 1.14 g
		1			1			1,6			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-szezám
12-kéndioxid-szulfit


13-csillagfürt
14-puhatestűek
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika, Körte		
		Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 282.02 Kcal / 1,178.84 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 280.71 Kcal / 1,173.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.71 g	7.73 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.28 g	5.75 g	4.24 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
41.62 g 13.39 g 1.52 g			46.96 g 17.48 g 0.69 g			41.62 g 13.39 g 1.52 g			55.48 g 22.09 g 0.68 g			50.76 g 13.39 g 0.90 g				
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	1			1,(12)			1			1			1		
		Zöldbableves, Sertés pörkölt, Főtt tészta , Vegyesvágott			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott növényi sajt, Petrezselymes burgonya, Áfonyalekvár			Legényfogó leves, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Erőleves, Levesbetét, Rakott karfiol csirkecomb filéből rizzse			Tojásleves, Fasírt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 432.51 Kcal / 1,807.89 KJ			Energia: 414.38 Kcal / 1,732.11 KJ			Energia: 386.29 Kcal / 1,614.69 KJ			Energia: 299.75 Kcal / 1,252.96 KJ			Energia: 566.49 Kcal / 2,367.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
20.05 g	15.43 g	2.83 g	7.68 g	12.39 g	1.30 g	15.39 g	6.27 g	1.19 g	16.09 g	11.62 g	2.53 g	22.64 g	21.91 g	3.07 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
52.84 g 0.01 g 5.54 g			67.96 g 10.86 g 3.08 g			66.65 g 13.00 g 1.27 g			32.32 g 0.00 g 2.24 g			70.02 g 7.80 g 2.71 g				
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	1,15,(3),(10),(12)			1,(12)			1,(3)			1,3,9			1,3		
		Kenőmájás, Diétás pékáru BL, paprika			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 180.62 Kcal / 754.99 KJ			Energia: 250.54 Kcal / 1,047.26 KJ			Energia: 226.24 Kcal / 945.68 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ			Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
7.13 g	3.50 g	1.05 g	8.16 g	11.39 g	3.47 g	8.43 g	2.72 g	0.26 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	10.02 g	8.01 g	2.05 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.94 g 0.00 g 0.69 g			28.55 g 2.20 g 1.15 g			41.58 g 13.15 g 0.61 g			28.19 g 0.00 g 1.01 g			29.57 g 0.00 g 1.14 g				
		1			1			1,6			1			1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

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

Tételes étlap 2022.12.05 - 2022.12.11

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
12/5/2022	László (00802)	Tejmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	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			
			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	Zöldbableves	183,70	43,95	1,16	2,03	0,27	5,20	0,01	1,03	1		
			Sertés pörkölt	645,92	154,53	10,95	11,12	2,35	2,48	0,00	0,16				
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
			Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)			
			U	Kenőmájás	145,00	34,69	1,33	2,71	1,01	1,21	0,00	0,11			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Sült bécsi rudacska	600,12	143,57	7,50	12,50	4,64	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			
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)			
			Összesen:	6 651,74	1 591,32	58,10	54,42	14,91	214,46	16,20	11,46				
			12/6/2022	László (00802)	Tejmentes 4-6 év	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
						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			
T	Herba tea CM	224,89				53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
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				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
E	Vegyes zöldszékélykrémleves	274,16				64,68	1,32	3,68	0,32	6,83	0,00	1,04	1		
Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86				0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1			
Rántott növényi sajt	147,94	35,39				0,54	0,80	0,09	6,41	0,00	0,04				
Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93				4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79				
Áfonyalekvár	219,53	52,52				0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01	(12)			
U	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			
kigyóborka	9,83	2,35				0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01				
V	Almalé	488,82				116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Csirkemájás rizottó	1 397,67	334,37				19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24				
Összesen:	6 815,41	1 625,91				50,47	48,13	10,46	245,11	30,54	6,36				
12/7/2022	Márton (00802)	Tejmentes 4-6 év				R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
						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			
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			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			
			E	Legényfőgő leves	374,26	88,63	7,64	4,01	1,00	5,62	0,01	0,61	1		
			Káposztás tészta	989,15	236,64	7,51	2,02	0,19	46,84	3,00	0,65	1,(3)			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
			U	Házi meggyes szójajoghurt	352,05	84,23	2,87	1,99	0,22	13,45	13,15	0,03	6		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	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			
			Meleg szendvics	1 158,02	277,04	10,72	9,33	2,38	37,23	0,00	1,97	1			
			Összesen:	6 372,58	1 523,63	48,78	37,74	12,30	244,51	39,54	6,36				
			12/8/2022	Márton (00802)	Tejmentes 4-6 év	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
						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
						T	Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	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	Erőleves	112,08				26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9		
Levesbetét	114,71	27,44				1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
Rakott karfiol csirkecomb filéből	1 026,19	245,50				13,71	10,60	2,46	23,51	0,00	1,81				
U	Mátrai diákcsemege	66,95				16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
V	Almalé	488,82				116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Mézes Sült Csirkecomb	851,97	203,82				25,21	7,24	1,71	9,35	8,21	1,27	(10)			
Tört burgonya	705,51	168,78				4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	1,08				
Összesen:	6 476,91	1 549,48				64,84	44,86	10,55	217,81	30,30	7,05				
12/9/2022	Márton (00802)	Tejmentes 4-6 év				R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
						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
						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				
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00				
			E	Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01	1,3		
			Fasírt	732,92	175,34	12,65	7,21	1,69	14,77	0,00	1,04	1,3			
			Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U	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				
			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			
			Vagdalt serteshúsból	1 007,35	240,99	10,99	17,02	4,88	10,66	0,00	0,77	1,3			
			Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Összesen:	7 982,39	1 905,81	65,37	65,30	19,24	262,13	21,19	7,71				

Heti étlap 2022.12.05.- 2022.12.11.

