

Tételes étlap 2023.03.06 - 2023.03.12

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
3/6/2023 L.A.Z.S.Z. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Házi gyümölcsjoghurt meggyes	947,45	226,66	7,04	7,35	3,91	32,48	19,98	0,60	7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Tej	304,29	72,80	5,10	2,25	1,22	7,95	0,00	0,20	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 Zölborsóleves	275,84	64,48	3,28	2,53	0,27	7,37	0,00	1,51	
		Vadas sertés ragu	752,92	180,13	9,11	14,13	4,50	3,91	0,50	0,60	10,(12)
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		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	
		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	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Sonkás kenyérlángos	883,66	211,40	5,35	2,92	0,44	40,76	0,35	0,91			
	Összesen:	7 403,07	1 769,56	47,81	53,30	15,75	261,97	28,03	6,40		
3/7/2023 L.A.Z.S.Z. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Rozmaringos kenőmájás	293,47	70,21	2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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	
		Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Tarhonya leves	363,50	86,96	1,47	2,60	0,33	14,03	0,38	0,31	
		Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
		Zöldbabfőzelék	571,10	136,63	3,45	6,24	0,69	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	
		U 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	
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
Hawaii csirkemell	434,20	103,88	14,17	2,00	0,32	6,93	3,18	0,80			
Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
	Összesen:	7 741,27	1 851,98	55,34	62,16	19,55	254,46	19,65	5,01		
3/8/2023 L.A.Z.S.Z. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Sonkakrém Liga margarinnal	146,63	35,08	2,13	2,92	0,86	0,03	0,00	0,36	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Lencsegulyás	816,12	195,25	14,86	5,58	1,19	21,15	0,00	0,63	10,(12)
		Reszelt sajt sajtos tésztához	597,41	142,92	9,98	10,98	6,15	0,89	0,00	0,82	7
		Tejföl	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	0,00	0,14	7
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Zöldfűszeres kockasajt	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	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			
Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Összesen:	7 991,48	1 911,84	62,41	62,76	23,79	258,19	22,27	6,39		
3/9/2023 L.A.Z.S.Z. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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	
		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	
		E Erőleves	292,08	69,88	1,33	5,61	0,62	3,56	0,01	2,52	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Húsos rakott burgonya	1 123,41	268,76	11,68	11,20	3,92	29,44	0,00	7,38	
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U Sós túrókrém	102,68	24,56	2,50	1,31	0,72	0,66	0,00	0,30	7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
Hamburger	1 236,65	295,85	14,58	8,45	2,93	37,06	3,90	2,93	(1),(9)		
	Összesen:	6 951,80	1 663,11	50,59	52,84	17,15	229,94	22,00	16,22		
3/10/2023 L.A.Z.S.Z. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Karamellás tej	688,87	164,80	6,83	3,02	1,63	27,39	16,74	0,27	7
		Liga margarin	265,61	63,54	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 Paradicsomleves	582,75	139,42	1,65	1,69	0,19	29,25	19,98	1,85	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
		Párolt rizs	1 191,25	284,98	5,18	6,89	0,90	50,22	0,00	1,43	
		Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)
		U Mátrai diákcsemegye	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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Brassói aprópecsenye	1 460,90	349,50	19,53	11,25	2,71	41,33	0,00	1,57			
Uborkasaláta	19,92	4,77	0,41	0,04	0,00	0,69	0,00	0,41	15		
	Összesen:	8 454,02	2 022,50	73,28	59,81	16,19	284,21	40,62	9,43		

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		Hétfő			Kedd			Szerda			csütörtök			Péntek					
eatrend	Tízórai	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6		Tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Pritamin Paprika			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			
		Energia: 282.34 Kcal / 1,180.18 KJ			Energia: 279.38 Kcal / 1,167.81 KJ			Energia: 239.58 Kcal / 1,001.44 KJ			Energia: 304.10 Kcal / 1,271.14 KJ			Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		8.76 g	10.25 g	3.32 g	4.98 g	8.76 g	4.78 g	6.17 g	3.96 g	1.36 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
35.49 g		0.40 g	0.79 g	41.89 g		13.79 g	0.73 g	41.60 g		18.19 g	0.86 g	41.16 g		13.79 g	0.99 g	54.93 g		17.14 g	0.86 g
7		7			7			7			7			7					
Ebéd	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Zölborsóleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Tarhonya leves, Vagdalt sertéshúsból, Zöldbabfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Lencsegulyás, Reszelt sajt sajtos tésztához, Tejföl, Főtt tészta, Körte			Erőleves, Levesbetét, Húsos rakott burgonya, Céklasaláta			Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Vegyesvágott					
		Energia: 483.35 Kcal / 2,020.40 KJ			Energia: 538.85 Kcal / 2,252.39 KJ			Energia: 784.41 Kcal / 3,278.83 KJ			Energia: 384.93 Kcal / 1,609.01 KJ			Energia: 670.96 Kcal / 2,804.61 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		14.69 g	22.12 g	5.19 g	15.97 g	25.88 g	6.06 g	30.54 g	33.47 g	13.94 g	13.77 g	16.97 g	4.55 g	32.72 g	19.68 g	3.29 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
55.63 g		3.38 g	2.25 g	59.21 g		1.88 g	1.37 g	88.69 g		2.88 g	1.74 g	43.18 g		3.51 g	10.40 g	89.80 g		22.68 g	5.08 g
10,(12)		7,10,(12)			7,10,(12)			15,(12)			15,(12)			15,(12)					
Uzsonna	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres kockasajt , Gluténmentes pékáru, Paprika			Sós túrókrém, Gluténmentes pékáru, Alma			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru					
		Energia: 244.40 Kcal / 1,021.59 KJ			Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ			Energia: 187.30 Kcal / 782.91 KJ			Energia: 222.74 Kcal / 931.05 KJ			Energia: 225.56 Kcal / 942.84 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		8.12 g	9.66 g	2.69 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g	7.05 g	3.21 g	1.37 g	6.74 g	2.91 g	0.92 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
28.11 g		3.52 g	1.26 g	27.88 g		0.40 g	0.99 g	29.30 g		0.40 g	0.68 g	38.66 g		0.40 g	0.81 g	27.56 g		0.40 g	0.92 g
7		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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

