

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

eatrend		Hétfő			Kedd			Szerda			csütörtök			Péntek		
		Energia: 327.97 Kcal / 1,370.91 KJ	Energia: 289.75 Kcal / 1,211.16 KJ	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ	Energia: 233.48 Kcal / 975.95 KJ	Energia: 321.54 Kcal / 1,344.04 KJ										
Tízórai	(00320) Glutén,soja,hal és olajosmag mentes 4-6	Herba tea CM, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Alma			Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Körözött, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika			Tej, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.36 g	9.31 g	4.78 g	8.14 g	8.29 g	2.21 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g	6.53 g	2.66 g	1.08 g	11.76 g	11.72 g	6.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		51.85 g	13.79 g	0.75 g	42.38 g	13.79 g	1.05 g	54.93 g	17.14 g	0.86 g	42.66 g	13.79 g	0.90 g	39.03 g	3.52 g	1.01 g
		7			7			7			7					
Ebéd	(00320) Glutén,soja,hal és olajosmag mentes 4-6	Burgonyaleves virslis, Káposztás tészta, Porcukor			Zöldséges gombaleves, Lecsós s. ragu, Párolt rizs			Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez			Sütötök krémleves, Kölesgolyó, Tavaszi rizses hús, Körte			Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.62 g	11.94 g	1.92 g	20.29 g	23.30 g	5.00 g	18.67 g	22.84 g	5.99 g	19.93 g	13.17 g	2.49 g	12.55 g	10.64 g	1.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71.76 g	15.69 g	2.05 g	52.98 g	0.00 g	1.77 g	69.75 g	8.30 g	4.73 g	86.89 g	5.26 g	0.47 g	50.33 g	9.74 g	2.53 g
		7			7			7			9					
Uzsonna	(00320) Glutén,soja,hal és olajosmag mentes 4-6	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Vaníliás tapióka puding, Gluténmentes pékáru			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóborka			Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.84 g	12.60 g	3.72 g	4.25 g	1.27 g	0.34 g	6.79 g	11.23 g	3.57 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.10 g	3.52 g	1.00 g	30.81 g	1.48 g	0.51 g	28.45 g	4.80 g	1.00 g	27.88 g	0.40 g	0.99 g	27.58 g	0.40 g	1.05 g
		7			7			7			7					