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Tízórai	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika, Körte									
		Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ		Energia: 282.02 Kcal / 1,178.84 KJ		Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ		Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ		Energia: 280.71 Kcal / 1,173.37 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.71 g	7.73 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.28 g	5.75 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41.62 g	13.39 g	1.52 g	46.96 g	17.48 g	0.69 g	41.62 g	13.39 g	1.52 g	55.48 g	22.09 g	0.68 g	50.76 g	13.39 g	0.90 g	
1		1,(12)		1		1		1		1		1		1	
Ebéd	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Zöldbableves, Sertés pörkölt, Főtt tészta , Vegyesvágott	Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Rántott növényi sajt, Petrezselymes burgonya, Áfonyalekvár	Legényfogó leves, Káposztás tészta, Porcukor, Alma	Erőleves, Levesbetét, Rakott karfiol csirkecomb filéből rizzse	Tojásleves, Fasírt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez									
		Energia: 432.51 Kcal / 1,807.89 KJ		Energia: 414.38 Kcal / 1,732.11 KJ		Energia: 386.29 Kcal / 1,614.69 KJ		Energia: 299.75 Kcal / 1,252.96 KJ		Energia: 741.83 Kcal / 3,100.85 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		20.05 g	15.43 g	2.83 g	7.68 g	12.39 g	1.30 g	15.39 g	6.27 g	1.19 g	16.09 g	11.62 g	2.53 g	35.28 g	29.11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
52.84 g	0.01 g	5.54 g	67.96 g	10.86 g	3.08 g	66.65 g	13.00 g	1.27 g	32.32 g	0.00 g	2.24 g	84.78 g	7.80 g	3.74 g	
1,15,(3),(10),(12)		1,(12)		1,(3)		1,3,9		1,3		1,3		1,3		1,3	
Uzsonna	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Kenőmájás, Diétás pékáru BL, paprika	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka	Házi gyümölcsital rizstejjel, Diétás pékáru BL	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL									
		Energia: 184.54 Kcal / 771.38 KJ		Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ		Energia: 280.93 Kcal / 1,174.29 KJ		Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ		Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		7.37 g	3.56 g	1.05 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	5.87 g	2.55 g	0.31 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	10.02 g	8.01 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
30.54 g	0.00 g	0.69 g	28.89 g	4.40 g	1.15 g	57.50 g	20.52 g	0.59 g	28.19 g	0.00 g	1.01 g	29.57 g	0.00 g	1.14 g	
1		1		1		1		1		1		1		1	

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


Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika, Körte			
		Energia: 326.32 Kcal / 1,364.02 KJ			Energia: 282.48 Kcal / 1,180.77 KJ			Energia: 326.32 Kcal / 1,364.02 KJ			Energia: 328.80 Kcal / 1,374.38 KJ			Energia: 295.99 Kcal / 1,237.24 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		8.32 g	13.89 g	4.24 g	5.71 g	7.73 g	1.95 g	8.32 g	13.89 g	4.24 g	5.62 g	9.01 g	2.11 g	6.36 g	5.83 g	4.25 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
41.62 g			47.07 g			17.56 g			41.62 g			55.48 g			54.25 g		
13.39 g			17.56 g			0.69 g			13.39 g			22.09 g			13.39 g		
1.52 g			0.69 g			0.69 g			1.52 g			0.68 g			0.91 g		
1			1,(12)			1			1			1					
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Zöldbableves, Sertés pörkölt, Főtt tészta, Vegyesvágott			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Rántott növényi sajt, Petrezselymes burgonya, Áfonyalekvár			Legényfogó leves, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Erőleves, Levesbetét, Rakott karfiol rizzsel			Rántottleves, Pírtott kenyérgocka, Fasírt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			
		Energia: 445.17 Kcal / 1,860.81 KJ			Energia: 397.32 Kcal / 1,660.80 KJ			Energia: 438.94 Kcal / 1,834.77 KJ			Energia: 402.60 Kcal / 1,682.87 KJ			Energia: 518.70 Kcal / 2,168.17 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		14.84 g	18.68 g	3.03 g	7.30 g	11.61 g	1.22 g	11.19 g	11.31 g	1.54 g	15.73 g	20.69 g	5.00 g	17.93 g	22.54 g	3.11 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
53.38 g			65.88 g			10.86 g			71.93 g			37.81 g			61.34 g		
2.88 g			10.86 g			3.00 g			15.70 g			0.30 g			7.79 g		
1.69 g			3.00 g			3.00 g			1.26 g			4.74 g			1.85 g		
1,15,(10),(12)			1,(12)			1			9,(1)			1					
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Kenőmájás, Diétás pékáru BL, paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Házi gyümölcsital rizstejjel, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			
		Energia: 215.31 Kcal / 900.00 KJ			Energia: 250.56 Kcal / 1,047.34 KJ			Energia: 245.68 Kcal / 1,026.94 KJ			Energia: 221.58 Kcal / 926.20 KJ			Energia: 231.57 Kcal / 967.96 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		8.46 g	6.21 g	2.07 g	8.16 g	11.39 g	3.48 g	5.80 g	2.09 g	0.25 g	7.70 g	8.55 g	2.24 g	10.02 g	8.01 g	2.06 g	
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát					
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor					
Só			Só			Só			Só			Só					
31.15 g			28.55 g			1.15 g			50.05 g			28.19 g			29.57 g		
0.00 g			2.20 g			1.15 g			15.31 g			0.00 g			0.00 g		
0.80 g			1.15 g			1.15 g			0.59 g			1.01 g			1.14 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 2022.12.05 - 2022.12.11

