


## Tételes étlap 2023.03.13 - 2023.03.19

Díéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
3/13/2023 L. 4-6-6 (00320)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
	Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00		
	E Palócgulyás leves	559,03	133,74	5,07	8,52	2,28	8,92	0,00	1,07	7	
	Kukoricadarás tészta	1 247,52	298,45	4,24	6,28	0,51	55,51	2,57	0,11		
	Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)	
	Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
	GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
	U 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		
	Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29		
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)		
Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Összesen:	8 329,26	1 992,64	48,65	72,81	22,51	269,84	39,06	7,37			
3/14/2023 L. 4-6-6 (00320)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Zöldfűszeres 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		
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	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		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	E Vegyes gyümölcsleves	518,44	115,33	1,41	3,05	1,68	22,40	12,99	0,29	7	
	Rántott sertés szelet	509,18	121,81	12,09	5,21	1,70	6,43	0,00	0,65		
	Rizi-bizi	753,00	180,14	4,39	4,20	0,48	30,92	0,00	0,72		
	Sajtmártás	1 182,15	282,81	9,12	18,84	7,56	18,86	0,00	1,05	7	
	U Baromfi párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	kigyúdborka	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		
	Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13		
	Összesen:	9 157,98	2 182,18	51,00	76,68	25,60	310,30	42,07	6,08		
	3/15/2023 L. 4-6-6 (00320)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Olasz felvágott		279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
Liga margarin		265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
T Vaníliás tej		642,36	153,67	6,84	3,02	1,63	24,60	13,39	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 Zöldségleves		237,49	55,30	0,78	4,75	0,61	2,62	0,00	1,03	9	
Levesbetét		87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
Pusztapörkölt burgonyával		1 157,41	276,89	14,76	10,20	1,95	30,87	0,00	0,97		
GM pékáru, ebédhez		432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
Csemege uborka		23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	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		
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Bundás kenyér		2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19		
Fokhagymás tejföl		270,34	64,67	1,43	5,50	3,09	2,28	0,00	0,07	7	
Összesen:		8 677,78	2 074,50	55,73	65,68	19,11	301,40	22,39	7,65		
3/16/2023 L. 4-6-6 (00320)		R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	T 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		
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	E Csicsókás burgkrémleves	243,95	58,36	1,60	0,21	0,04	12,36	0,05	0,99		
	Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
	Sertéspaprikás	681,84	163,12	11,19	11,18	2,25	4,23	0,00	0,16		
	Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
	U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
	Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
	V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Rántott sajt CORNITO	519,16	124,20	7,20	7,17	3,88	7,58	0,00	0,53	7	
	Kukoricás rizs	1 310,00	313,39	6,78	4,58	0,61	60,90	0,00	0,72		
	Összesen:	7 644,09	1 828,72	41,45	58,40	17,70	268,01	36,06	4,40		
	3/17/2023 L. 4-6-6 (00320)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Csirkeemell 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		
Kenőmáj allergénmentes		290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
Salátalevél		1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
E Csontleves		68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38	9	
Levesbetét		87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
Sertéssült		822,25	196,71	10,56	16,84	5,30	0,60	0,00	1,09		
Paradicsomos káposzta főzelék		715,02	171,06	3,11	5,18	0,64	27,46	9,44	1,56		
GM pékáru, ebédhez		432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	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		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		
Burgonyás tészta		1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20		
Csemege uborka		23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
Összesen:		7 679,48	1 837,21	44,27	52,68	15,39	282,61	48,66	8,14		

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

		Hétfő			Kedd			Szerda			csütörtök			Péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00320)</b> <b>Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6</b>	Herba tea CM, Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Körte			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Vaníliás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 365.68 Kcal / 1,528.54 KJ			Energia: 286.01 Kcal / 1,195.52 KJ			Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 KJ			Energia: 279.38 Kcal / 1,167.81 KJ			Energia: 269.59 Kcal / 1,126.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.14 g	13.50 g	5.48 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g	10.50 g	11.02 g	3.73 g	4.98 g	8.76 g	4.78 g	6.34 g	6.43 g	2.22 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
48.47 g 13.79 g 0.99 g			46.33 g 17.88 g 0.60 g			52.14 g 13.79 g 0.86 g			41.89 g 13.79 g 0.73 g			43.36 g 13.79 g 0.72 g				
		7			(12)			7			7					
<b>Ebéd</b>	<b>(00320)</b> <b>Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6</b>	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertés szelet , Rizibizi, Sajtmártás			Zöldségleves, Levesbetét, Pusztaörkölt burgonyával, GM pékáru, ebédhez, Csemege uborka			Csicsókás burgkrémleves , Kölesgolyó, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Csontleves , Levesbetét, Sertéssült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 598.43 Kcal / 2,501.44 KJ			Energia: 700.09 Kcal / 2,926.38 KJ			Energia: 462.01 Kcal / 1,931.20 KJ			Energia: 481.48 Kcal / 2,012.59 KJ			Energia: 508.54 Kcal / 2,125.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.04 g	14.95 g	2.81 g	27.01 g	31.30 g	11.42 g	16.62 g	15.26 g	2.59 g	15.87 g	17.05 g	2.75 g	15.20 g	22.65 g	5.98 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
104.33 g 18.15 g 1.21 g			78.61 g 12.99 g 2.71 g			63.66 g 1.80 g 2.99 g			65.74 g 2.97 g 1.29 g			59.71 g 11.24 g 3.06 g				
		7,(12)			7			9,15,(12)						9		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00320)</b> <b>Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6</b>	Soproni felvágott, Liga margarin , Jégcsapretek, Gluténmentes pékáru			Baromfi párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény, Alma			Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ			Energia: 372.66 Kcal / 1,557.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.62 g	14.18 g	4.40 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	1.74 g	12.14 g	0.90 g	10.68 g	8.35 g	4.11 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.13 g 3.52 g 1.44 g			28.26 g 4.80 g 1.06 g			28.38 g 0.40 g 1.02 g			36.00 g 18.90 g 0.31 g			59.98 g 20.38 g 1.09 g				
														7		

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosegbiztositas@eatrend.hu); 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