ó étvágyat kívánunk

Élelmezésvezető

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli (00329) Kimélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Almalé, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Rozmaringos kenőmájás allergénmentes.	Almalé, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin. Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL.	Almalé, Sertés párizs, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 213.35 Kcal / 891.80 KJ	Energia: 141.78 Kcal / 592.64 KJ	Energia: 348.08 Kcal / 1,454.97 KJ	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 274.38 Kcal / 1,146.91 KJ	Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ	Energia: 330.69 Kcal / 1,382.26 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	0.61 g 0.21 g 0.01 g	5.39 g 10.89 g 4.07 g	7.10 g 15.12 g 4.17 g	0.09 g 14.69 g 3.80 g	0.70 g 9.60 g 8.40 g	7.29 g 15.16 g 4.47 g	4.99 g 21.28 g 6.55 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
50.13 g 1.00 g 0.03 g	5.38 g 0.00 g 0.54 g	44.05 g 0.00 g 1.08 g	0.97 g 0.00 g 0.29 g	44.89 g 0.00 g 0.67 g	2.73 g 4.40 g 1.15 g	28.45 g 0.00 g 1.13 g	
1	1	1	1	1	1	1	1
Tízórai (00329) Kimélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika	Almalé, Tönhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL	Almalé, Csemege szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 223.75 Kcal / 935.28 KJ	Energia: 358.29 Kcal / 1,497.65 KJ	Energia: 326.92 Kcal / 1,366.53 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ	Energia: 344.23 Kcal / 1,438.88 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	0.18 g 16.86 g 4.15 g	1.11 g 9.72 g 8.40 g	1.06 g 26.01 g 7.06 g	5.69 g 20.38 g 6.13 g	0.18 g 16.86 g 4.15 g	0.63 g 9.60 g 8.40 g	4.15 g 23.16 g 7.02 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
24.04 g 11.99 g 0.21 g	32.09 g 0.00 g 0.66 g	28.57 g 0.00 g 0.42 g	28.83 g 0.00 g 1.02 g	24.04 g 11.99 g 0.21 g	30.89 g 0.00 g 0.66 g	28.43 g 0.00 g 1.02 g	
1	1	1,4	1	1	1	1	1
Ebéd (00329) Kimélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Zöldségleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta Éden	Tarhonya leves, Vagdalt sertéshúsból, Kelbimbófélelék,	Sertésgulyás, Sonkás kocka, Körte	Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Húsos rakott burgonya,	Vegyes zöldségkrémleves, Sült csirkecomb, Párolt rizs,	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús,	Almás szilvaleves, Rántott sertésszelet,
	Energia: 556.22 Kcal / 2,325.00 KJ	Energia: 998.35 Kcal / 4,173.10 KJ	Energia: 552.78 Kcal / 2,310.62 KJ	Energia: 645.58 Kcal / 2,698.52 KJ	Energia: 952.19 Kcal / 3,980.15 KJ	Energia: 692.20 Kcal / 2,893.40 KJ	Energia: 643.35 Kcal / 2,689.20 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	20.90 g 43.93 g 10.71 g	35.95 g 50.10 g 11.94 g	28.87 g 25.15 g 5.43 g	24.53 g 30.98 g 8.11 g	60.45 g 38.29 g 6.43 g	28.84 g 21.41 g 3.35 g	31.35 g 18.80 g 5.48 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
19.41 g 1.28 g 3.40 g	98.70 g 3.02 g 1.75 g	51.78 g 0.12 g 4.30 g	65.28 g 0.02 g 19.21 g	90.40 g 5.99 g 7.90 g	95.23 g 4.06 g 3.34 g	89.82 g 21.64 g 3.92 g	
1	1	1,4	1	9,15,(12)	1	1	1
Uzsonna (00329) Kimélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Kedvenc IzeK sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika	Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Alma	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL
	Energia: 198.18 Kcal / 828.39 KJ	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 181.43 Kcal / 758.38 KJ	Energia: 53.55 Kcal / 223.84 KJ	Energia: 160.49 Kcal / 670.85 KJ	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	9.01 g 17.32 g 4.96 g	0.09 g 14.69 g 3.80 g	0.63 g 19.03 g 5.13 g	0.65 g 0.60 g 0.00 g	4.33 g 15.64 g 4.38 g	0.09 g 14.69 g 3.80 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
1.50 g 6.24 g 1.54 g	0.97 g 0.00 g 0.21 g	1.71 g 0.00 g 0.28 g	10.79 g 0.00 g 0.52 g	0.41 g 0.00 g 0.87 g	0.97 g 0.00 g 0.21 g	2.89 g 0.00 g 0.65 g	
1	1	1	1	1	1	1	1
Vacsora (00329) Kimélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sonkás kenyérlángos	Almalé, Hawaii csirkemell, Párolt rizs	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Allergénmentes	Almalé, Hamburger	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Brassói aprópecsenye, Céklaaláta ecet	Almalé, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Diétás pékáru BL, paprika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 420.10 Kcal / 1,756.02 KJ	Energia: 778.81 Kcal / 3,255.43 KJ	Energia: 586.98 Kcal / 2,453.98 KJ	Energia: 471.26 Kcal / 1,969.87 KJ	Energia: 644.40 Kcal / 2,693.59 KJ	Energia: 445.85 Kcal / 1,863.65 KJ	Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
	15.10 g 6.75 g 1.20 g	35.75 g 13.55 g 1.75 g	22.76 g 27.12 g 9.67 g	14.79 g 8.45 g 2.93 g	35.57 g 19.84 g 4.75 g	16.30 g 25.24 g 9.27 g	6.01 g 26.36 g 8.39 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
74.36 g 0.70 g 1.89 g	125.61 g 6.36 g 3.60 g	56.44 g 0.80 g 4.06 g	79.06 g 3.90 g 2.95 g	78.41 g 0.00 g 4.06 g	36.93 g 4.20 g 3.67 g	1.54 g 6.24 g 1.99 g	
1	1	1	(1),(9)	1	(1),(9)	1	1

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

Allergén lista (kód-allergén)

- 1-glutén 4-hal 7-tejterj 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 2023.03.06 – 2023.03.12