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
12/5/2022	Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		E Zöldbableves	183,69	43,94	1,15	2,02	0,26	5,19	0,00	1,03	1
		Sertés pörkölt	645,92	154,53	10,95	11,12	2,35	2,48	0,00	0,16	
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)
		U Kenőmáj	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,22	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
Összesen:	4 124,78	986,80	31,62	38,78	9,34	126,15	16,27	4,01			
12/6/2022	Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		E Vegyes zöldségkrémleves	274,16	64,68	1,32	3,68	0,32	6,83	0,00	1,04	1
		Pirított kenyérkocka	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1
		Rántott növényi sajt	147,94	35,39	0,54	0,80	0,09	6,41	0,00	0,04	
		Petrezselymes burgonya	973,63	229,21	4,77	7,07	0,81	36,60	0,00	1,79	
		Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01	(12)
		U Sertés párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
kígyóborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01			
Összesen:	3 908,19	930,36	21,17	30,73	6,65	141,50	30,62	4,84			
12/7/2022	Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		E Legényfogó leves	374,26	88,63	7,64	4,01	1,00	5,62	0,01	0,61	1
		Káposztás tészta	1 165,61	278,85	3,19	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64	
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01	
		U Házi gyümölcsital rizstejjel	433,33	103,67	0,24	1,36	0,20	21,92	15,31	0,01	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		Összesen:	4 229,51	1 010,94	25,31	27,29	6,03	163,60	44,40	3,37	
12/8/2022	Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok	T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		E Erőleves	266,58	63,78	0,95	5,16	0,54	3,32	0,00	2,92	9,(1)
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Rakott karfiol rizzsel	1 328,96	317,93	14,54	15,41	4,45	29,87	0,00	1,81	
		U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
		Összesen:	3 983,38	952,98	29,05	38,25	9,35	121,48	22,39	6,43	
		12/9/2022	Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39
Növényi szendvicsskrém	203,99			48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
Póréhagymakarika	15,41			3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00	
Körte	199,36			47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01	
E Rántottleves	222,91			53,33	0,44	3,78	0,49	4,33	0,00	0,49	
Pirított kenyérkocka	64,87			15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1
Fasírt	406,02			97,13	8,12	6,66	1,69	1,04	0,00	0,58	
Zöldborsó főzelék	1 058,07			249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
U Szendvics sonka	108,70			26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
Összesen:	4 389,35	1 046,26	34,31	36,38	9,42	145,16	21,18	3,90			

Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika, Körte		
		Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ			Energia: 567.40 Kcal / 2,371.73 KJ			Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ			Energia: 603.03 Kcal / 2,520.67 KJ			Energia: 556.76 Kcal / 2,327.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.71 g	16.00 g	4.20 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	7.38 g	17.91 g	4.44 g	8.76 g	12.11 g	8.80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
75.18 g	20.78 g	2.86 g	91.26 g	33.05 g	1.20 g	75.18 g	20.78 g	2.86 g	95.84 g	33.77 g	1.18 g	96.84 g	20.78 g	1.63 g		
(12)																
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Zöldbableves tej-, tojás-, glutén-, olaj, Sertés pörkölt, Főtt tészta, Vegyesvágott			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rántott növényi sajt, Petrezselymes burgonya, Áfonyalekvár			Legényfogyó leves, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Erőleves, Levesbetét, Rakott karfiol rizzsel			Rántottleves, Kölesgolyó, Fasírt, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 732.69 Kcal / 3,062.64 KJ			Energia: 658.30 Kcal / 2,751.69 KJ			Energia: 502.69 Kcal / 2,101.24 KJ			Energia: 645.55 Kcal / 2,698.40 KJ			Energia: 819.91 Kcal / 3,427.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		27.98 g	34.00 g	5.79 g	11.54 g	18.60 g	2.20 g	18.41 g	18.64 g	3.19 g	20.28 g	34.70 g	6.98 g	31.76 g	31.96 g	5.72 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
77.09 g	4.01 g	3.46 g	112.02 g	21.79 g	4.65 g	63.93 g	11.50 g	2.29 g	62.59 g	0.51 g	7.18 g	100.71 g	3.06 g	3.21 g		
15,(10),(12)		9,(12)			15			9			15					
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Kenőmájás, Gluténmentes pékáru, paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 438.60 Kcal / 1,833.35 KJ			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 328.57 Kcal / 1,373.42 KJ			Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ			Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.08 g	12.95 g	4.44 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	7.63 g	2.21 g	0.41 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	16.20 g	16.56 g	4.41 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
61.03 g	0.80 g	1.43 g	55.84 g	5.20 g	2.10 g	62.84 g	1.80 g	0.98 g	55.12 g	0.80 g	1.84 g	57.88 g	0.80 g	2.10 g		

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejterm 10-mustár

13-csillagfürt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék 11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

1/1

Quadro Byte Zrt

Oldalak

Ó étvágyat kívánunk!


Élelmezésvezető

2022.02.22 11:37:20 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.12.05 - 2022.12.11