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

ó étvágyat kívánunk

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.03.13 - 2023.03.19

Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	1. Zsírforrás (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Állagjelzők	
3/13/2023 (00329)	Kímélő étrend (TOMRosaFiziszSzeg)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		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	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Ételtőlmentes sajt szelet	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		E Gyűléseves kímélő	888,27	212,50	13,13	9,39	1,85	18,46	0,00	0,22	
		Göröscsésze	2 177,04	520,82	7,36	10,16	0,76	98,06	4,50	0,21	1
		Szűkelekvár	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02	12
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
		U 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	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		Jégcsapadék	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Zöldfűzérés csirkemell	755,91	180,73	27,20	7,61	1,02	0,70	0,00	1,68			
Burgonyapüré	1 145,56	274,06	5,04	7,92	2,02	44,38	2,20	1,11			
<b>Összesen:</b>	<b>10 383,08</b>	<b>2 483,90</b>	<b>66,87</b>	<b>103,22</b>	<b>26,25</b>	<b>314,41</b>	<b>38,20</b>	<b>7,39</b>			
3/14/2023 (00329)	Kímélő étrend (TOMRosaFiziszSzeg)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Szűkelekvár	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	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		Vegyes gyümölcsleves	724,98	163,00	0,46	0,27	0,04	41,60	25,97	0,50	
		Rizstől sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
		Párolt rizs	1 653,80	396,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98	
		Növényi alapú sajtmártás	2 006,62	480,05	4,15	28,70	7,18	49,75	11,99	1,34	1
		U Baromfi párizsi	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		Sálsalével	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00	
		T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45	1
		<b>Összesen:</b>	<b>10 576,59</b>	<b>2 519,86</b>	<b>58,28</b>	<b>117,28</b>	<b>35,20</b>	<b>304,06</b>	<b>50,23</b>	<b>10,56</b>	
3/15/2023 (00329)	Kímélő étrend (TOMRosaFiziszSzeg)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Zala felvágott	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		V Vanília rizstaj	874,11	209,12	0,10	2,86	0,36	44,50	31,97	0,00	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		E Zöldfűzérés	477,89	111,29	1,52	9,49	1,22	5,51	0,00	2,07	
		Levesbetét	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01	
		Pusztapörkölt burgonyával	2 049,92	490,41	25,82	18,63	4,27	53,29	2,75		
		Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
		U Császársajt ecet nélkül	130,61	31,25	1,30	0,10	0,00	5,90	0,00	1,23	
		U Pulykamell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Rszelint növényi sajt	23,63	5,70	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00	
		Növényi sajt	10,96	2,62	0,13	0,12	0,01	0,26	0,00	0,10	
		Főtt tészta	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	1,19	
<b>Összesen:</b>	<b>8 588,60</b>	<b>2 051,67</b>	<b>46,34</b>	<b>89,25</b>	<b>20,60</b>	<b>259,43</b>	<b>39,47</b>	<b>8,76</b>			
3/16/2023 (00329)	Kímélő étrend (TOMRosaFiziszSzeg)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sült hús krém	938,27	224,47	2,88	23,42	6,68	0,26	0,00	0,50	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Kölesgöngy	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00	
		Sertéspaprikás	1 363,84	326,28	22,46	22,28	4,50	8,56	0,00	0,32	1
		Főtt tészta	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	1,19	
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		Dima	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
		Párolt rizs	1 653,80	396,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98	
		Almákompót	209,53	15,34	0,48	0,46	0,01	10,59	2,00	0,01	
		<b>Összesen:</b>	<b>9 983,83</b>	<b>2 353,70</b>	<b>65,11</b>	<b>103,65</b>	<b>26,27</b>	<b>286,56</b>	<b>25,06</b>	<b>7,25</b>	
		3/17/2023 (00329)	Kímélő étrend (TOMRosaFiziszSzeg)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00
Csirkemell sonka	184,80			44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
Liga margarin	531,22			127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
Diétás pékáru BL	5,71			1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
T Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Sonkakrém Liga margarinnal	358,01			85,65	3,42	7,56	2,08	0,88	0,00	0,53	
Diétás pékáru BL	5,71			1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
Sálsalével	4,32			1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00	
E Csontleves zellermentes	160,70			38,45	1,69	1,00	0,02	5,58	0,00	3,09	
Levesbetét	145,50			34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01	
U 1644,50	393,42			21,12	33,68	10,60	0,19	0,00	2,17		
Cukkinifőzelék	843,09			202,89	4,64	10,25	1,14	22,78	0,10	1,10	
Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60			206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
U Házi meggyes gyümölcskrém	152,85			36,57	0,35	0,21	0,01	7,84	1,00	0,00	
Diétás pékáru BL	5,71			1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
V Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Burgonyás tészta	2 436,97			583,01	8,09	11,67	1,41	109,01	5,00	2,10	
Uborkasaláta	150,51			36,01	1,02	0,10	0,00	7,72	5,99	1,02	
<b>Összesen:</b>	<b>8 476,84</b>			<b>2 027,97</b>	<b>49,29</b>	<b>80,11</b>	<b>19,48</b>	<b>270,48</b>	<b>16,29</b>	<b>10,24</b>	
3/18/2023 (00329)	Kímélő étrend (TOMRosaFiziszSzeg)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Hégyi sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		T 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	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		E Magyaros burgonyaleves	425,17	101,72	2,24	3,06	0,39	15,93	0,00	2,54	
		Eszterházi sertésragu	1 51								