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

ó étvágyat kívánunk

Élelmezésvezető

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.04.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap									
Reggeli	(00329) Kimelő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Házi szilvás gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL	Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Soproni felvágott, Liga maragarin, Diétás									
		Energia: 326.92 Kcal / 1,366.53 KJ	Energia: 34.31 Kcal / 143.42 KJ	Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ	Energia: 140.13 Kcal / 585.74 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ	Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 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									
		5.69 g 20.38 g 6.13 g	0.40 g 0.01 g 0.01 g	0.63 g 9.60 g 8.40 g	5.37 g 10.83 g 4.04 g	7.03 g 15.12 g 4.17 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	5.57 g 26.32 g 8.38 g									
Tízórai	(00329) Kimelő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Alma	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi turos körözött, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika	Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Almalé, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL									
		Energia: 268.09 Kcal / 1,120.62 KJ	Energia: 298.44 Kcal / 1,247.48 KJ	Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 128.06 Kcal / 535.29 KJ	Energia: 229.97 Kcal / 961.27 KJ	Energia: 343.81 Kcal / 1,437.13 KJ	Energia: 257.07 Kcal / 1,074.55 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									
		1.23 g 10.20 g 8.40 g	9.20 g 14.58 g 4.01 g	0.18 g 16.86 g 4.15 g	0.72 g 0.10 g 0.00 g	1.02 g 12.50 g 8.76 g	3.16 g 23.44 g 6.68 g	5.51 g 10.83 g 4.04 g									
Ebéd	(00329) Kimelő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Burgonyaleves virslis, Csirke aprósült, Paraj főzelék, Főtt tészta	Zöldségleves, Brokkolis ragu, Párolt rizs	Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Brokkolífőzelék,	Zellerkrém leves, Pirított kenyérkocka, Sárgarépás rizses hús, Körte	Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc, Kapormártás, Főtt	Lebbencsleves, Sertésragu, Párolt rizs, Céklasaláta	Újházi tyúkhúsleves, Csirkemell violífe sajtos bundában,									
		Energia: 954.52 Kcal / 3,989.89 KJ	Energia: 834.45 Kcal / 3,488.00 KJ	Energia: 901.56 Kcal / 3,768.52 KJ	Energia: 850.87 Kcal / 3,556.64 KJ	Energia: 615.99 Kcal / 2,574.84 KJ	Energia: 914.13 Kcal / 3,821.06 KJ	Energia: 602.20 Kcal / 2,517.20 KJ									
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír									
		39.26 g 43.45 g 8.70 g	24.16 g 47.55 g 10.21 g	26.24 g 40.46 g 11.09 g	33.29 g 28.67 g 4.82 g	32.06 g 23.80 g 3.75 g	32.85 g 38.08 g 5.79 g	37.99 g 21.29 g 2.55 g									
Uzsonna	(00329) Kimelő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Violífe növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény									
		Energia: 232.94 Kcal / 973.69 KJ	Energia: 29.73 Kcal / 124.27 KJ	Energia: 214.68 Kcal / 897.36 KJ	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 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									
		4.45 g 23.20 g 7.03 g	0.06 g 0.29 g 0.04 g	5.95 g 20.42 g 6.43 g	0.09 g 14.69 g 3.80 g	4.85 g 21.28 g 6.55 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g									
Vacsora	(00329) Kimelő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Húsos rakott tészta	Almalé, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Pásztortarhonya, Céklasaláta	Almalé, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Növényi sajt csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sonkakrém Liga margarin, Diétás pékáru BL,	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás									
		Energia: 624.98 Kcal / 2,612.42 KJ	Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ	Energia: 544.65 Kcal / 2,276.64 KJ	Energia: 709.73 Kcal / 2,966.67 KJ	Energia: 639.59 Kcal / 2,673.49 KJ	Energia: 88.05 Kcal / 368.05 KJ	Energia: 172.67 Kcal / 721.76 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									
		26.39 g 19.67 g 4.26 g	18.94 g 16.36 g 4.18 g	28.68 g 16.20 g 4.24 g	29.06 g 27.30 g 5.06 g	35.72 g 20.55 g 2.60 g	3.56 g 7.58 g 2.08 g	6.89 g 15.12 g 4.17 g									
1		1		1		1		1		1		1		1		1	
1		1,3		(1),(10)		1		1		1		1		1		1	

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Alma			Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika			Rizstej, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		
		Energia: 300.78 Kcal / 1,257.26 KJ			Energia: 289.75 Kcal / 1,211.16 KJ			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 205.29 Kcal / 858.11 KJ			Energia: 281.60 Kcal / 1,177.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.46 g	6.40 g	4.40 g	8.14 g	8.29 g	2.21 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	3.95 g	1.06 g	0.20 g	4.14 g	7.74 g	4.64 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
52.69 g 13.79 g 0.83 g			42.38 g 13.79 g 1.05 g			54.85 g 22.49 g 0.59 g			41.84 g 13.79 g 0.74 g			45.19 g 11.55 g 0.82 g				
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Burgonyaleves virslis, Káposztás tészta, Porcukor			Zöldséges gombaleves, Lecsós s. ragu, Párolt rizs			Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez			Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Tavaszi rizses hús, Körte			Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag		
		Energia: 424.99 Kcal / 1,776.46 KJ			Energia: 504.43 Kcal / 2,108.52 KJ			Energia: 593.47 Kcal / 2,480.70 KJ			Energia: 531.08 Kcal / 2,219.91 KJ			Energia: 309.02 Kcal / 1,291.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.62 g	11.94 g	1.92 g	20.29 g	23.30 g	5.00 g	17.29 g	27.56 g	5.91 g	19.89 g	15.63 g	2.87 g	12.01 g	9.45 g	1.31 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
71.76 g 15.69 g 2.05 g			52.98 g 0.00 g 1.77 g			69.12 g 8.30 g 4.67 g			76.43 g 0.05 g 1.37 g			43.56 g 6.75 g 2.40 g				
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Vanília tálpióka puding, Gluténmentes pékáru			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 261.78 Kcal / 1,094.24 KJ			Energia: 163.02 Kcal / 681.42 KJ			Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.84 g	12.60 g	3.72 g	3.65 g	1.17 g	0.22 g	6.79 g	11.23 g	3.57 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.10 g 3.52 g 1.00 g			31.27 g 2.20 g 0.49 g			28.45 g 4.80 g 1.00 g			27.84 g 0.40 g 0.59 g			27.58 g 0.40 g 1.05 g				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Ó étvágyat kívánunk!