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
3/6/2023	L.A.Z.S.Z. (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
				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
			T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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	Zölborsóleves	287,55	67,28	3,26	2,73	0,20	7,74	0,01	1,53	
				Vadas sertés ragu	770,88	184,42	9,34	14,14	4,52	4,68	0,60	0,62	1
				Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			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
				Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				Sonkás kenyérlángos	878,02	210,05	7,55	3,38	0,60	37,18	0,35	0,91	1
				Összesen:	6 552,82	1 566,14	44,08	45,59	10,49	240,77	15,49	5,91	
3/7/2023	L.A.Z.S.Z. (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
				Rozmaringos kenőmájás	293,47	70,21	2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	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
				Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E	Tarhonya leves	363,50	86,96	1,47	2,60	0,33	14,03	0,38	0,31	
				Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
				Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1
				Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			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
			V	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
				Hawaii csirkemell	434,20	103,88	14,17	2,00	0,32	6,93	3,18	0,80	
	Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
	Összesen:	7 300,70	1 746,57	55,49	53,59	15,34	256,38	18,45	4,96				
3/8/2023	L.A.Z.S.Z. (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
				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	
				Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	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	Lencsegyúvás	896,18	214,40	14,89	7,76	1,50	20,98	0,00	0,60	1
				Reszelt növényi sajt	11,92	2,85	0,00	0,23	0,00	0,20	0,00	0,00	
				Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
				Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
				Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			U	Zöldfűszeres margarinkrém	360,06	86,11	0,05	9,46	2,57	0,11	0,00	0,14	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	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				
	Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	Összesen:	7 463,03	1 785,38	50,63	59,83	15,37	254,01	21,07	5,51				
3/9/2023	L.A.Z.S.Z. (00372)	Tej-teljesítményes 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	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
			E	Erőleves	292,08	69,88	1,33	5,61	0,62	3,56	0,01	2,52	
				Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
				Húsos rakott burgonya	1 123,41	268,76	11,68	11,20	3,92	29,44	0,00	7,38	
				Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U	Sós növényi túrókrém	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			V	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
	Hamburger	1 236,65	295,85	14,58	8,45	2,93	37,06	3,90	2,93	(1),(9)			
	Összesen:	6 522,14	1 560,32	48,61	45,75	12,57	231,13	20,80	16,04				
3/10/2023	L.A.Z.S.Z. (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
				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	Tejeskávé riztejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E	Paradicsomleves	582,75	139,42	1,65	1,69	0,19	29,25	19,98	1,85	
				Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
				Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
				Párolt rizs	1 191,25	284,98	5,18	6,89	0,90	50,22	0,00	1,43	
				Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)
			U	Mátrai diákcsemegye	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	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				Brassói aprópecsenye	1 460,90	349,50	19,53	11,25	2,71	41,33	0,00	1,57	
	Uborkasaláta	19,92	4,77	0,41	0,04	0,00	0,69	0,00	0,41	15			
	Összesen:	8 178,49	1 956,58	72,00	54,70	14,64	288,91	44,10	9,75				

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Tejeskávé riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
44.03 g	8.03 g	0.68 g	43.42 g	13.39 g	0.90 g	42.28 g	17.79 g	0.79 g	41.79 g	13.39 g	1.08 g	57.47 g	21.42 g	0.68 g		
	1	1			1,4			1			1					
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Zölborsóleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Tarhonya leves, Vagdalt sertéshúsból, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Lencsegulyás, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Körte			Erőleves, Levesbetét, Húsos rakott burgonya, Céklasaláta			Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Vegyesvágott		
		Energia: 490.44 Kcal / 2,050.04 KJ			Energia: 538.53 Kcal / 2,251.06 KJ			Energia: 536.79 Kcal / 2,243.78 KJ			Energia: 384.93 Kcal / 1,609.01 KJ			Energia: 670.96 Kcal / 2,804.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.90 g	22.33 g	5.14 g	16.48 g	25.99 g	6.09 g	17.86 g	13.96 g	1.93 g	13.77 g	16.97 g	4.55 g	32.72 g	19.68 g	3.29 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
56.77 g	3.49 g	2.29 g	58.38 g	1.88 g	1.37 g	83.66 g	2.88 g	0.80 g	43.18 g	3.51 g	10.40 g	89.80 g	22.68 g	5.08 g		
	1	1			1			15,(12)			15,(12)					
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Alma			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 240.41 Kcal / 1,004.91 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 232.04 Kcal / 969.93 KJ			Energia: 194.19 Kcal / 811.71 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.04 g	9.39 g	2.53 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	5.85 g	10.25 g	2.61 g	6.16 g	1.33 g	0.04 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.74 g	3.12 g	1.35 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.84 g	0.00 g	0.72 g	38.63 g	0.00 g	0.85 g	28.19 g	0.00 g	1.01 g		
	1	1			1			1			1					

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!