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Reggeli</b>	<b>(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)</b>	Almalé, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL.	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél
		Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ	Energia: 106.81 Kcal / 446.47 KJ	Energia: 326.92 Kcal / 1,366.53 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 290.64 Kcal / 1,214.88 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
		5.71 g 26.32 g 8.38 g	0.97 g 9.72 g 8.40 g	5.69 g 20.38 g 6.13 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	7.03 g 15.12 g 4.17 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	7.12 g 15.14 g 4.17 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28.49 g 0.00 g 1.90 g	4.09 g 0.00 g 0.73 g	28.83 g 0.00 g 1.02 g	2.89 g 0.00 g 0.73 g	30.05 g 0.00 g 1.07 g	2.05 g 0.00 g 1.14 g	30.18 g 0.00 g 1.07 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)</b>	Almalé, Violífe növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Körte	Almalé, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, paprika	Almalé, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, paprika	Almalé, Baracklevél, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 333.44 Kcal / 1,393.78 KJ	Energia: 313.41 Kcal / 1,310.05 KJ	Energia: 337.58 Kcal / 1,411.08 KJ	Energia: 350.62 Kcal / 1,465.59 KJ	Energia: 204.99 Kcal / 856.86 KJ	Energia: 223.75 Kcal / 935.28 KJ	Energia: 332.12 Kcal / 1,388.26 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
		0.83 g 15.14 g 3.80 g	0.62 g 14.00 g 3.80 g	0.19 g 16.86 g 4.16 g	3.55 g 23.54 g 6.68 g	3.70 g 7.58 g 2.08 g	1.11 g 9.72 g 8.40 g	0.38 g 14.00 g 3.80 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
46.97 g 0.00 g 0.23 g	44.57 g 12.27 g 0.24 g	44.87 g 31.97 g 0.21 g	29.75 g 0.00 g 0.52 g	29.30 g 0.00 g 0.55 g	32.09 g 0.00 g 0.66 g	49.76 g 18.69 g 0.22 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)</b>	Gulyásleves kímélő, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Diétás	Vegyes gyümölcsleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Növényi	Zöldségleves, Levesbetét, Pusztaörkölt burgonyával, Diétás	Csicsókás burgkrémleves, Kőlesgolyó, Sertéspaprikás, Főtt	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sertéssült,	Magyaros burgonyaleves, Eszterházi sertésragu, Főtt	Vajgaluska leves, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Céklaaláta ecet
		Energia: 1,048.32 Kcal / 4,381.98 KJ	Energia: 1,281.89 Kcal / 5,358.30 KJ	Energia: 874.60 Kcal / 3,655.83 KJ	Energia: 810.01 Kcal / 3,385.84 KJ	Energia: 876.41 Kcal / 3,663.39 KJ	Energia: 796.42 Kcal / 3,329.04 KJ	Energia: 932.23 Kcal / 3,896.72 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
		22.08 g 19.87 g 2.64 g	32.81 g 55.90 g 12.27 g	30.24 g 28.72 g 5.54 g	30.15 g 30.62 g 5.23 g	29.05 g 45.43 g 11.81 g	23.87 g 37.18 g 9.81 g	61.66 g 36.55 g 6.81 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
192.33 g 29.76 g 0.48 g	161.50 g 37.96 g 5.01 g	121.42 g 3.50 g 6.10 g	102.88 g 4.16 g 2.49 g	86.27 g 4.30 g 5.41 g	89.71 g 9.00 g 4.01 g	87.58 g 0.00 g 7.90 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)</b>	1.(12)	1	1	1	1	10.(12)	1
		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
		Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Baromfi párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény, Alma	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL	Növényi sajt szórat, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ	Energia: 214.78 Kcal / 897.78 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 322.98 Kcal / 1,350.06 KJ	Energia: 37.94 Kcal / 158.59 KJ	Energia: 173.59 Kcal / 725.61 KJ	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 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		
6.01 g 26.36 g 8.39 g	4.94 g 21.30 g 6.55 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	2.10 g 12.50 g 0.90 g	0.40 g 0.21 g 0.01 g	0.15 g 18.91 g 5.13 g	0.09 g 14.69 g 3.80 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
1.54 g 6.24 g 1.91 g	0.58 g 0.00 g 1.12 g	2.05 g 0.00 g 1.06 g	42.30 g 18.90 g 0.32 g	8.13 g 1.00 g 0.01 g	0.51 g 0.00 g 0.28 g	0.97 g 0.00 g 0.21 g		
<b>Vacsora</b>	<b>(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)</b>	1	1	1	1	1	1	1
		Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Zöldfűszeres csirkemell, Burgonyapüré	Almalé, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta	Almalé, Roston sült sertés, Párolt rizs, Almakompót	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Burgonyás tészta, Uborkasaláta	Almalé, Rakott brokkoli (bulgur)	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL,
		Energia: 454.79 Kcal / 1,901.02 KJ	Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ	Energia: 339.90 Kcal / 1,420.78 KJ	Energia: 771.12 Kcal / 3,223.28 KJ	Energia: 619.02 Kcal / 2,587.50 KJ	Energia: 469.81 Kcal / 1,963.81 KJ	Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 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
32.24 g 15.53 g 3.04 g	18.94 g 16.36 g 4.18 g	3.33 g 8.17 g 0.60 g	28.82 g 27.39 g 5.06 g	9.11 g 11.77 g 1.41 g	23.45 g 19.83 g 6.86 g	15.14 g 25.02 g 9.27 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
45.08 g 2.20 g 2.87 g	93.32 g 0.00 g 3.46 g	62.26 g 4.00 g 0.37 g	108.74 g 2.00 g 3.19 g	116.73 g 10.99 g 3.20 g	49.04 g 0.00 g 3.17 g	0.66 g 0.00 g 3.09 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Allergén lista (kód-allergén)

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

**.Író étvágyat kívánunk!**  
.....  
**Élelmészvezető**

## Tételes étlap 2023.03.13 - 2023.03.19

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
3/13/2023	László (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		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		
		T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E	Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00		
		Palócgulyás leves	549,39	131,44	5,10	8,46	1,99	8,61	0,00	1,07	1		
		Rizsdarás tészta	1 239,45	296,52	3,88	5,33	0,59	41,28	2,57	0,09			
		Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)		
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
		U	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		
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
		V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29			
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)				
Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
	<b>Összesen:</b>	<b>7 984,57</b>	<b>1 910,18</b>	<b>48,84</b>	<b>66,02</b>	<b>18,44</b>	<b>257,15</b>	<b>37,86</b>	<b>7,22</b>				
3/14/2023	László (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		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		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		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 gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25		
		Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65			
		Rizi-bizi	753,00	180,14	4,39	4,20	0,48	30,92	0,00	0,72			
		Növényi alapú sajtmaratás	862,85	206,42	1,78	12,34	3,09	21,39	5,16	0,58	1		
		U	Baromfi párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		kígyóuborka	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		
		Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45	1		
			<b>Összesen:</b>	<b>8 057,96</b>	<b>1 922,49</b>	<b>57,52</b>	<b>62,98</b>	<b>19,28</b>	<b>278,74</b>	<b>40,03</b>	<b>8,48</b>		
		3/15/2023	Máté (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
Olasz felvágott	279,89			66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
T	Vaníliás rizstej			585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	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	Zöldesgölevés			238,95	55,65	0,76	4,75	0,61	2,76	0,00	1,04		
Levesbetét	87,30			20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
Pusztapörkölt burgonyával	1 157,41			276,89	14,76	10,20	1,95	30,87	0,00	0,97			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
Csemege uborka	23,02			5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	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		
V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
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			
	<b>Összesen:</b>			<b>6 978,72</b>	<b>1 668,03</b>	<b>42,06</b>	<b>52,84</b>	<b>11,55</b>	<b>251,71</b>	<b>26,10</b>	<b>6,59</b>		
3/16/2023	Máté (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		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		
		Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25			
		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			
		E	Csicsókás burgkrémleves	243,95	58,36	1,60	0,21	0,04	12,36	0,05	0,99		
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1		
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
		U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
		V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Rántott növényi sajt	147,94	35,39	0,54	0,80	0,09	6,41	0,00	0,04			
		Kukoricás rizs	1 310,00	313,39	6,78	4,58	0,61	60,90	0,00	0,72			
			<b>Összesen:</b>	<b>7 280,21</b>	<b>1 741,67</b>	<b>38,13</b>	<b>52,56</b>	<b>11,97</b>	<b>268,78</b>	<b>35,26</b>	<b>4,18</b>		
		3/17/2023	Máté (00372) Tej-tojásmentes 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		
Kenőmájás allergénmentes	290,00			69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Salátalevél	1,73			0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
E	Csontleves			68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38	9	
Levesbetét	87,30			20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
Sertéssült	822,25			196,71	10,56	16,84	5,30	0,60	0,00	1,09			
Paradicsomos káposzta főzelék	715,28			171,12	3,94	5,28	0,60	26,42	9,44	1,56	1		
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
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,l-es			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Burgonyás tészta	1 389,07			332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20			
Csemege uborka	23,02			5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
	<b>Összesen:</b>			<b>7 034,33</b>	<b>1 682,87</b>	<b>46,69</b>	<b>46,61</b>	<b>11,18</b>	<b>264,43</b>	<b>40,63</b>	<b>7,84</b>		