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/5/2022	László (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Csirkemell sonka	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		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		T Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00		
		Soproni 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		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		E Zöldbableves tej-, tojás-, glutén-,	301,64	72,16	1,79	3,98	0,51	7,14	0,01	2,06		
		Sertés pörkölt	1 291,84	309,05	21,89	22,23	4,69	4,95	0,00	0,32		
		Főtt tészta	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	0,19		
		Vegyesvágott	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89		
		U Kenőmájás	580,00	138,76	5,32	10,83	4,04	4,83	0,00	0,45		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Sült bécsi rudacska	1 200,23	287,14	15,00	25,00	9,27	0,24	0,00	3,00		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	4,20	0,65		
		Összesen:	12 525,45	2 996,54	91,03	119,51	33,25	360,50	31,39	14,50		
		12/16/2022	László (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
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		
Gluténmentes pékáru	1 220,56			292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
T Herba tea CM	335,66			80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00		
Szilvalekvár	284,27			68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02		
Liga margarin	531,22			127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
Gluténmentes pékáru	1 220,56			292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
E Vegyes zöldszékgérmleves	545,59			128,70	2,38	6,84	0,83	14,57	0,01	2,06		
Kölesgolyó	148,10			35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00		
Rántott növényi sajt	295,88			70,78	1,08	1,60	0,18	12,82	0,00	0,08		
Petrezselymes burgonya	1 352,26			318,35	6,62	9,82	1,12	50,83	0,00	2,49		
Áfonyalekvár	439,05			105,04	0,16	0,00	0,00	25,80	21,72	0,02		
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		
Gluténmentes pékáru	1 220,56			292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
kigyóborka	19,66			4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Csirkemájás rizottó	2 452,05			586,62	34,73	14,61	2,86	78,30	0,00	0,42		
Összesen:	12 157,98			2 901,64	80,72	89,65	21,08	422,18	60,84	10,49		
12/17/2022	Sándor (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6			R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		T Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00		
		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		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		E Legényfogyó leves	748,93	177,35	15,00	7,94	1,91	11,67	0,01	1,22		
		Káposztás tészta	973,96	233,01	2,81	10,10	1,28	31,77	1,50	1,05		
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U Házi meggyes gyümölcskrém	152,85	36,57	0,35	0,21	0,01	7,84	1,00	0,00		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13		
		Összesen:	10 739,69	2 567,49	55,94	77,41	25,41	388,15	40,88	8,97		
		12/18/2022	Sándor (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
				Violife növényi sajt szelet	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20
				Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98
				T Karamellás rizstej	768,88	183,94	0,06	1,91	0,24	40,76	32,97	0,00
Liga margarin	531,22			127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
Gluténmentes pékáru	1 220,56			292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
E Erőleves	596,36			142,67	2,79	11,22	1,08	7,62	0,01	5,06		
Levesbetét	145,50			34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
Rakott karfiol rizzsel	1 956,53			468,07	17,09	23,28	5,88	47,27	0,00	2,11		
U Mátrai diáksemege	133,90			32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66		
Liga margarin	531,22			127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
Gluténmentes pékáru	1 220,56			292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Sült csirkecomb	1 430,44			342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,23	2,54		
Tört burgonya	979,87			234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,50		
Összesen:	11 791,38			2 820,91	103,28	101,93	23,88	349,74	36,11	15,51		
12/19/2022	Sándor (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6			R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
				Növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64
				Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98
				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		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		Póréhagymakarika	30,82	7,37	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		Rántottleves	445,83	106,66	0,89	7,56	0,98	8,67	0,00	0,98		
		Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00		
		Fasírt	812,04	194,27	16,24	13,33	3,38	2,09	0,00	1,16		
		Zöldborsó főzelék	1 156,66	276,71	12,13	10,43	1,26	32,93	0,00	1,03		
		GM pékáru, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
		U Szendvics sonka	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92		
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Fasírt	1 414,16	338,31	17,83	28,58	9,05	2,04	0,00	1,15		
		Zöldbabfőzelék	925,67	221,45	5,47	10,61	0,79	26,02	0,00	0,99		
		GM pékáru, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
		Összesen:	13 045,46	3 120,91	89,08	111,72	37,60	418,11	28,44	10,83		

Heti étlap 2022.12.05. -2022.12.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(01185) PKU	Kenyér, PKU, Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém			Kenyér, PKU, Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin			Kenyér, PKU, Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém			Kenyér, PKU, Karamellás rizstej, Liga margarin			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékárú BL, Póréhagymakarika, Körte		
		Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ			Energia: 194.52 Kcal / 813.09 KJ			Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ			Energia: 241.29 Kcal / 1,008.59 KJ			Energia: 280.71 Kcal / 1,173.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.56 g	5.80 g	4.25 g	0.49 g	8.00 g	1.95 g	0.56 g	5.80 g	4.25 g	0.40 g	9.28 g	2.11 g	6.28 g	5.75 g	4.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.54 g	13.97 g	0.56 g	29.68 g	18.06 g	0.35 g	25.54 g	13.97 g	0.56 g	38.20 g	22.67 g	0.34 g	50.76 g	13.39 g	0.90 g		
1,(7)		1,(7),(12)		1,(7)		1,(7)		1								
Ebéd	(01185) PKU	Zöldbableves, Zöldségpörkölt, Főtt tészta, Vegyesvágott			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérkocka, Rántott növényi sajt, Petrezselymes burgonya, Áfonyalekvár			Gombaleves, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Zöldségleves, Levesbetét, Rakott karfiol PKU rizzsel			Kenyér, PKU, Rántottleves, PKU Burger Mix, Sütőtökfőzelék		
		Energia: 371.24 Kcal / 1,551.78 KJ			Energia: 414.38 Kcal / 1,732.11 KJ			Energia: 360.31 Kcal / 1,506.10 KJ			Energia: 207.52 Kcal / 867.43 KJ			Energia: 305.87 Kcal / 1,278.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.14 g	11.44 g	1.29 g	7.68 g	12.39 g	1.30 g	10.94 g	5.26 g	0.55 g	4.89 g	5.58 g	0.67 g	2.97 g	11.34 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.35 g	0.01 g	5.55 g	67.96 g	10.86 g	3.08 g	67.06 g	13.00 g	1.20 g	33.82 g	0.00 g	2.03 g	46.76 g	6.59 g	1.49 g		
1,15,(3),(10),(12)		1,(12)		1,9,(3)		1,3		1,7,9								
Uzsonna	(01185) PKU	Kenyér, PKU, Sült zöldség, Liga margarin, paprika			Kenyér, PKU, Növényi szendvicsskrém, kígyóuborka			Kenyér, PKU, Házi gyümölcsital rizstejjel			Kenyér, PKU, Cukkinikrém			Kenyér, PKU, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin		
		Energia: 325.64 Kcal / 1,361.18 KJ			Energia: 108.01 Kcal / 451.48 KJ			Energia: 193.43 Kcal / 808.54 KJ			Energia: 136.31 Kcal / 569.78 KJ			Energia: 122.33 Kcal / 511.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.32 g	14.50 g	2.70 g	0.96 g	5.84 g	4.55 g	0.65 g	2.82 g	0.32 g	0.48 g	9.78 g	2.42 g	0.36 g	8.35 g	1.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.72 g	0.65 g	3.51 g	12.83 g	4.98 g	0.57 g	40.22 g	21.10 g	0.25 g	11.30 g	0.58 g	0.61 g	11.19 g	0.58 g	0.34 g		
1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)								