Élelmiszevezető

2022.09.28 8:23:07 | QB - Élelem

Tételes étlap 2023.03.06 – 2023.03.12

Diéta	Étlap-féltel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
3/6/2023 L.A.E.Z. (00397)	Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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	
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Zölborsóleves	275,84	64,48	3,28	2,53	0,27	7,37	0,00	1,51	
		Vadas sertés ragu	752,92	180,13	9,11	14,13	4,50	3,91	0,50	0,60	10,(12)
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		U Kedvenc ízek sonka	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Sonkás kenyérlángos	1 007,37	241,00	6,09	3,32	0,50	46,47	0,40	1,04			
	Összesen:	6 702,51	1 602,00	36,65	46,13	10,92	247,03	16,63	5,73		
3/7/2023 L.A.E.Z. (00397)	Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Rozmaringos kenőmájás	293,47	70,21	2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Tarhonya leves	363,50	86,96	1,47	2,60	0,33	14,03	0,38	0,31	
		Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
		Zöldbabfőzelék	571,10	136,63	3,45	6,24	0,69	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	
		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	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
Hawaii csirkemell	434,20	103,88	14,17	2,00	0,32	6,93	3,18	0,80			
Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
	Összesen:	7 463,62	1 785,57	49,60	55,42	15,92	259,04	19,65	5,82		
3/8/2023 L.A.E.Z. (00397)	Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Sonkakrém Liga margarinnal	146,63	35,08	2,13	2,92	0,86	0,03	0,00	0,36	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01	
		E Lencsegulyás	816,12	195,25	14,86	5,58	1,19	21,15	0,00	0,63	10,(12)
		Reszelt növényi sajt	15,97	3,82	0,00	0,31	0,00	0,27	0,00	0,00	
		Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Zöldfűszeres margarinkrém	360,06	86,11	0,05	9,46	2,57	0,11	0,00	0,14	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Sült bécsi rudacska	600,12	143,57	7,50	12,50	4,64	0,12	0,00	1,50			
Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Összesen:	7 074,41	1 692,43	46,38	48,44	12,73	251,97	20,07	5,43		
3/9/2023 L.A.E.Z. (00397)	Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 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	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Erőleves	292,08	69,88	1,33	5,61	0,62	3,56	0,01	2,52	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Húsos rakott burgonya	1 123,41	268,76	11,68	11,20	3,92	29,44	0,00	7,38	
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U Sós növényi túrókrém	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
Hamburger	704,89	168,63	8,31	4,82	1,67	21,12	2,22	1,67	(1),(9)		
	Összesen:	6 040,39	1 445,09	36,58	42,93	11,79	213,30	20,32	14,51		
3/10/2023 L.A.E.Z. (00397)	Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Paradicsomleves	582,75	139,42	1,65	1,69	0,19	29,25	19,98	1,85	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
		Párolt rizs	1 191,25	284,98	5,18	6,89	0,90	50,22	0,00	1,43	
		Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)
		U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Brassói aprópecsenye	1 460,90	349,50	19,53	11,25	2,71	41,33	0,00	1,57			
Uborkasaláta	19,92	4,77	0,41	0,04	0,00	0,69	0,00	0,41	15		
	Összesen:	8 166,77	1 953,80	66,21	54,87	15,05	285,03	45,97	9,48		

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Pritamin Paprika			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 KJ			Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 KJ			Energia: 237.23 Kcal / 991.62 KJ			Energia: 304.11 Kcal / 1,271.18 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	5.97 g	3.94 g	1.21 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
43.40 g	8.43 g	0.59 g	42.79 g	13.79 g	0.81 g	41.26 g	15.99 g	0.86 g	41.16 g	13.79 g	0.99 g	54.85 g	22.49 g	0.59 g		
Ebéd	(00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	Zölborsóleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Tarhonya leves, Vagdalt sertéshúsból, Zöldbabfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Lencsegulyás, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Körte			Erőleves, Levesbetét, Húsos rakott burgonya, Céklasaláta			Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Vegyesvágott		
		Energia: 483.35 Kcal / 2,020.40 KJ			Energia: 538.85 Kcal / 2,252.39 KJ			Energia: 518.61 Kcal / 2,167.79 KJ			Energia: 384.93 Kcal / 1,609.01 KJ			Energia: 670.96 Kcal / 2,804.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.69 g	22.12 g	5.19 g	15.97 g	25.88 g	6.06 g	17.83 g	11.86 g	1.62 g	13.77 g	16.97 g	4.55 g	32.72 g	19.68 g	3.29 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55.63 g	3.38 g	2.25 g	59.21 g	1.88 g	1.37 g	83.90 g	2.88 g	0.83 g	43.18 g	3.51 g	10.40 g	89.80 g	22.68 g	5.08 g		
Uzsonna	(00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	10,(12) Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			10,(12) Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			10,(12) Zöldfűszeres margarinkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			15,(12) Sós növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru, Alma			15,(12) Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 244.42 Kcal / 1,021.68 KJ			Energia: 213.83 Kcal / 893.81 KJ			Energia: 236.03 Kcal / 986.61 KJ			Energia: 198.18 Kcal / 828.39 KJ			Energia: 225.57 Kcal / 942.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.12 g	9.66 g	2.69 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	3.93 g	10.52 g	2.77 g	4.24 g	1.60 g	0.20 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.11 g	3.52 g	1.26 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g	28.21 g	0.40 g	0.63 g	38.00 g	0.40 g	0.76 g	27.56 g	0.40 g	0.92 g		

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-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 2023.03.06 - 2023.03.12

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
3/6/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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 Zölborsóleves	287,55	67,28	3,26	2,73	0,20	7,74	0,01	1,53	
			Vadas sertés ragu	770,88	184,42	9,34	14,14	4,52	4,68	0,60	0,62	1
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			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
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
		Összesen:	4 271,53	1 020,38	30,58	41,37	9,84	129,54	14,64	4,32		
3/7/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Magyaros margarinkrém	269,18	64,40	0,06	7,01	1,90	0,20	0,00	0,15	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E Tarhonya leves	367,74	87,98	1,52	2,61	0,33	14,20	0,38	0,31	
			Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
			Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			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			
		Összesen:	4 396,86	1 051,87	30,35	45,17	11,35	129,08	15,27	3,24		
3/8/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	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 Lencsegulyás	896,18	214,40	14,89	7,76	1,50	20,98	0,00	0,60	1
			Sonkás kocka	1 234,95	295,44	11,99	6,45	1,09	46,38	2,85	2,40	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			U Zöldfűszeres margarinkrém	360,06	86,11	0,05	9,46	2,57	0,11	0,00	0,14	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	4 771,03	1 141,36	39,68	38,68	9,07	156,48	20,64	4,52		
3/9/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	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	292,08	69,88	1,33	5,61	0,62	3,56	0,01	2,52	
			Levesbetét	174,60	41,77	0,48	0,24	0,02	9,24	0,60	0,01	
			Rakott burgonya	1 017,11	243,33	9,40	9,42	3,53	29,39	0,00	8,44	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U 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			
Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
		Összesen:	4 014,18	960,33	29,62	35,12	9,40	129,05	17,20	13,67		
3/10/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Paradicsomleves	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	
			Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
			Párolt rizs	1 191,25	284,98	5,18	6,89	0,90	50,22	0,00	1,43	
			Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)
			U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
		Összesen:	5 254,15	1 256,97	46,31	38,00	7,70	180,08	44,40	6,77		