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend <b>Tízórai</b>	<b>372</b> <b>Tej-tojásmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Körte			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 295.43 Kcal / 1,234.90 KJ			Energia: 282.02 Kcal / 1,178.84 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ			Energia: 265.60 Kcal / 1,110.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.82 g	8.26 g	1.94 g	5.71 g	7.73 g	1.94 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	7.24 g	12.50 g	3.38 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
49.06 g	13.39 g	0.68 g	46.96 g	17.48 g	0.69 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	42.25 g	13.39 g	0.83 g	43.99 g	13.39 g	0.81 g		
<b>Ebéd</b>	<b>372</b> <b>Tej-tojásmentes</b> <b>4-6 éves</b>	1			1,(12)			1			1			1		
		Palócgulyás leves, Rizsdarás tészta, Szilvalekvár, Diétás pékáru BL, ebédhez, Porcukor			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertésszelet, Rizibizi, Növényi alapú sajt mártás			Zöldségleves, Levesbetét, Pusztapörkölt burgonyával, Diétás pékáru BL, ebédhez, Csemege uborka			Csicsókás burgkrémleves , Kölesgolyó, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Csontleves , Levesbetét, Sertéssült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 594.20 Kcal / 2,483.76 KJ			Energia: 589.88 Kcal / 2,465.70 KJ			Energia: 462.36 Kcal / 1,932.66 KJ			Energia: 481.50 Kcal / 2,012.67 KJ			Energia: 508.60 Kcal / 2,125.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
9.71 g	13.94 g	2.60 g	18.49 g	21.89 g	5.30 g	16.60 g	15.26 g	2.59 g	15.91 g	17.01 g	2.75 g	16.03 g	22.75 g	5.94 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
89.79 g	18.15 g	1.19 g	79.54 g	18.15 g	2.20 g	63.80 g	1.80 g	3.00 g	65.79 g	2.97 g	1.29 g	58.67 g	11.24 g	3.06 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>372</b> <b>Tej-tojásmentes</b> <b>4-6 éves</b>	1,(12)			1			15,(12)			1			1,9		
		Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény, Alma			Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ			Energia: 226.24 Kcal / 945.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.54 g	13.91 g	4.24 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	1.74 g	12.14 g	0.90 g	8.43 g	2.72 g	0.26 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.76 g	3.12 g	1.53 g	28.89 g	4.40 g	1.15 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	36.00 g	18.90 g	0.31 g	41.58 g	13.15 g	0.61 g		
1	1	1	1	1	1	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-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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszevizsgáló


2022.09.28 8:23:07 | QB - Élelem



## Tételes étlap 2023.03.13 - 2023.03.19

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
3/13/2023 baker (00397)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00		
	E Palócgyulás leves	543,22	129,96	4,99	8,20	2,14	8,79	0,00	1,07		
	Kukoricadarási tészta	1 247,52	298,45	4,24	6,28	0,51	55,51	2,57	0,11		
	Szilvánalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)	
	Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
	GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
	U 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		
	Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29		
	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		
	Összesen:		7 945,76	1 900,90	42,91	67,44	18,99	264,87	36,26	6,54	
	3/14/2023 baker (00397)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Szilvánalekvár	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	
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
E Vegyes gyümölcsleves		346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25		
Rántott sertés szelet		509,18	121,81	12,09	5,21	1,70	6,43	0,00	0,65		
Rizi-bizi		753,00	180,14	4,39	4,20	0,48	30,92	0,00	0,72		
Növényi alapú sajtmártás		864,58	206,84	1,11	12,20	3,04	22,49	5,16	0,58		
U Baromfi párizsi		178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
Liga margarin		265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
kigyúdborka		19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
R Almalé		488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Meleg szendvics		2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13		
Összesen:			8 555,33	2 038,02	41,76	63,99	19,75	311,98	45,73	5,89	
3/15/2023 baker (00397)		R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Vaníliás tej	642,36	153,67	6,84	3,02	1,63	24,60	13,39	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 Zöldségleves	237,49	55,30	0,78	4,75	0,61	2,62	0,00	1,03	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Pusztapörkölt burgonyával	1 157,41	276,89	14,76	10,20	1,95	30,87	0,00	0,97	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
	Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	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		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19		
	Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00		
	Összesen:		8 408,84	2 010,17	54,32	60,18	16,02	299,19	22,39	7,58	
	3/16/2023 baker (00397)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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	
		Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Csicsókás burgkrémleves	243,95	58,36	1,60	0,21	0,04	12,36	0,05	0,99	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Sertéspaprikás	681,84	163,12	11,19	11,18	2,25	4,23	0,00	0,16	
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
U Diétás péksütemény		1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
Alma		87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
R Almalé		488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Rántott növényi sajt		147,94	35,39	0,54	0,80	0,09	6,41	0,00	0,04		
Kukoricás rizs		1 310,00	313,39	6,78	4,58	0,61	60,90	0,00	0,72		
Összesen:			7 084,41	1 694,83	34,38	46,70	12,57	268,33	36,06	4,09	
3/17/2023 baker (00397)		R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Csirkeemell 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	
		Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
		E Csontleves	68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Sertéssült	822,25	196,71	10,56	16,84	5,30	0,60	0,00	1,09	
		Paradicsomos káposzta főzelék	715,02	171,06	3,11	5,18	0,64	27,46	9,44	1,56	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
	U Házi gyümölcskrém rizstejlel	421,56	100,85	0,16	1,27	0,15	21,51	14,99	0,01		
	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		
	Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20		
	Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
	Összesen:		7 153,59	1 711,40	37,39	46,60	11,63	271,64	43,67	7,55	