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.12.05 - 2022.12.11

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
12/5/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,34	1,00	0,05	10,85	0,58	0,24	1,(7)			
			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				
			E Zöldbableves	183,70	43,95	1,16	2,03	0,27	5,20	0,01	1,03	1			
			Zöldségpörkölt	389,84	93,26	1,04	7,13	0,81	5,99	0,00	0,17				
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
			Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)			
			U Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,34	1,00	0,05	10,85	0,58	0,24	1,(7)			
			Sült zöldség	834,94	199,75	7,48	6,38	0,75	27,63	0,07	3,17				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00				
		Összesen:	3 569,66	853,99	19,02	31,74	8,24	121,61	14,63	9,62					
12/6/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,34	1,00	0,05	10,85	0,58	0,24	1,(7)			
			Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			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				
			E Vegyes zöldségkrémleves	274,16	64,68	1,32	3,68	0,32	6,83	0,00	1,04	1			
			Píritott kenyérboc	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1			
			Rántott növényi sajt	147,94	35,39	0,54	0,80	0,09	6,41	0,00	0,04				
			Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79				
			Áfonyalekvár	219,53	52,52	0,08	0,00	0,00	12,90	10,86	0,01	(12)			
			U Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,34	1,00	0,05	10,85	0,58	0,24	1,(7)			
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32				
kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01							
		Összesen:	3 015,73	716,91	9,13	26,23	7,80	110,47	33,90	4,00					
12/7/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,34	1,00	0,05	10,85	0,58	0,24	1,(7)			
			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				
			E Gombaleves	268,20	62,65	3,19	3,00	0,36	6,03	0,01	0,54	1,9			
			Káposztás tészta	989,15	236,64	7,51	2,02	0,19	46,84	3,00	0,65	1,(3)			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
			U Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,34	1,00	0,05	10,85	0,58	0,24	1,(7)			
			Házi gyümölcsital rizstejjel	580,66	138,92	0,31	1,82	0,27	29,37	20,52	0,01				
					Összesen:	2 977,66	710,85	12,15	13,88	5,12	132,82	48,07	2,01		
			12/8/2022	László (01186)	PKU 4-6	T Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,34	1,00	0,05	10,85	0,58	0,24	1,(7)
Karamellás rizstej	515,15	123,24				0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
E Zöldségleves	70,72	16,92				0,59	0,21	0,02	3,06	0,00	0,23				
Levesbetét	114,71	27,44				1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
Rakott karfiol PKU rizzsel	682,03	163,16				3,11	5,02	0,59	25,91	0,00	1,75				
U Kenyér, PKU	227,85	54,51				0,34	1,00	0,05	10,85	0,58	0,24	1,(7)			
Cukkinikrém	341,92	81,80				0,14	8,78	2,37	0,45	0,00	0,37				
		Összesen:				2 445,84	585,12	5,77	24,64	5,20	83,32	23,25	2,98		
12/9/2022	László (01186)	PKU 4-6				T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
						Növényi szendvicskrém	203,98	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				
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00				
			E Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,34	1,00	0,05	10,85	0,58	0,24	1,(7)			
			Rántottleves	187,55	44,87	0,20	3,82	0,44	2,42	0,02	0,49	1,9			
			PKU Burger Mix	154,70	37,01	0,09	0,46	0,00	7,30	0,00	0,00				
			Sütőtökfőzelék	708,42	169,48	2,34	6,06	1,00	26,19	5,99	0,76	1,7			
			U Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,34	1,00	0,05	10,85	0,58	0,24	1,(7)			
			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							
		Összesen:	2 963,22	708,91	9,61	25,44	7,68	108,71	20,56	2,73					

Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika, Körte		
		Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 282.02 Kcal / 1,178.84 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 295.45 Kcal / 1,234.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.71 g	7.73 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.08 g	7.95 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.62 g	13.39 g	1.52 g	46.96 g	17.48 g	0.69 g	41.62 g	13.39 g	1.52 g	55.48 g	22.09 g	0.68 g	49.50 g	13.39 g	0.68 g		
1		1,(12)			1			1			1					
Ebéd	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Zöldbableves, Sertés pörkölt, Főtt tészta, Vegyesvágott			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Áfonyalekvár			Legényfogó leves, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Erőleves, Levesbetét, Rakott karfiol rizzsel			Rántottleves, Pírtott kenyérfocsi, Fasírt , Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 436.03 Kcal / 1,822.61 KJ			Energia: 500.81 Kcal / 2,093.39 KJ			Energia: 428.56 Kcal / 1,791.38 KJ			Energia: 359.78 Kcal / 1,503.88 KJ			Energia: 457.64 Kcal / 1,912.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.69 g	18.64 g	2.99 g	19.23 g	16.80 g	2.92 g	10.94 g	11.15 g	1.50 g	11.31 g	19.34 g	3.75 g	18.04 g	17.25 g	2.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.35 g	2.88 g	1.16 g	67.98 g	10.86 g	3.69 g	70.05 g	15.70 g	1.26 g	35.12 g	0.31 g	3.73 g	57.62 g	1.50 g	1.93 g		
15,(10),(12)		1,(12)			1			1			1					
Uzsonna	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Kenőmájas, Diétás pékáru BL, paprika			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 184.54 Kcal / 771.38 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ			Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.37 g	3.56 g	1.05 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	10.02 g	8.01 g	2.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.54 g	0.00 g	0.69 g	28.89 g	4.40 g	1.15 g	32.05 g	0.50 g	0.58 g	28.19 g	0.00 g	1.01 g	29.57 g	0.00 g	1.14 g		
1		1			1			1			1					