Élelmészvezető

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Alma			Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi túros között, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 296.79 Kcal / 1,240.58 KJ			Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 201.30 Kcal / 841.43 KJ			Energia: 277.61 Kcal / 1,160.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		6.38 g	6.13 g	4.24 g	10.06 g	8.02 g	2.05 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	5.87 g	0.79 g	0.04 g	6.06 g	7.47 g	4.48 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
53.32 g 13.39 g 0.92 g			43.01 g 13.39 g 1.14 g			57.52 g 21.42 g 0.68 g			42.47 g 13.39 g 0.83 g			45.82 g 11.15 g 0.91 g				
		1			1			1			1			1		
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Burgonyaleves virslis, Káposztás tészta, Porcukor			Zöldséges gombaleves, Lecsós s. tokány, Párolt rizs			Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocsi, Tavaszi rizses hús, Körte			Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag		
		Energia: 442.93 Kcal / 1,851.45 KJ			Energia: 511.49 Kcal / 2,138.03 KJ			Energia: 593.19 Kcal / 2,479.53 KJ			Energia: 534.59 Kcal / 2,234.59 KJ			Energia: 373.99 Kcal / 1,563.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		8.59 g	13.11 g	2.87 g	16.61 g	26.07 g	6.16 g	17.80 g	27.66 g	5.97 g	20.20 g	15.88 g	2.69 g	13.17 g	13.75 g	1.89 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
71.63 g 15.69 g 2.42 g			52.19 g 0.00 g 1.43 g			68.30 g 8.30 g 4.67 g			75.91 g 0.00 g 1.56 g			48.89 g 8.29 g 2.55 g				
		1			1			1			1,9			1,9		
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Kígyóborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 257.79 Kcal / 1,077.56 KJ			Energia: 159.03 Kcal / 664.75 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		7.76 g	12.33 g	3.56 g	5.57 g	0.90 g	0.06 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.73 g 3.12 g 1.09 g			31.90 g 1.80 g 0.58 g			29.08 g 4.40 g 1.09 g			28.47 g 0.00 g 0.68 g			28.21 g 0.00 g 1.14 g				
		1			1			1			1			1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén
2-rák
3-tojás

4-hal
5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermé 10-mustár
8-diófélék 11-szezám
9-zeller 12-kéndioxid-szulfít 15-mesterséges édesítőszer

13-csillagfűrt
14-puhatestűek

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételek étlap 2023.03.27 - 2023.04.02

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
3/27/2023 L-4202 (00397)	Glutén-, tej-, sója-, OM, mézhalim 4-6	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E	Burgonyaleves virslis	446,81	105,98	3,42	5,00	1,38	11,75	0,00	1,41
		Káposztás tészta	1 165,62	278,86	3,20	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64	
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Babos húsos egytálétel	1 355,35	324,24	16,50	14,38	3,65	31,83	0,00	1,19			
Osszesen:		7 022,23	1 679,03	39,95	56,51	16,96	240,15	33,40	6,15		
3/28/2023 L-4202 (00397)	Glutén-, tej-, sója-, OM, mézhalim 4-6	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Gyümölcskrém	65,26	15,61	0,32	0,01	0,00	3,51	0,50	0,00	
		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
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
		E	Zöldséges gombaleves	125,23	29,05	1,54	1,48	0,17	2,57	0,00	0,54
		Lecsós s. ragu	907,92	217,21	13,95	16,07	4,16	3,91	0,00	0,93	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U	Vaníliás túpióka puding	71,14	17,02	0,01	0,17	0,02	3,77	1,80	0,00
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Sonkás kenyérlángos	883,66	211,40	5,35	2,92	0,44	40,76	0,35	0,91	
Osszesen:		6 052,95	1 447,15	41,53	36,69	8,07	226,40	17,24	4,80		
3/29/2023 L-4202 (00397)	Glutén-, tej-, sója-, OM, mézhalim 4-6	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T	Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E	Magyaros csipetkeleves	388,25	92,89	1,52	2,69	0,31	15,35	0,51	2,51
		Sült bécsi rúdacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
		Zöldborsó főzelék	1 059,38	249,62	7,67	11,79	0,88	29,14	6,29	0,64	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		U	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	
		kgyőborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Pásztortarhonya	1 054,41	252,25	9,82	6,34	1,36	38,13	2,00	0,68			
Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
Osszesen:		7 334,12	1 750,75	41,84	60,25	17,50	248,39	37,99	8,80		
3/30/2023 L-4202 (00397)	Glutén-, tej-, sója-, OM, mézhalim 4-6	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
		Növényi túrós körözött	4,98	1,19	0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E	Zellerkrém lev.	325,26	77,82	1,06	5,07	0,65	6,68	0,51	1,06
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Tavaszi rizses hús	1 495,72	356,10	17,52	10,15	2,28	47,23	0,00	0,30	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
Párizsi sertés szelet	1 139,45	272,60	11,24	22,94	3,64	4,98	0,00	0,61	3		
Petrezselymes burgonya	753,24	180,20	4,42	2,36	0,30	34,14	0,00	0,73			
Vitaminsaláta	96,94	23,19	0,76	0,11	0,01	4,63	1,60	0,43			
Osszesen:		7 372,73	1 762,09	50,43	57,11	11,44	248,06	16,74	5,28		
3/31/2023 L-4202 (00397)	Glutén-, tej-, sója-, OM, mézhalim 4-6	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Mátra diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		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	
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
		E	Zöldségleves	228,63	53,18	0,63	4,73	0,54	2,32	0,00	1,03
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
		Paradisommártás	529,79	126,74	1,71	3,77	0,42	21,31	9,44	0,41	9
		Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01	
		U	Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Rántott csirkemáj	588,16	140,71	13,16	2,97	1,00	15,09	0,00	0,66			
Párolt rizs	1 191,25	284,98	5,18	6,89	0,90	50,22	0,00	1,43			
Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
Osszesen:		7 014,65	1 676,62	47,51	48,74	13,86	249,53	25,29	7,99		