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	(00397) <i>Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Körte	Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Vaníliás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Sült hús krém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél										
		Energia: 299.42 Kcal / 1,251.58 KJ		Energia: 286.01 Kcal / 1,195.52 KJ	Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 KJ	Energia: 261.16 Kcal / 1,091.65 KJ	Energia: 269.59 Kcal / 1,126.89 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.90 g	8.53 g	2.10 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g	10.50 g	11.02 g	3.73 g	5.45 g	6.33 g	3.82 g	6.34 g	6.43 g	2.22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
48.43 g	13.79 g	0.59 g	46.33 g	17.88 g	0.60 g	52.14 g	13.79 g	0.86 g	42.48 g	13.79 g	0.83 g	43.36 g	13.79 g	0.72 g		
<b>Ebéd</b>	(00397) <i>Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	(12)	(12)	7												
		Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez	Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertés szelet , Rizibizi, Növényi alapú sajtmártás	Zöldségleves, Levesbetét, Pusztapörkölt burgonyával, GM pékáru, ebédhez. Csemege	Csicsókás burgkrémleves , Kölesgolyó, Sertéspaprikás, Főtt tészta	Csontleves , Levesbetét, Sertéssült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez										
		Energia: 594.65 Kcal / 2,485.64 KJ		Energia: 583.09 Kcal / 2,437.32 KJ	Energia: 462.01 Kcal / 1,931.20 KJ	Energia: 481.48 Kcal / 2,012.59 KJ	Energia: 508.54 Kcal / 2,125.70 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
9.96 g	14.63 g	2.67 g	18.05 g	21.81 g	5.24 g	16.62 g	15.26 g	2.59 g	15.87 g	17.05 g	2.75 g	15.20 g	22.65 g	5.98 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
104.20 g	18.15 g	1.21 g	79.39 g	16.65 g	2.20 g	63.66 g	1.80 g	2.99 g	65.74 g	2.97 g	1.29 g	59.71 g	11.24 g	3.06 g		
<b>Uzsonna</b>	(00397) <i>Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	(12)		9,15,(12)		9										
		Soproni felvágott, Liga margarin , Jégcsapretek, Gluténmentes pékáru	Baromfi párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Diétás péksütemény, Alma	Házi gyümölcskrém rizstejjel, Gluténmentes pékáru										
		Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ		Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ	Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ	Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ	Energia: 246.85 Kcal / 1,031.83 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
6.62 g	14.18 g	4.40 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	1.74 g	12.14 g	0.90 g	3.80 g	2.27 g	0.35 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.13 g	3.52 g	1.44 g	28.26 g	4.80 g	1.06 g	28.38 g	0.40 g	1.02 g	36.00 g	18.90 g	0.31 g	49.01 g	15.39 g	0.50 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**


.....  
Élelmezésvezető



## Tételes étlap 2023.03.13 - 2023.03.19

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
3/13/2023	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				
			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			
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00				
			E Palócgulyás leves	549,39	131,44	5,10	8,46	1,99	8,61	0,00	1,07	1			
			Grízes tészta	1 232,17	294,78	4,20	5,49	0,57	56,24	2,57	0,11	1			
			Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			U 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			
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
Összesen:	4 936,78	1 181,05	27,79	36,48	8,94	183,11	34,66	3,85							
3/14/2023	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				
			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 gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25				
			Rántott sertészsélet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65				
			Rizi-bizi	753,00	180,14	4,39	4,20	0,48	30,92	0,00	0,72				
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U Baromfi párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
			Összesen:	3 966,85	943,77	31,30	28,73	7,77	139,56	38,07	3,95				
			3/15/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	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 Zöldségleves	238,95	55,65				0,76	4,75	0,61	2,76	0,00	1,04				
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
Pusztapörkölt burgonyával	1 157,41	276,89				14,76	10,20	1,95	30,87	0,00	0,97				
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
Csemege uborka	23,02	5,51				0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	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			
Összesen:	4 335,47	1 035,68				31,23	33,20	6,89	150,80	23,22	4,79				
3/16/2023	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	
						Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25	
			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				
			E Csicsókás burgkrémleves	243,95	58,36	1,60	0,21	0,04	12,36	0,05	0,99				
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
			Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1			
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
			Összesen:	4 535,86	1 085,14	24,89	41,65	7,03	144,04	35,26	2,43				
			3/17/2023	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	
						Kenőmáj allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
						Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
Salátalevél	1,73	0,41				0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00				
E Csontleves	68,78	16,46				0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38	9			
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
Sertéssült	822,25	196,71				10,56	16,84	5,30	0,60	0,00	1,09				
Paradicsomos káposzta főzelék	715,28	171,12				3,94	5,28	0,60	26,42	9,44	1,56	1			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
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:	3 906,18	934,50				30,03	29,75	8,05	134,71	25,13	4,45				

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Körte			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 313.26 Kcal / 1,309.43 KJ			Energia: 282.02 Kcal / 1,178.84 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ			Energia: 265.60 Kcal / 1,110.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.22 g	8.47 g	2.12 g	5.71 g	7.73 g	1.94 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	7.24 g	12.50 g	3.38 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.60 g	13.39 g	1.11 g	46.96 g	17.48 g	0.69 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	42.25 g	13.39 g	0.83 g	43.99 g	13.39 g	0.81 g		
1		1,(12)			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Diétás pékáru BL, ebédhez, Porcukor			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertésszelet, Rizibizi, Céklasaláta			Zöldségleves, Levesbetét, Puztapörkölt burgonyával, Diétás pékáru BL, ebédhez, Csemege uborka			Csicsókás burgkrémleves , Kölesgolyó, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Csontleves , Levesbetét, Sertéssült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 592.46 Kcal / 2,476.48 KJ			Energia: 408.86 Kcal / 1,709.03 KJ			Energia: 462.36 Kcal / 1,932.66 KJ			Energia: 481.50 Kcal / 2,012.67 KJ			Energia: 508.60 Kcal / 2,125.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.03 g	14.10 g	2.58 g	17.23 g	9.59 g	2.21 g	16.60 g	15.26 g	2.59 g	15.91 g	17.01 g	2.75 g	16.03 g	22.75 g	5.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.75 g	18.15 g	1.21 g	63.71 g	16.19 g	2.11 g	63.80 g	1.80 g	3.00 g	65.79 g	2.97 g	1.29 g	58.67 g	11.24 g	3.06 g		
1,(12)		15,(12)			15,(12)			1			1,9					
<b>Uzsonna</b>	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény, Alma			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.54 g	13.91 g	4.24 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	1.74 g	12.14 g	0.90 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.76 g	3.12 g	1.53 g	28.89 g	4.40 g	1.15 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	36.00 g	18.90 g	0.31 g	32.05 g	0.50 g	0.58 g		
1		1			1			1			1					

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosgbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosgbiztositas@eatrend.hu); 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....



## Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	<b>(00750)</b> <b>Kímélő étrend</b> <b>(TTOMRFSZ) 4-</b> <b>6</b>	Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Körte			Almalé, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Paprika			Almalé, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 358.57 Kcal / 1,498.82 KJ			Energia: 345.16 Kcal / 1,442.77 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 375.11 Kcal / 1,567.96 KJ			Energia: 302.19 Kcal / 1,263.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.96 g	8.26 g	1.94 g	5.85 g	7.73 g	1.94 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	7.38 g	12.50 g	3.38 g	7.45 g	4.52 g	1.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.67 g	0.00 g	0.69 g	61.57 g	4.09 g	0.70 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	56.86 g	0.00 g	0.84 g	56.62 g	0.00 g	0.86 g		
1		1,(12)			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	<b>(00750)</b> <b>Kímélő étrend</b> <b>(TTOMRFSZ) 4-</b> <b>6</b>	Gulyásleves kímélő, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Növényi alapú sajt mártás			Zöldségleves, Levesbetét, Puszta pörkölt burgonyával, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csicsókás burgkrémleves , Kölesgolyó, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sertéssült, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 569.36 Kcal / 2,379.92 KJ			Energia: 789.28 Kcal / 3,299.19 KJ			Energia: 471.99 Kcal / 1,972.92 KJ			Energia: 481.50 Kcal / 2,012.67 KJ			Energia: 468.07 Kcal / 1,956.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.50 g	10.65 g	1.38 g	27.81 g	35.61 g	7.72 g	16.84 g	15.68 g	3.07 g	15.91 g	17.01 g	2.75 g	15.17 g	24.07 g	6.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.37 g	18.15 g	0.25 g	89.09 g	18.15 g	2.32 g	64.63 g	1.80 g	3.13 g	65.79 g	2.97 g	1.29 g	46.87 g	2.30 g	2.73 g		
1,(12)		1			1			1			1					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00750)</b> <b>Kímélő étrend</b> <b>(TTOMRFSZ) 4-</b> <b>6</b>	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény, Alma			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.54 g	13.91 g	4.24 g	8.00 g	11.38 g	3.32 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	1.74 g	12.14 g	0.90 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.76 g	3.12 g	1.53 g	28.26 g	0.00 g	1.14 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	36.00 g	18.90 g	0.31 g	32.05 g	0.50 g	0.58 g		
1		1			1			1			1					

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

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

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető

## Tételek étlap 2023.03.13 - 2023.03.19

Déle	Étél	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
3/13/2023	L. SZER (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			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			
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1			
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00			
			E Palócgulyás leves	549,39	131,44	5,10	8,46	1,99	8,61	0,00	1,07 1			
			Grízes tészta	1 232,17	294,78	4,20	5,49	0,57	56,24	2,57	0,11 1			
			Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01 (12)			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
			U 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			
			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			
			Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29			
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43 (9)			
Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49						
Összesen:	7 977,29	1 908,44	49,16	66,18	18,42	272,11	37,86	7,24						
3/14/2023	L. SZER (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			Növényi szendvicskrém	203,98	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			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
			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 gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25			
			Rántott sertés szelet	871,56	208,51	14,46	10,03	2,33	14,86	0,00	0,92 1,3			
			Rizi-bizi	753,00	180,14	4,39	4,20	0,48	30,92	0,00	0,72			
			Növényi alapú sajtmártás	862,85	206,42	1,78	12,34	3,09	21,39	5,16	0,58 1			
			U Baromfi párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1			
			Kigyúdborka	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			
			Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45 1			
			Összesen:	8 420,31	2 009,18	59,89	67,80	19,90	287,17	40,03	8,75			
			3/15/2023	L. SZER (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
						Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1			
T Vanília rizstej	585,65	140,11				0,07	1,92	0,24	29,82	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 Kukoricagaluska leves	217,02	51,01				1,66	1,76	0,26	7,51	0,08	1,07 3,9			
Pusztapörkölt burgonyával	1 157,41	276,89				14,76	10,20	1,95	30,87	0,00	0,97			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
Csemege uborka	23,02	5,51				0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 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			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Bundás kenyér	1 456,44	348,43				14,46	4,16	0,68	62,88	0,00	3,26 1,3			
Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34				0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
Összesen:	7 312,01	1 748,37				54,83	48,14	11,44	270,11	23,00	9,68			
3/16/2023	L. SZER (00802)	Tejmentes 4-6 év				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
						Növényi szendvicskrém	203,98	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			
			Tojáskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14 3			
			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			
			E Csicsókás burgkrémleves	243,95	58,36	1,60	0,21	0,04	12,36	0,05	0,99			
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
			Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16 1			
			Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14			
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Rántott növényi sajt	381,42	91,25	3,13	1,47	0,25	16,29	0,00	0,34 1,3			
			Kukoricás rizs	1 310,00	313,39	6,78	4,58	0,61	60,90	0,00	0,72			
			Összesen:	7 370,93	1 763,37	40,65	49,42	11,13	278,63	35,26	4,37			
			3/17/2023	L. SZER (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
						Csirkeemell 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			
Kenőmáj allergénmentes	290,00	69,38				2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1			
Salátalevel	1,73	0,41				0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
E Csontleves	68,78	16,46				0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38 9			
Levesbétét	174,60	41,77				0,48	0,24	0,02	9,24	0,60	0,01			
Sertéssült	822,25	196,71				10,56	16,84	5,30	0,60	0,00	1,09			
Paradicsomos káposzta főzelék	715,28	171,12				3,94	5,28	0,60	26,42	9,44	1,56 1			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
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			
Burgonyás tészta	1 389,07	332,32				4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20			
Csemege uborka	23,02	5,51				0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)			
Összesen:	7 121,63	1 703,75				46,93	46,73	11,19	269,05	40,93	7,84			

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <p><b>Tízórai</b></p>	<p><b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b></p>	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Körte			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 295.43 Kcal / 1,234.90 KJ			Energia: 282.02 Kcal / 1,178.84 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 KJ			Energia: 265.60 Kcal / 1,110.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.82 g	8.26 g	1.94 g	5.71 g	7.73 g	1.94 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	7.17 g	8.99 g	2.25 g	8.26 g	6.16 g	2.06 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
49.06 g 13.39 g 0.68 g			46.96 g 17.48 g 0.69 g			57.99 g 21.42 g 0.68 g			42.22 g 13.39 g 0.72 g			43.99 g 13.39 g 0.81 g				
<p><b>Ebéd</b></p>	<p><b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b></p>	1, (12)			1,(12)			1			1,3			1		
		Paradicsomos leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Diétás pékáru BL, ebédhez, Borocukor			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertés szelet, Rizibizi, Növényi alapú sajtmártás			Kukoricagaluska leves, Pusztaörkölt burgonyával, Diétás pékáru BL, ebédhez, Csemege uborka			Csicsókás burgkrémleves , Kölesgolyó, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Csontleves , Levesbetét, Sertéssült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 592.46 Kcal / 2,476.48 KJ			Energia: 676.57 Kcal / 2,828.06 KJ			Energia: 436.83 Kcal / 1,825.95 KJ			Energia: 479.52 Kcal / 2,004.39 KJ			Energia: 529.48 Kcal / 2,213.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.03 g	14.10 g	2.58 g	20.86 g	26.71 g	5.92 g	17.26 g	12.15 g	2.23 g	15.91 g	16.71 g	2.88 g	16.27 g	22.87 g	5.95 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
104.75 g 18.15 g 1.21 g			87.97 g 18.15 g 2.47 g			63.93 g 1.58 g 3.02 g			65.79 g 2.97 g 1.29 g			63.29 g 11.54 g 3.06 g				
<p><b>Uzsonna</b></p>	<p><b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b></p>	1,(12)			1,3			3,9,15,(12)			1			1,9		
		Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény, Alma			Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ			Energia: 226.24 Kcal / 945.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.54 g	13.91 g	4.24 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	1.74 g	12.14 g	0.90 g	8.43 g	2.72 g	0.26 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.76 g 3.12 g 1.53 g			28.89 g 4.40 g 1.15 g			29.01 g 0.00 g 1.11 g			36.00 g 18.90 g 0.31 g			41.58 g 13.15 g 0.61 g				
1			1			1			1			1,6				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