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

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


Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Heti étlap 2022.12.05.- 2022. 12.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00319) <i>Glutén, szója, hal és olajosM</i>	Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika, Körte		
		Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ			Energia: 567.40 Kcal / 2,371.73 KJ			Energia: 633.31 Kcal / 2,647.24 KJ			Energia: 665.06 Kcal / 2,779.95 KJ			Energia: 610.48 Kcal / 2,551.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.80 g	28.32 g	8.38 g	7.71 g	16.00 g	4.20 g	12.80 g	28.32 g	8.78 g	17.52 g	20.50 g	6.64 g	10.52 g	17.91 g	9.56 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
75.18 g	19.98 g	1.88 g	91.26 g	33.05 g	1.20 g	75.18 g	20.78 g	2.86 g	95.96 g	25.78 g	1.58 g	95.04 g	20.78 g	1.46 g		
		(12)						7			7					
Ebéd	(00319) <i>Glutén, szója, hal és olajosM</i>	Tejfölös zöldbableves, Sertés pörkölt, Főtt tészta, Vegyesvágott			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Petrezselymes burgonya, Áfonyalekvár. Rántott sajt			Legényfogyó leves, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Erőleves, Levesbetét, Rakott karfiol rizzsel			Tojásleves, Fasírt, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 756.00 Kcal / 3,160.08 KJ			Energia: 835.92 Kcal / 3,494.15 KJ			Energia: 712.77 Kcal / 2,979.38 KJ			Energia: 716.82 Kcal / 2,996.31 KJ			Energia: 820.28 Kcal / 3,428.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.58 g	34.79 g	6.12 g	24.85 g	31.34 g	9.77 g	21.77 g	14.80 g	3.56 g	29.65 g	35.27 g	9.92 g	34.08 g	30.19 g	5.75 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
80.51 g	4.01 g	3.47 g	114.35 g	21.79 g	5.62 g	120.78 g	20.00 g	2.39 g	69.35 g	0.51 g	8.29 g	102.72 g	12.99 g	4.32 g		
		7,15,(10),(12)			7,9,(12)			7			7,9			3,7		
Uzsonna	(00319) <i>Glutén, szója, hal és olajosM</i>	Kenőmájás, Gluténmentes pékáru, paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Gluténmentes pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 438.60 Kcal / 1,833.35 KJ			Energia: 509.08 Kcal / 2,127.95 KJ			Energia: 518.66 Kcal / 2,168.00 KJ			Energia: 451.12 Kcal / 1,885.68 KJ			Energia: 471.10 Kcal / 1,969.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.08 g	12.95 g	4.04 g	12.48 g	23.32 g	7.25 g	14.32 g	9.35 g	4.31 g	11.56 g	17.64 g	4.78 g	16.20 g	16.56 g	4.41 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
61.03 g	0.00 g	0.45 g	55.84 g	5.20 g	2.10 g	87.48 g	20.78 g	1.58 g	55.12 g	0.80 g	1.84 g	57.88 g	0.80 g	2.10 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-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.12.05 - 2022.12.11

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/5/2022	Készsék (00319) Glutén,sojája,hal és olejsoM	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		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		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,00	55,00	0,00	0,00		
		T	Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		Soproni 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		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,00	55,00	0,00	0,00		
		E	Tefjolós zöldbaleves	399,07	95,47	2,39	4,77	0,84	10,56	0,01	2,07	7
		Sertés pörkölt	1 291,84	309,05	21,89	22,23	4,69	4,95	0,00	0,32		
		Főtt tészta	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	0,19		
		Vegyesvágott	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89	15,(10),(12)	
		U	Kenőmájás	580,00	138,76	5,32	10,83	4,04	4,83	0,00	0,45	
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,00	55,00	0,00	0,00		
		paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Sült bécsi rudacska	1 200,23	287,14	15,00	25,00	9,31	0,24	0,00	3,00				
Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,00	55,00	0,00	0,00				
Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	4,20	0,65	(9)			
	Összesen:	12 622,88	3 019,85	91,63	120,30	32,02	363,92	28,19	10,59			
12/6/2022	Készsék (00319) Glutén,sojája,hal és olejsoM	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		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		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		T	Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		Szilvalekvár	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02	(12)	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		E	Vegyes zöldszékrekrmleves	545,59	128,70	2,38	6,84	0,83	14,57	0,01	2,06	9
		Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00		
		Petrezselymes burgonya	1 352,26	318,35	6,62	9,82	1,12	50,83	0,00	2,49		
		Áfonyalekvár	439,05	105,04	0,16	0,00	0,00	25,80	21,72	0,02	(12)	
		Rántott sajt CORNITO	1 038,32	248,40	14,39	14,34	7,75	15,15	0,00	1,05	7	
		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		
Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98				
kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Csirkemájás rizottó	2 452,05	586,62	34,73	14,61	2,86	78,30	0,00	0,42				
	Összesen:	12 900,42	3 079,26	94,03	102,39	28,65	424,51	60,84	11,46			
12/7/2022	Készsék (00319) Glutén,sojája,hal és olejsoM	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Füstölt sajtkrém	631,71	151,13	2,87	15,09	9,01	0,79	0,00	0,51	7	
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		T	Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		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		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		E	Legényfogyó leves	855,94	202,95	15,56	10,14	3,15	12,53	0,01	1,24	7
		Káposztás tészta	1 745,11	417,49	5,61	4,06	0,41	87,76	10,00	1,13		
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Házi gyümölcsjoghurt meggyes	947,45	226,66	7,04	7,35	3,91	32,48	19,98	0,60	7
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13		
	Összesen:	12 636,19	3 021,19	68,42	86,20	30,29	467,83	68,36	9,54			
12/8/2022	Készsék (00319) Glutén,sojája,hal és olejsoM	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Sajt szelet	589,68	141,07	10,48	10,64	6,77	0,68	0,00	0,00	7	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		T	Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40	7
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		E	Erőleves	596,36	142,67	2,79	11,22	1,08	7,62	0,01	5,06	9
		Levesbetét	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
		Rakott karfiol rizzsel	2 254,45	539,34	26,46	23,85	8,82	54,03	0,00	3,22	7	
		U	Mátrai diáksemege	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sült csirkecomb	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,23	2,54	(10)	
Tört burgonya	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,50				
	Összesen:	12 902,52	3 086,73	133,27	115,04	35,79	356,70	28,12	17,82			
12/9/2022	Készsék (00319) Glutén,sojája,hal és olejsoM	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7	
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		T	Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
		Natúr sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47	7	
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
		Póréhagymakarika	30,82	7,37	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		E	Tőjasleves	312,32	74,72	2,27	5,33	0,81	4,35	0,00	2,01	3
		Fasírt	812,04	194,27	16,24	13,33	3,38	2,09	0,00	1,16		
		Zöldborsó főzelék	1 465,16	344,45	14,37	11,23	1,53	47,26	9,99	1,11	7	
		GM pékáru, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
		U	Szendvics sonka	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Gluténmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98		
V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Fasírt	1 414,16	338,31	17,83	28,58	9,05	2,04	0,00	1,15				
Zöldbabfőzelék	1 067,02	255,27	6,31	13,21	2,95	27,31	0,00	1,03	7			
GM pékáru, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04				
	Összesen:	13 665,32	3 263,14	94,56	124,75	39,88	417,81	38,37	11,18			

Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Almalé, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	szénsavmentes 0,1-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	szénsavmentes 0,1-es, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika
	Energia: 572.26 Kcal / 2,392.05 KJ	Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 KJ	Energia: 498.56 Kcal / 2,083.98 KJ	Energia: 419.66 Kcal / 1,754.18 KJ	Energia: 498.56 Kcal / 2,083.98 KJ	Energia: 460.02 Kcal / 1,922.88 KJ	Energia: 632.80 Kcal / 2,645.10 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 18.09 g 16.58 g 4.26 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17.95 g 16.58 g 4.26 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11.69 g 11.06 g 8.49 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11.15 g 16.15 g 3.89 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11.69 g 11.06 g 8.49 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 18.35 g 16.62 g 4.56 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14.57 g 24.94 g 6.77 g
	Szénhidrát Cukor Só 86.02 g 0.00 g 2.22 g	Szénhidrát Cukor Só 58.02 g 0.00 g 2.29 g	Szénhidrát Cukor Só 86.86 g 0.00 g 1.81 g	Szénhidrát Cukor Só 56.94 g 0.00 g 1.44 g	Szénhidrát Cukor Só 86.86 g 0.00 g 1.81 g	Szénhidrát Cukor Só 58.70 g 4.40 g 2.30 g	Szénhidrát Cukor Só 85.78 g 0.00 g 1.67 g
1	1	1	1	1	1	1	
Tízórai	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Körte	Herba tea, Diétás péksütemény	Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 625.33 Kcal / 2,613.88 KJ	Energia: 535.62 Kcal / 2,238.89 KJ	Energia: 625.33 Kcal / 2,613.88 KJ	Energia: 536.46 Kcal / 2,242.40 KJ	Energia: 541.41 Kcal / 2,263.09 KJ	Energia: 351.62 Kcal / 1,469.77 KJ	Energia: 625.33 Kcal / 2,613.88 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16.63 g 27.78 g 8.47 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17.95 g 16.58 g 4.26 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16.63 g 27.78 g 8.47 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 11.24 g 18.32 g 4.24 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 12.15 g 11.51 g 8.49 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 1.50 g 11.90 g 0.90 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16.63 g 27.78 g 8.47 g
	Szénhidrát Cukor Só 76.44 g 19.98 g 3.04 g	Szénhidrát Cukor Só 78.00 g 19.98 g 2.21 g	Szénhidrát Cukor Só 76.44 g 19.98 g 3.04 g	Szénhidrát Cukor Só 80.01 g 11.99 g 1.36 g	Szénhidrát Cukor Só 96.84 g 19.98 g 1.81 g	Szénhidrát Cukor Só 51.80 g 38.89 g 0.30 g	Szénhidrát Cukor Só 76.44 g 19.98 g 3.04 g
1	1	1	1	1	1	1	
Ebéd	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Zöldségleves, Sertés pörkölt, Főtt tészta, Céklaaláta ecet nélkül	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült sertés,	Legényfogó leves, Burgonyás tészta, Alma	Erőleves, Levesbetét, Rakott brokkoli rizzsel	Rántottleves, Pírlott kenyérgocka, Fasírt, Sütőtökfőzelék,	Brokkoli krém lev., Sertésragu, Párolt rizs	Karalábé leves, Brassói aprópecsenye, Céklaaláta ecet
	Energia: 784.43 Kcal / 3,278.92 KJ	Energia: 726.32 Kcal / 3,036.02 KJ	Energia: 806.08 Kcal / 3,369.41 KJ	Energia: 537.75 Kcal / 2,247.80 KJ	Energia: 848.69 Kcal / 3,547.52 KJ	Energia: 834.21 Kcal / 3,487.00 KJ	Energia: 986.87 Kcal / 4,125.12 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28.21 g 39.45 g 6.50 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 31.55 g 34.89 g 5.77 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23.75 g 20.22 g 3.25 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 28.03 g 30.36 g 7.92 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 23.06 g 32.77 g 5.14 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 33.26 g 36.99 g 6.30 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 40.61 g 46.22 g 9.58 g
	Szénhidrát Cukor Só 77.92 g 4.00 g 3.77 g	Szénhidrát Cukor Só 72.88 g 0.06 g 5.75 g	Szénhidrát Cukor Só 129.54 g 5.01 g 3.34 g	Szénhidrát Cukor Só 37.33 g 0.50 g 9.04 g	Szénhidrát Cukor Só 114.25 g 10.99 g 3.90 g	Szénhidrát Cukor Só 90.98 g 0.04 g 3.81 g	Szénhidrát Cukor Só 99.87 g 0.05 g 5.44 g
1	1	1	9,(1)	1	1	1	
Uzsonna	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Kenőmájás, Diétás pékáru BL, paprika	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóborka	Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL	Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 361.24 Kcal / 1,509.98 KJ	Energia: 501.10 Kcal / 2,094.60 KJ	Energia: 452.47 Kcal / 1,891.32 KJ	Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 KJ	Energia: 463.12 Kcal / 1,935.84 KJ	Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 KJ	Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 14.25 g 7.00 g 2.11 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16.31 g 22.78 g 6.94 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 16.85 g 5.43 g 0.52 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17.95 g 16.58 g 4.26 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 20.03 g 16.02 g 4.10 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17.95 g 16.58 g 4.26 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 17.95 g 16.58 g 4.26 g
	Szénhidrát Cukor Só 59.88 g 0.00 g 1.38 g	Szénhidrát Cukor Só 57.10 g 4.40 g 2.28 g	Szénhidrát Cukor Só 83.16 g 26.30 g 1.22 g	Szénhidrát Cukor Só 58.02 g 0.00 g 2.21 g	Szénhidrát Cukor Só 59.14 g 0.00 g 2.28 g	Szénhidrát Cukor Só 58.02 g 0.00 g 2.21 g	Szénhidrát Cukor Só 58.02 g 0.00 g 2.21 g
1	1	1,6	1	1	1	1	
Vacsora	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL,	Almalé, Csirkemájás rizottó	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Meleg szendvics	Almalé, Sült csirkecomb, Tört burgonya	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Vagdalt, Zabpelyhes, Sárgarépa-főzelék,	Almalé, Darafelfűjt	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sertésragu, Bulgur köret
	Energia: 572.19 Kcal / 2,391.75 KJ	Energia: 703.56 Kcal / 2,940.88 KJ	Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 KJ	Energia: 693.57 Kcal / 2,899.12 KJ	Energia: 901.04 Kcal / 3,786.35 KJ	Energia: 1,036.21 Kcal / 4,331.36 KJ	Energia: 673.20 Kcal / 2,813.98 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 26.20 g 26.48 g 9.36 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 34.87 g 14.61 g 2.86 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 18.80 g 16.36 g 4.18 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 56.74 g 14.99 g 3.48 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 32.05 g 35.83 g 8.74 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 21.86 g 19.83 g 4.85 g	Fehérje Zsír T.Zsír/sav 31.80 g 32.50 g 5.74 g
	Szénhidrát Cukor Só 56.63 g 0.00 g 4.24 g	Szénhidrát Cukor Só 106.30 g 0.00 g 0.43 g	Szénhidrát Cukor Só 65.32 g 0.00 g 3.53 g	Szénhidrát Cukor Só 80.51 g 0.23 g 4.05 g	Szénhidrát Cukor Só 110.98 g 9.99 g 4.04 g	Szénhidrát Cukor Só 189.45 g 53.77 g 0.83 g	Szénhidrát Cukor Só 67.34 g 0.00 g 2.40 g
1	1	1	(10)	1	1	1	