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	(00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Alma														
		Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél														
		Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru														
		Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika														
Rizstej, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek																
		Energia: 300.78 Kcal / 1,257.26 KJ			Energia: 289.75 Kcal / 1,211.16 KJ			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 205.29 Kcal / 858.11 KJ			Energia: 281.60 Kcal / 1,177.09 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
4.46 g	6.40 g	4.40 g	8.14 g	8.29 g	2.21 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	3.95 g	1.06 g	0.20 g	4.14 g	7.74 g	4.64 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
52.69 g	13.79 g	0.83 g	42.38 g	13.79 g	1.05 g	54.85 g	22.49 g	0.59 g	41.84 g	13.79 g	0.74 g	45.19 g	11.55 g	0.82 g		
Ebéd	(00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	Burgonyaleves virslis, Káposztás tészta, Porcukor														
		Zöldséges gombaleves, Lecsós s. ragu, Párolt rizs														
		Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rúdacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez														
		Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Tavaszri rizses hús, Körte														
Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag																
		Energia: 424.99 Kcal / 1,776.46 KJ			Energia: 504.43 Kcal / 2,108.52 KJ			Energia: 593.47 Kcal / 2,480.70 KJ			Energia: 534.67 Kcal / 2,234.92 KJ			Energia: 349.25 Kcal / 1,459.87 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
6.62 g	11.94 g	1.92 g	20.29 g	23.30 g	5.00 g	17.29 g	27.56 g	5.91 g	19.96 g	15.87 g	2.97 g	12.55 g	10.64 g	1.45 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
71.76 g	15.69 g	2.05 g	52.98 g	0.00 g	1.77 g	69.12 g	8.30 g	4.67 g	76.71 g	0.55 g	1.37 g	50.33 g	9.74 g	2.53 g		
Uzsonna	(00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek														
		Vaníliás tápióka puding, Gluténmentes pékáru														
		Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóborka														
		Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru														
Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru																
		Energia: 261.78 Kcal / 1,094.24 KJ			Energia: 163.02 Kcal / 681.42 KJ			Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
5.84 g	12.60 g	3.72 g	3.65 g	1.17 g	0.22 g	6.79 g	11.23 g	3.57 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.10 g	3.52 g	1.00 g	31.27 g	2.20 g	0.49 g	28.45 g	4.80 g	1.00 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g	27.58 g	0.40 g	1.05 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az eseti