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





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Körte	Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél								
		Energia: 295.43 Kcal / 1,234.90 KJ		Energia: 282.02 Kcal / 1,178.84 KJ		Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ		Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 KJ		Energia: 265.60 Kcal / 1,110.21 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5.82 g	8.26 g	1.94 g	5.71 g	7.73 g	1.94 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	7.17 g	8.99 g	2.25 g	8.26 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.06 g	13.39 g	0.68 g	46.96 g	17.48 g	0.69 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	42.22 g	13.39 g	0.72 g	43.99 g	13.39 g	0.81 g
1	1,(12)		1	1,3		1	1		1	1		1	1	
Ebéd	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Diétás pékáru BL, ebédhez, Porcukor	Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertés szelet, Rizibizi, Növényi alapú sajtmártás	Kukoricagaluska leves, Pusztapörkölt burgonyával, Diétás pékáru BL, ebédhez, Csemege uborka	Csicsókás burgkrémleves , Kölesgolyó, Sertéspaprikás, Főtt tészta	Csontleves , Levesbetét, Sertéssült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
		Energia: 592.46 Kcal / 2,476.48 KJ		Energia: 676.57 Kcal / 2,828.06 KJ		Energia: 436.83 Kcal / 1,825.95 KJ		Energia: 479.52 Kcal / 2,004.39 KJ		Energia: 529.48 Kcal / 2,213.23 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		10.03 g	14.10 g	2.58 g	20.86 g	26.71 g	5.92 g	17.26 g	12.15 g	2.23 g	15.91 g	16.71 g	2.88 g	16.27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
104.75 g	18.15 g	1.21 g	87.97 g	18.15 g	2.47 g	63.93 g	1.58 g	3.02 g	65.79 g	2.97 g	1.29 g	63.29 g	11.54 g	3.06 g
1,(12)	1,3		3,9,15,(12)		1	1,9		1	1,9		1	1,9		1,9
Uzsonna	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény, Alma	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL								
		Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ		Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ		Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ		Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		8.54 g	13.91 g	4.24 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	1.74 g	12.14 g	0.90 g	5.74 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.76 g	3.12 g	1.53 g	28.89 g	4.40 g	1.15 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	36.00 g	18.90 g	0.31 g	32.05 g	0.50 g	0.58 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,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!

.....  
Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.03.13 - 2023.03.19

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
3/13/2023	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			
			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			
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00				
			E	Palócgulyás leves	549,39	131,44	5,10	8,46	1,99	8,61	0,00	1,07	1		
			Grízes tészta	1 240,91	296,87	4,20	5,80	0,43	56,24	2,57	0,11	1			
			Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			U	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			
Jégcsaprek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01							
Összesen:	4 870,99	1 165,31	24,39	36,58	8,62	182,57	34,66	3,42							
3/14/2023	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			
			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 gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25			
			Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65				
			Rizi-bizi	753,00	180,14	4,39	4,20	0,48	30,92	0,00	0,72				
			Növényi alapú sajt mártás	862,85	206,42	1,78	12,34	3,09	21,39	5,16	0,58	1			
			U	Baromfi párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
			Összesen:	4 723,55	1 124,79	32,56	41,03	10,86	155,39	40,03	4,04				
3/15/2023	Márton (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	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	Levesbetét	130,95	31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01			
			Zöldsgöleves	238,95	55,65	0,76	4,75	0,61	2,76	0,00	1,04				
			Pusztapörkölt burgonyával	1 157,41	276,89	14,76	10,20	1,95	30,87	0,00	0,97				
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	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			
			Összesen:	4 379,12	1 046,11	31,35	33,26	6,89	153,11	23,37	4,79				
			3/16/2023	Márton (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
Sült hús krém	469,14	112,24				1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25				
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				
E	Csicsókás burgkrémleves	243,95				58,36	1,60	0,21	0,04	12,36	0,05	0,99			
Kölesgolyó	88,86	21,26				0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
Sertéspaprikás	681,92	163,14				11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1			
Főtt tészta	997,92	238,74				2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
U	Diétás péksütemény	1 131,94				270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
Alma	87,25	20,87				0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
Összesen:	4 535,86	1 085,14				24,89	41,65	7,03	144,04	35,26	2,43				
3/17/2023	Márton (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6				T	Kenőmájas	145,00	34,69	1,33	2,71	1,01	1,21	0,00	0,11
						Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00				
			E	Levesbetét	130,95	31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01			
			Csontleves	68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38	9			
			Sertéssült	822,25	196,71	10,56	16,84	5,30	0,60	0,00	1,09				
			Paradicsomos káposzta főzelék	715,28	171,12	3,94	5,28	0,60	26,42	9,44	1,56	1			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U	Gyümölcskrém	65,26	15,61	0,32	0,01	0,00	3,51	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:	3 793,66	907,56	28,96	27,00	7,03	135,40	25,28	4,33				

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00911)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 4-6</b>	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Körte			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Paprika			Kenőmájás, Herba tea CM, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 295.43 Kcal / 1,234.90 KJ			Energia: 282.02 Kcal / 1,178.84 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ			Energia: 230.91 Kcal / 965.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.82 g	8.26 g	1.94 g	5.71 g	7.73 g	1.94 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	7.24 g	12.50 g	3.38 g	6.93 g	3.45 g	1.05 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
49.06 g			46.96 g			57.99 g			42.25 g			42.78 g				
13.39 g			17.48 g			21.42 g			13.39 g			13.39 g				
0.68 g			0.69 g			0.68 g			0.83 g			0.69 g				
1			1,(12)			1			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00911)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 4-6</b>	Palócgulyás leves, Grizes tészta, Szilvalekvár, Diétás pékáru BL, ebédhez, Porcukor			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertésszelet, Rizi-bizi, Növényi alapú sajt mártás			Levesbetét, Zöldségleves, Pusztapörkölt burgonyával, Diétás pékáru BL, ebédhez, Csemege uborka			Csicsókás burgkrémleves , Kölesgolyó, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Levesbetét, Csontleves , Sertéssült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 594.55 Kcal / 2,485.22 KJ			Energia: 589.88 Kcal / 2,465.70 KJ			Energia: 472.79 Kcal / 1,976.26 KJ			Energia: 481.50 Kcal / 2,012.67 KJ			Energia: 519.03 Kcal / 2,169.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.03 g	14.41 g	2.44 g	18.49 g	21.89 g	5.30 g	16.72 g	15.32 g	2.59 g	15.91 g	17.01 g	2.75 g	16.15 g	22.81 g	5.94 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
104.75 g			79.54 g			66.11 g			65.79 g			60.98 g				
18.15 g			18.15 g			1.95 g			2.97 g			11.39 g				
1.21 g			2.20 g			3.00 g			1.29 g			3.06 g				
1,(12)			1			15,(12)			1			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00911)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 4-6</b>	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baromfi párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény, Alma			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ			Energia: 157.62 Kcal / 658.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.54 g	13.91 g	4.24 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	1.74 g	12.14 g	0.90 g	5.88 g	0.74 g	0.04 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
28.76 g			28.89 g			29.01 g			36.00 g			31.64 g				
3.12 g			4.40 g			0.00 g			18.90 g			0.50 g				
1.53 g			1.15 g			1.11 g			0.31 g			0.58 g				
1			1			1			1			1				