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


Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén 4-hal 7-tejfejtéri 10-mustár 13-csillagfűrt 16-édesgyökér
2-rák 5-földimogyoró 8-diófélék 11-szám 14-pubatestűk
3-tojás 6-sója 9-zeller 12-kén-dioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika, Körte		
		Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 282.02 Kcal / 1,178.84 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 280.71 Kcal / 1,173.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.71 g	7.73 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	6.28 g	5.75 g	4.24 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
41.62 g	13.39 g	1.52 g	46.96 g	17.48 g	0.69 g	41.62 g	13.39 g	1.52 g	55.48 g	22.09 g	0.68 g	50.76 g	13.39 g	0.90 g		
		1			1,(12)			1			1			1		
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Zöldbableves, Sertés pörkölt, Főtt tészta, Vegyesvágott			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérbocok, Rántott növényi sajt, Petrezselymes burgonya, Áfonyalekvár			Legényfogó leves, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Erőleves, Levesbetét, Rakott karfiol rizzsel			Rántottleves, Pirított kenyérbocok, Fasírt , Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 445.18 Kcal / 1,860.85 KJ			Energia: 414.38 Kcal / 1,732.11 KJ			Energia: 428.51 Kcal / 1,791.17 KJ			Energia: 365.63 Kcal / 1,528.33 KJ			Energia: 529.05 Kcal / 2,211.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.85 g	18.69 g	3.04 g	7.68 g	12.39 g	1.30 g	11.08 g	11.19 g	1.54 g	15.97 g	16.20 g	4.47 g	18.33 g	22.59 g	3.11 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53.39 g	2.89 g	1.69 g	67.96 g	10.86 g	3.08 g	69.83 g	15.70 g	1.26 g	38.45 g	0.30 g	2.20 g	63.45 g	7.79 g	1.93 g		
		1,15,(10),(12)			1,(12)			1			9			1		
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Kenőmájás, Diétás pékáru BL, paprika			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL			Mátra diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 184.54 Kcal / 771.38 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 226.24 Kcal / 945.68 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ			Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.37 g	3.56 g	1.05 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.43 g	2.72 g	0.26 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	10.02 g	8.01 g	2.05 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30.54 g	0.00 g	0.69 g	28.89 g	4.40 g	1.15 g	41.58 g	13.15 g	0.61 g	28.19 g	0.00 g	1.01 g	29.57 g	0.00 g	1.14 g		
		1			1			1,6			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