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 264.13 Kcal / 1,104.06 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.64 g	9.65 g	2.17 g	5.86 g	7.80 g	1.94 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.03 g	8.03 g	0.68 g	42.32 g	13.39 g	0.73 g	42.28 g	17.79 g	0.79 g	41.79 g	13.39 g	1.08 g	57.47 g	21.42 g	0.68 g		
1		1			1,4			1			1					
Ebéd	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Zölborsóleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Tarhonya leves, Vagdalt sertés húsból, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Lencsegulyás, Sonkás kocka, Körte			Erőleves, Levesbetét, Rakott burgonya, Céklasaláta			Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Vegyesvágott		
		Energia: 490.44 Kcal / 2,050.04 KJ			Energia: 539.55 Kcal / 2,255.32 KJ			Energia: 589.33 Kcal / 2,463.40 KJ			Energia: 380.38 Kcal / 1,589.99 KJ			Energia: 691.84 Kcal / 2,891.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.90 g	22.33 g	5.14 g	16.53 g	26.00 g	6.09 g	27.48 g	14.66 g	2.59 g	11.73 g	15.31 g	4.17 g	32.96 g	19.80 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.77 g	3.49 g	2.29 g	58.55 g	1.88 g	1.37 g	85.36 g	2.85 g	3.01 g	47.75 g	3.81 g	11.46 g	94.42 g	22.98 g	5.08 g		
1		1			1			15,(12)			15,(12)					
Uzsonna	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Alma			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 240.41 Kcal / 1,004.91 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 232.04 Kcal / 969.93 KJ			Energia: 279.84 Kcal / 1,169.73 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.04 g	9.39 g	2.53 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	5.85 g	10.25 g	2.61 g	9.58 g	8.89 g	2.12 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.74 g	3.12 g	1.35 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	28.84 g	0.00 g	0.72 g	39.51 g	0.00 g	1.13 g	28.19 g	0.00 g	1.01 g		
1		1			1			1			1					

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Tételek étlap 2023.03.06 - 2023.03.12

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
3/6/2023	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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 Zöldségleves	235,46	54,81	0,74	4,74	0,61	2,59	0,00	1,04	
		Vadas sertés ragu	770,88	184,42	9,34	14,14	4,52	4,68	0,60	0,62	1
		Főtt tészta Éden	234,03	55,99	0,54	4,45	0,32	3,51	0,06	0,07	
		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
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Sonkás kenyérlángos	878,02	210,05	7,55	3,38	0,60	37,18	0,35	0,91	1
		Összesen:	5 736,84	1 370,92	39,80	46,59	10,80	194,78	12,66	5,35	
		3/7/2023	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
Rozmaringos kenőmájás	293,47			70,21	2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23	
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
T 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
Pritamin Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
E Tarhonya leves	263,86			63,13	1,24	2,46	0,28	8,71	0,01	0,30	
Vagdalt sertés húsból	885,50			211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
Kelbimbófézelék	636,18			152,20	7,18	7,00	0,83	14,94	0,00	0,18	
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
U Viófe 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
V Almalé	733,23			175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Hawaii csirkemell	434,20			103,88	14,17	2,00	0,32	6,93	3,18	0,80	
Párolt rizs	1 079,15			258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
Összesen:	7 531,38	1 801,77	58,62	54,10	15,40	265,05	4,69	4,52			
3/8/2023	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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 Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
		E Sertésgulyás	562,53	134,58	5,15	7,34	2,00	11,66	0,01	0,10	
		Sonkás kocka	486,38	116,36	10,25	5,72	0,82	5,96	0,06	2,34	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Zöldfűszeres margarinkrém	360,06	86,11	0,05	9,46	2,57	0,11	0,00	0,14	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	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	
		Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
Összesen:	6 846,44	1 637,87	48,55	59,35	15,96	219,95	0,47	7,16			
3/9/2023	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	
		Viófe 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 Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		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
		E Erőleves	292,08	69,88	1,33	5,61	0,62	3,56	0,01	2,52	
		Levesbetét ÉDEN	7,73	1,85	0,05	0,01	0,00	0,37	0,01	0,00	
		Húsos rakott burgonya	1 123,41	268,76	11,68	11,20	3,92	29,44	0,00	7,38	
		Céklasaláta ecet nélkül	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49	
		U Sós növényi túrókrém	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Hamburger	1 236,65	295,85	14,58	8,45	2,93	37,06	3,90	2,93 (1),(9)	
Összesen:	6 652,59	1 591,52	48,56	45,64	12,56	238,29	3,92	16,04			
3/10/2023	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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 Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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 Vegyes zöldségkrémleves	199,25	46,76	0,84	3,37	0,41	3,37	0,00	1,04	9
		Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
		Párolt rizs	1 191,25	284,98	5,18	6,89	0,90	50,22	0,00	1,43	
		Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)
		U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Brassói apropecsenye	1 281,50	306,58	17,14	9,87	2,38	36,26	0,00	1,38	
		Céklasaláta ecet nélkül	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49	
		Összesen:	7 334,76	1 753,81	68,66	54,88	14,52	241,57	10,43	8,82	

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
eatrend Tízórai	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika	Almalé, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL										
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 311.67 Kcal / 1,302.78 KJ	Energia: 378.84 Kcal / 1,583.55 KJ	Energia: 363.25 Kcal / 1,518.39 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.16 g	5.59 g	4.24 g	6.13 g	13.74 g	3.57 g	8.45 g	10.92 g	3.11 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.03 g	8.03 g	0.68 g	58.03 g	0.00 g	0.91 g	56.26 g	0.00 g	0.79 g	56.40 g	0.00 g	1.09 g	44.03 g	8.03 g	0.68 g		
1	1	1	1,4	1	1	1										
Ebéd	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Zöldségleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta Éden	Tarhonya leves, Vagdalt sertéshúsból, Kelbimbófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Sertésgulyás, Sonkás kocka, Körte	Erőleves, Levesbetét ÉDEN, Húsos rakott burgonya, Céklasaláta ecet nélkül	Vegyes zöldségkrémleves, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Vegyesvágott										
		Energia: 295.22 Kcal / 1,234.02 KJ	Energia: 530.59 Kcal / 2,217.87 KJ	Energia: 330.42 Kcal / 1,381.16 KJ	Energia: 352.99 Kcal / 1,475.50 KJ	Energia: 557.41 Kcal / 2,329.97 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.61 g	23.32 g	5.45 g	19.47 g	26.50 g	6.15 g	15.99 g	13.50 g	2.82 g	13.58 g	16.86 g	4.54 g	31.67 g	21.24 g	3.50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.78 g	0.66 g	1.72 g	52.44 g	1.51 g	0.92 g	35.62 g	0.06 g	2.44 g	35.73 g	0.02 g	10.39 g	59.30 g	2.40 g	4.26 g		
1	1	1	1	1	1	9,15,(12)										
Uzsonna	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Alma	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL										
		Energia: 240.41 Kcal / 1,004.91 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ	Energia: 232.04 Kcal / 969.93 KJ	Energia: 194.19 Kcal / 811.71 KJ	Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.04 g	9.39 g	2.53 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	5.85 g	10.25 g	2.61 g	6.16 g	1.33 g	0.04 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.74 g	3.12 g	1.35 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.84 g	0.00 g	0.72 g	38.63 g	0.00 g	0.85 g	28.19 g	0.00 g	1.01 g		
1	1	1	1	1	1	1										