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosegbiztositas@eatrend.hu); 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

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


**Jó étvágyat kívánunk!**

**Élelmezésvezető**

## Tételes étlap 2023.03.13 - 2023.03.19

Dátum	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
3/13/2023	Laktóz (00957)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00			
		E Palócgulyás leves	543,22	129,96	4,99	8,20	2,14	8,79	0,00	1,07			
		Kukoricadarás tészta	1 247,52	298,45	4,24	6,28	0,51	55,51	2,57	0,11			
		Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01 (12)			
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U 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			
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29			
		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					
Összesen:		7 945,76	1 900,90	42,91	67,44	18,99	264,87	36,26	6,54				
3/14/2023	Laktóz (00957)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		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			
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		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			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		E Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25			
		Rántott sertés szelet	509,18	121,81	12,09	5,21	1,70	6,43	0,00	0,65			
		Rizi-bizi	753,00	180,14	4,39	4,20	0,48	30,92	0,00	0,72			
		Növényi alapú sajtmártás	864,58	206,84	1,11	12,20	3,04	22,49	5,16	0,58			
		U Baromfi párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		kigyúdborka	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			
		Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13			
		Összesen:		8 555,33	2 038,02	41,76	63,99	19,75	311,98	45,73	5,89		
		3/15/2023	Laktóz (00957)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
T Vanília tej	642,36			153,67	6,84	3,02	1,63	24,60	13,39	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 Zöldségleves	237,49			55,30	0,78	4,75	0,61	2,62	0,00	1,03 9			
Levesbetét	87,30			20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
Pusztapörkölt burgonyával	1 157,41			276,89	14,76	10,20	1,95	30,87	0,00	0,97			
GM pékáru, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
Csemege uborka	23,02			5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 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			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Bundás kenyér	2 338,78			559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19			
Fokhagymás növényi tejföl	1,40			0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
Összesen:				8 408,84	2 010,17	54,32	60,18	16,02	299,19	22,39	7,58		
3/16/2023	Laktóz (00957)			R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				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			
		Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		E Csicsókás burgkrémleves	243,95	58,36	1,60	0,21	0,04	12,36	0,05	0,99			
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		Sertéspaprikás	681,84	163,12	11,19	11,18	2,25	4,23	0,00	0,16			
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Rántott növényi sajt	147,94	35,39	0,54	0,80	0,09	6,41	0,00	0,04			
		Kukoricás rizs	1 310,00	313,39	6,78	4,58	0,61	60,90	0,00	0,72			
		Összesen:		7 084,41	1 694,83	34,38	46,70	12,57	268,33	36,06	4,09		
		3/17/2023	Laktóz (00957)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				Csirkeemell 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 Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Kenőmájás allergénmentes	290,00			69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
Salátalevél	1,73			0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
E Csontleves	68,78			16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38 9			
Levesbetét	87,30			20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
Sertéssült	822,25			196,71	10,56	16,84	5,30	0,60	0,00	1,09			
Paradicsomos káposzta főzelék	715,02			171,06	3,11	5,18	0,64	27,46	9,44	1,56			
GM pékáru, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
U Házi gyümölcskrém rizstejzel	421,56			100,85	0,16	1,27	0,15	21,51	14,99	0,01			
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			
Burgonyás tészta	1 389,07			332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20			
Csemege uborka	23,02			5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)			
Összesen:				7 153,59	1 711,40	37,39	46,60	11,63	271,64	43,67	7,55		

Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00957)</b> <b>Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6</b>	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Körte			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Vaníliás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sült hús krém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Gluténmentes pékáru, Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Salátalevél		
		Energia: 299.42 Kcal / 1,251.58 KJ			Energia: 286.01 Kcal / 1,195.52 KJ			Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 KJ			Energia: 261.16 Kcal / 1,091.65 KJ			Energia: 269.59 Kcal / 1,126.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.90 g	8.53 g	2.10 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g	10.50 g	11.02 g	3.73 g	5.45 g	6.33 g	3.82 g	6.34 g	6.43 g	2.22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
48.43 g	13.79 g	0.59 g	46.33 g	17.88 g	0.60 g	52.14 g	13.79 g	0.86 g	42.48 g	13.79 g	0.83 g	43.36 g	13.79 g	0.72 g		
		(12)			7											
<b>Ebéd</b>	<b>(00957)</b> <b>Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6</b>	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertés szelet , Rizibizi, Növényi alapú sajtmártás			Zöldségleves, Levesbetét, Pusztapörkölt burgonyával, GM pékáru, ebédhez, Csemege uborka			Csicsókás burgkrémleves , Kölesgolyó, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Csontleves , Levesbetét, Sertéssült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 594.65 Kcal / 2,485.64 KJ			Energia: 583.09 Kcal / 2,437.32 KJ			Energia: 462.01 Kcal / 1,931.20 KJ			Energia: 481.48 Kcal / 2,012.59 KJ			Energia: 508.54 Kcal / 2,125.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.96 g	14.63 g	2.67 g	18.05 g	21.81 g	5.24 g	16.62 g	15.26 g	2.59 g	15.87 g	17.05 g	2.75 g	15.20 g	22.65 g	5.98 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
104.20 g	18.15 g	1.21 g	79.39 g	16.65 g	2.20 g	63.66 g	1.80 g	2.99 g	65.74 g	2.97 g	1.29 g	59.71 g	11.24 g	3.06 g		
		(12)			9,15,(12)						9					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00957)</b> <b>Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6</b>	Soproni felvágott, Liga margarin , Jégcsapretek, Gluténmentes pékáru			Baromfi párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény, Alma			Házi gyümölcskrém rizstejjel, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ			Energia: 246.85 Kcal / 1,031.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.62 g	14.18 g	4.40 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	1.74 g	12.14 g	0.90 g	3.80 g	2.27 g	0.35 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.13 g	3.52 g	1.44 g	28.26 g	4.80 g	1.06 g	28.38 g	0.40 g	1.02 g	36.00 g	18.90 g	0.31 g	49.01 g	15.39 g	0.50 g		

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosegbiztositas@eatrend.hu); 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

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

Ételtérvező

Élelmezésvezető  
2022.02.22 11:37:20 | QB - Élelem