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

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

13-csillagfürt
14-puhatestűek
15-mesterséges édesítőszer
16-édesgyökér


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.03.06 – 2023.03.12

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
3/6/2023	L.A.E.Z. (00802)	Tejmentes 4-6 év	R	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
				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
			T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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	Zölborsóleves	287,55	67,28	3,26	2,73	0,20	7,74	0,01	1,53	
				Vadas sertés ragu	770,88	184,42	9,34	14,14	4,52	4,68	0,60	0,62	1
				Főtt tészta	1 011,89	242,08	7,20	4,88	0,58	42,05	0,00	0,13	1,(3)
			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
				Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Sonkás kenyérlángos	878,02	210,05	7,55	3,38	0,60	37,18	0,35	0,91	1			
	Összesen:	6 566,79	1 569,48	48,98	45,01	10,65	238,47	12,61	5,90				
3/7/2023	L.A.E.Z. (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		
				Rozmaringos kenőmájás	293,47	70,21	2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	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
				Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E	Tarhonya leves	374,04	89,48	2,31	2,72	0,36	13,64	0,00	0,35	1,3
				Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
				Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1
				Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			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
V	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02				
	Hawaii csirkemell	434,20	103,88	14,17	2,00	0,32	6,93	3,18	0,80				
	Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
	Összesen:	7 311,24	1 749,09	56,33	53,71	15,37	255,99	18,07	5,00				
3/8/2023	L.A.E.Z. (00802)	Tejmentes 4-6 év	R	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
				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	
				Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	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	Lencsegyúvás	896,18	214,40	14,89	7,76	1,50	20,98	0,00	0,60	1
				Reszelt növényi sajt	11,92	2,85	0,00	0,23	0,00	0,20	0,00	0,00	
				Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
				Főtt tészta	1 011,89	242,08	7,20	4,88	0,58	42,05	0,00	0,13	1,(3)
				Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			U	Zöldfűszeres margarinkrém	360,06	86,11	0,05	9,46	2,57	0,11	0,00	0,14	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	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				
	Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	Összesen:	7 477,00	1 788,72	55,53	59,25	15,53	251,71	18,19	5,50				
3/9/2023	L.A.E.Z. (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	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
			E	Erőleves	292,08	69,88	1,33	5,61	0,62	3,56	0,01	2,52	
				Levesbetét	174,60	41,77	0,48	0,24	0,02	9,24	0,60	0,01	
				Rakott burgonya	1 143,06	273,46	11,86	11,61	4,09	29,50	0,00	8,50	3
				Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U	Sós növényi túrókrém	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
V	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02				
	Hamburger	1 236,65	295,85	14,58	8,45	2,93	37,06	3,90	2,93	(1),(9)			
	Összesen:	6 629,09	1 585,90	49,03	46,28	12,75	235,81	21,10	17,16				
3/10/2023	L.A.E.Z. (00802)	Tejmentes 4-6 év	R	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
				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	Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E	Paradicsomleves	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	
				Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
				Párolt rizs	1 191,25	284,98	5,18	6,89	0,90	50,22	0,00	1,43	
				Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)
			U	Mátrai diákcsemegye	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	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
	Brassói aprópecsenye	1 460,90	349,50	19,53	11,25	2,71	41,33	0,00	1,57				
	Uborkasaláta	19,92	4,77	0,41	0,04	0,00	0,69	0,00	0,41	15			
	Összesen:	8 265,79	1 977,46	72,24	54,82	14,65	293,53	44,40	9,75				

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
44.03 g 8.03 g 0.68 g			43.42 g 13.39 g 0.90 g			42.28 g 17.79 g 0.79 g			41.79 g 13.39 g 1.08 g			57.47 g 21.42 g 0.68 g				
		1			1			1,4			1			1		
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Zölborsóleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Tarhonya leves, Vagdalt sertéshúsból, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Lencsegulyás, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Körte			Erőleves, Levesbetét, Rakott burgonya, Céklasaláta			Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Vegyesvágott		
		Energia: 493.78 Kcal / 2,064.00 KJ			Energia: 541.05 Kcal / 2,261.59 KJ			Energia: 540.13 Kcal / 2,257.74 KJ			Energia: 410.51 Kcal / 1,715.93 KJ			Energia: 691.84 Kcal / 2,891.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.80 g	21.75 g	5.30 g	17.32 g	26.11 g	6.12 g	22.76 g	13.38 g	2.09 g	14.19 g	17.50 g	4.73 g	32.96 g	19.80 g	3.30 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
54.47 g 0.61 g 2.28 g			57.99 g 1.50 g 1.41 g			81.36 g 0.00 g 0.79 g			47.86 g 3.81 g 11.52 g			94.42 g 22.98 g 5.08 g				
		1,(3)			1,3			1,(3)			3,15,(12)			15,(12)		
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Alma			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 240.41 Kcal / 1,004.91 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 232.04 Kcal / 969.93 KJ			Energia: 194.19 Kcal / 811.71 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.04 g	9.39 g	2.53 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	5.85 g	10.25 g	2.61 g	6.16 g	1.33 g	0.04 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.74 g 3.12 g 1.35 g			28.47 g 0.00 g 0.68 g			28.84 g 0.00 g 0.72 g			38.63 g 0.00 g 0.85 g			28.19 g 0.00 g 1.01 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-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 2023.03.06 – 2023.03.12

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
3/16/2023 L.A.Z.E.Z. (009003)	Tej, szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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 Zölborsóleves	287,55	67,28	3,26	2,73	0,20	7,74	0,01	1,53	
		Vadas sertés ragu	770,88	184,42	9,34	14,14	4,52	4,68	0,60	0,62	1
		Főtt tészta	1 011,89	242,08	7,20	4,88	0,58	42,05	0,00	0,13	1,(3)
		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
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Sonkás kenyérlángos	878,02	210,05	7,55	3,38	0,60	37,18	0,35	0,91	1		
	Összesen:	6 566,79	1 569,48	48,98	45,01	10,65	238,47	12,61	5,90		
3/17/2023 L.A.Z.E.Z. (009003)	Tej, szója és olajosmagM 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	
		Rozmaringos kenőmájás	293,47	70,21	2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	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
		Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Tarhonya leves	374,04	89,48	2,31	2,72	0,36	13,64	0,00	0,35	1,3
		Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
		Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		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
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
Hawaii csirkemell	434,20	103,88	14,17	2,00	0,32	6,93	3,18	0,80			
Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
	Összesen:	7 311,24	1 749,09	56,33	53,71	15,37	255,99	18,07	5,00		
3/18/2023 L.A.Z.E.Z. (009003)	Tej, szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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	
		Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	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 Lencsegulyás	896,18	214,40	14,89	7,76	1,50	20,98	0,00	0,60	1
		Reszelt növényi sajt	11,92	2,85	0,00	0,23	0,00	0,20	0,00	0,00	
		Növényi tejfő	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
		Főtt tészta	1 011,89	242,08	7,20	4,88	0,58	42,05	0,00	0,13	1,(3)
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Zöldfűszeres margarinkrém	360,06	86,11	0,05	9,46	2,57	0,11	0,00	0,14	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	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			
Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Összesen:	7 477,00	1 788,72	55,53	59,25	15,53	251,71	18,19	5,50		
3/19/2023 L.A.Z.E.Z. (009003)	Tej, szója és olajosmagM 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	
		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 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
		E Erőleves	292,08	69,88	1,33	5,61	0,62	3,56	0,01	2,52	
		Levesbetét	174,60	41,77	0,48	0,24	0,02	9,24	0,60	0,01	
		Rakott burgonya	1 143,06	273,46	11,86	11,61	4,09	29,50	0,00	8,50	3
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U Sós növényi túrókrém	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
Hamburger	1 236,65	295,85	14,58	8,45	2,93	37,06	3,90	2,93	(1),(9)		
	Összesen:	6 629,09	1 585,90	49,03	46,28	12,75	235,81	21,10	17,16		
3/10/2023 L.A.Z.E.Z. (009003)	Tej, szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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 Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Paradicsomleves	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	
		Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
		Párolt rizs	1 191,25	284,98	5,18	6,89	0,90	50,22	0,00	1,43	
		Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)
		U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Brassói aprópecsenye	1 460,90	349,50	19,53	11,25	2,71	41,33	0,00	1,57			
Uborkasaláta	19,92	4,77	0,41	0,04	0,00	0,69	0,00	0,41	15		
	Összesen:	8 265,79	1 977,46	72,24	54,82	14,65	293,53	44,40	9,75		

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek												
eatrend	Tízórai	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves		Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika	Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóborka	Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Tejeskávé riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL										
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ		Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ		Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ		Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
		5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só			
44.03 g		8.03 g	0.68 g	43.42 g		13.39 g	0.90 g	42.28 g		17.79 g	0.79 g	41.79 g		13.39 g	1.08 g	57.47 g	21.42 g	0.68 g
1		1		1,4		1		1		1		1		1		1		
Ebéd	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Zölborsóleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta		Tarhonya leves, Vagdalt sertéshúsból, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Lencsegulyás, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Körte	Erőleves, Levesbetét, Rakott burgonya, Céklasaláta	Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Vegyesvágott											
		Energia: 493.78 Kcal / 2,064.00 KJ		Energia: 541.05 Kcal / 2,261.59 KJ		Energia: 540.13 Kcal / 2,257.74 KJ		Energia: 410.51 Kcal / 1,715.93 KJ		Energia: 691.84 Kcal / 2,891.89 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
		19.80 g	21.75 g	5.30 g	17.32 g	26.11 g	6.12 g	22.76 g	13.38 g	2.09 g	14.19 g	17.50 g	4.73 g	32.96 g	19.80 g	3.30 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só			
54.47 g		0.61 g	2.28 g	57.99 g		1.50 g	1.41 g	81.36 g		0.00 g	0.79 g	47.86 g		3.81 g	11.52 g	94.42 g	22.98 g	5.08 g
1,(3)		1,3		1,(3)		3,15,(12)		15,(12)		15,(12)		15,(12)		15,(12)		15,(12)		
Uzsonna	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Kedvenc ízek sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Alma	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL											
		Energia: 240.41 Kcal / 1,004.91 KJ		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		Energia: 232.04 Kcal / 969.93 KJ		Energia: 194.19 Kcal / 811.71 KJ		Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
		10.04 g	9.39 g	2.53 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	5.85 g	10.25 g	2.61 g	6.16 g	1.33 g	0.04 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só			
28.74 g		3.12 g	1.35 g	28.47 g		0.00 g	0.88 g	28.84 g		0.00 g	0.72 g	38.63 g		0.00 g	0.85 g	28.19 g	0.00 g	1.01 g
1		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,1a 10-mustár | 13-csilagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szszám | 14-puhatestűek |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmészvezető

Tételes étlap 2023.03.06 - 2023.03.12

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
3/6/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			E Zölborsóleves	287,55	67,28	3,26	2,73	0,20	7,74	0,01	1,53	
			Vadas sertés ragu	770,88	184,42	9,34	14,14	4,52	4,68	0,60	0,62	1
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			U Kedvenc ízek sonka	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
Összesen:	3 090,03	737,77	19,52	39,91	9,76	73,58	14,64	3,18				
3/7/2023	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	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E Tarhonya leves	363,50	86,96	1,47	2,60	0,33	14,03	0,38	0,31	
			Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
			Zöldbabfőzelék	569,79	136,31	3,96	6,35	0,72	15,56	0,00	0,62	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			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	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
Összesen:	2 985,55	714,26	17,02	38,20	12,19	74,31	15,27	1,81				
3/8/2023	Anna (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	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			kígyóborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01	
			E Lencsegulyás	896,18	214,40	14,89	7,76	1,50	20,98	0,00	0,60	1
			Reszelt növényi sajt	15,97	3,82	0,00	0,31	0,00	0,27	0,00	0,00	
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			U Zöldfűszeres margarinkrém	360,06	86,11	0,05	9,46	2,57	0,11	0,00	0,14	
Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	3 364,12	804,80	18,80	36,58	8,18	98,55	18,47	1,17				
3/9/2023	Anna (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			E Levesbetét	218,25	52,21	0,60	0,30	0,03	11,55	0,75	0,02	
			Erőleves	292,08	69,88	1,33	5,61	0,62	3,56	0,01	2,52	
			Húsos rakott burgonya	1 123,41	268,76	11,68	11,20	3,92	29,44	0,00	7,38	
			Cékla-saláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U Sós növényi túrókrém	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
Összesen:	2 624,62	627,92	17,54	27,94	7,64	74,57	17,35	11,20				
3/10/2023	Anna (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Tejeskávésztejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			E Levesbetét	218,25	52,21	0,60	0,30	0,03	11,55	0,75	0,02	
			Paradicsomleves	582,75	139,42	1,65	1,69	0,19	29,25	19,98	1,85	
			Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
			Párolt rizs	1 191,25	284,98	5,18	6,89	0,90	50,22	0,00	1,43	
			Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)
			U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
Összesen:	4 116,30	984,79	35,37	36,60	7,63	126,43	44,55	5,64				

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 148.22 Kcal / 619.56 KJ			Energia: 107.21 Kcal / 448.14 KJ			Energia: 176.32 Kcal / 737.02 KJ			Energia: 158.80 Kcal / 663.78 KJ			Energia: 202.25 Kcal / 845.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.11 g	8.92 g	2.13 g	0.49 g	4.86 g	4.20 g	0.62 g	13.02 g	3.68 g	2.78 g	10.19 g	3.07 g	0.12 g	8.92 g	2.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.05 g	8.03 g	0.11 g	15.44 g	13.39 g	0.33 g	13.96 g	15.59 g	0.22 g	13.81 g	13.39 g	0.51 g	29.49 g	21.42 g	0.11 g		
1		1			1,4			1			1					
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Zölborsóleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Tarhonya leves, Vagdalt sertéshúsból, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Lencsegulyás, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Körte			Levesbetét, Erőleves, Húsos rakott burgonya, Céklasaláta			Levesbetét, Paradicsomleves, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Vegyesvágott		
		Energia: 490.44 Kcal / 2,050.04 KJ			Energia: 538.53 Kcal / 2,251.06 KJ			Energia: 537.76 Kcal / 2,247.84 KJ			Energia: 416.25 Kcal / 1,739.93 KJ			Energia: 702.28 Kcal / 2,935.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.90 g	22.33 g	5.14 g	16.48 g	25.99 g	6.09 g	17.86 g	14.04 g	1.93 g	14.13 g	17.15 g	4.57 g	33.08 g	19.86 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.77 g	3.49 g	2.29 g	58.38 g	1.88 g	1.37 g	83.73 g	2.88 g	0.80 g	50.11 g	3.96 g	10.41 g	96.73 g	23.13 g	5.09 g		
1		1			1			15,(12)			15,(12)					
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL, paprika			Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Alma			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 99.11 Kcal / 414.28 KJ			Energia: 68.52 Kcal / 286.41 KJ			Energia: 90.72 Kcal / 379.21 KJ			Energia: 52.87 Kcal / 221.00 KJ			Energia: 80.26 Kcal / 335.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.51 g	8.66 g	2.49 g	0.05 g	7.35 g	1.90 g	0.32 g	9.52 g	2.57 g	0.63 g	0.60 g	0.00 g	2.17 g	7.82 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.76 g	3.12 g	0.78 g	0.49 g	0.00 g	0.11 g	0.86 g	0.00 g	0.15 g	10.65 g	0.00 g	0.28 g	0.21 g	0.00 g	0.44 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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Pritamin Paprika			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 KJ			Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 KJ			Energia: 237.23 Kcal / 991.62 KJ			Energia: 304.11 Kcal / 1,271.18 KJ			Energia: 332.79 Kcal / 1,391.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	5.97 g	3.94 g	1.21 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
43.40 g	8.43 g	0.59 g	42.79 g	13.79 g	0.81 g	41.26 g	15.99 g	0.86 g	41.16 g	13.79 g	0.99 g	54.85 g	22.49 g	0.59 g		
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Zölborsóleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Tarhonya leves, Vagdalt sertéshúsból, Zöldbabfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Lencsegulyás, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Körte			Erőleves, Levesbetét, Húsos rakott burgonya, Céklasaláta			Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Vegyesvágott		
		Energia: 483.35 Kcal / 2,020.40 KJ			Energia: 538.85 Kcal / 2,252.39 KJ			Energia: 518.61 Kcal / 2,167.79 KJ			Energia: 384.93 Kcal / 1,609.01 KJ			Energia: 670.96 Kcal / 2,804.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.69 g	22.12 g	5.19 g	15.97 g	25.88 g	6.06 g	17.83 g	11.86 g	1.62 g	13.77 g	16.97 g	4.55 g	32.72 g	19.68 g	3.29 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55.63 g	3.38 g	2.25 g	59.21 g	1.88 g	1.37 g	83.90 g	2.88 g	0.83 g	43.18 g	3.51 g	10.40 g	89.80 g	22.68 g	5.08 g		
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	10,(12)			10,(12)			15,(12)			15,(12)					
		Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres margarinkrém, Gluténmentes pékáru, paprika			Sós növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru, Alma			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 244.42 Kcal / 1,021.68 KJ			Energia: 213.83 Kcal / 893.81 KJ			Energia: 236.03 Kcal / 986.61 KJ			Energia: 198.18 Kcal / 828.39 KJ			Energia: 225.57 Kcal / 942.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
8.12 g	9.66 g	2.69 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	3.93 g	10.52 g	2.77 g	4.24 g	1.60 g	0.20 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.11 g	3.52 g	1.26 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g	28.21 g	0.40 g	0.63 g	38.00 g	0.40 g	0.76 g	27.56 g	0.40 g	0.92 g		

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejterm 10-mustár

13-csillagfürt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék 11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

Quadro Byte Zrt

1/1
Oldalak

Ó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2022.02.22 11:37:20 | QB - Élelem