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.03.27 - 2023.04.02

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
3/27/2023	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			
				Zöldfűszeres margarinkrém	360,06	86,11	0,05	9,46	2,57	0,11	0,00	0,14			
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
			E	Burgonyaleves virslis	521,78	123,92	5,39	6,17	2,33	11,62	0,00	1,78	1		
				Káposztás tészta	1 165,62	278,86	3,20	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64			
				Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
			U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40			
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
				Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
				Összesen:	4 329,49	1 034,82	22,56	36,23	9,04	152,49	32,20	4,25			
			3/28/2023	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
	Szendvics sonka	108,70				26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46			
	Liga margarin	265,61				63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
	Diétás pékáru BL	593,61				142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
	Salátalevél	1,73				0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
E	Zöldséges gombaleves	125,23				29,05	1,54	1,48	0,17	2,57	0,00	0,54			
	Lecsós s. tokány	937,43				224,27	10,27	18,84	5,32	3,12	0,00	0,59			
	Párolt rizs	1 079,15				258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
U	Vaníliás tápióka puding	71,14				17,02	0,01	0,17	0,02	3,77	1,80	0,00			
	Diétás pékáru BL	593,61				142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
	Összesen:	4 001,10				956,28	32,24	34,99	8,27	127,10	15,19	3,15			
3/29/2023	Szabó (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6				T	Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	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	Magyaros csipetkeleves	388,43	92,93	1,52	2,69	0,34	15,35	0,51	2,51			
				Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50			
				Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1		
				Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
			U	Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
				kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
				Összesen:	4 993,07	1 190,68	32,34	48,48	11,69	154,90	34,12	6,44			
			3/30/2023	Szabó (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
	Köles körözött	357,90				85,62	0,64	7,26	1,96	4,35	0,00	0,35			
	Diétás pékáru BL	593,61				142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
	Póréhagymakarika	17,98				4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
E	Zellerkrém leves	305,70				73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9		
	Pirított kenyérkocka	108,11				25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
	Tavaszi rizses hús	1 495,72				356,10	17,52	10,15	2,28	47,23	0,00	0,30			
	Körte	332,27				79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
U	Álom sonka	92,40				22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
	Liga margarin	265,61				63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
	Diétás pékáru BL	593,61				142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
	Összesen:	4 387,80				1 047,98	35,64	32,20	6,81	151,53	13,39	3,60			
3/31/2023	Szabó (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6				T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
				Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
				Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
			E	Zöldségleves	235,46	54,81	0,74	4,74	0,61	2,59	0,00	1,04			
				Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
				Húsgombóc	392,26	93,84	12,87	3,14	0,79	3,43	0,00	1,13			
				Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9		
				Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01			
			U	Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
	Összesen:	4 233,56	1 011,28	34,88	42,25	10,01	121,07	19,44	5,28						

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Herba tea CM, Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL, Alma			Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Rizstej, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 334.10 Kcal / 1,396.54 KJ			Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 285.73 Kcal / 1,194.35 KJ			Energia: 359.31 Kcal / 1,501.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.21 g	10.79 g	2.61 g	10.06 g	8.02 g	2.05 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.46 g	8.03 g	2.00 g	8.60 g	15.83 g	4.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.13 g	13.39 g	0.74 g	43.01 g	13.39 g	1.14 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	46.61 g	13.39 g	0.93 g	44.62 g	11.15 g	1.53 g		
1		1		1		1		1		1		1		1		
Ebéd	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Burgonyaleves virslis, Káposztás tészta, Porcukor			Zöldséges gombaleves, Lecsós s. tokány, Párolt rizs			Magyaros csipetkeles, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocsi, Tavaszi rizses hús, Körte			Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag		
		Energia: 442.93 Kcal / 1,851.45 KJ			Energia: 511.49 Kcal / 2,138.03 KJ			Energia: 593.19 Kcal / 2,479.53 KJ			Energia: 534.59 Kcal / 2,234.59 KJ			Energia: 403.78 Kcal / 1,687.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.59 g	13.11 g	2.87 g	16.61 g	26.07 g	6.16 g	17.80 g	27.66 g	5.97 g	20.20 g	15.88 g	2.69 g	18.32 g	15.05 g	2.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.63 g	15.69 g	2.42 g	52.19 g	0.00 g	1.43 g	68.30 g	8.30 g	4.67 g	75.91 g	0.00 g	1.56 g	48.24 g	8.29 g	2.61 g		
1		1		1		1,9		1,9		1,9		1,9		1,9		
Uzsonna	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 257.79 Kcal / 1,077.56 KJ			Energia: 159.03 Kcal / 664.75 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.76 g	12.33 g	3.56 g	5.57 g	0.90 g	0.06 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.73 g	3.12 g	1.09 g	31.90 g	1.80 g	0.58 g	29.08 g	4.40 g	1.09 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g		
1		1		1		1		1		1		1		1		

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

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


Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Alma			Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 359.93 Kcal / 1,504.51 KJ			Energia: 348.90 Kcal / 1,458.40 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 264.44 Kcal / 1,105.36 KJ			Energia: 277.61 Kcal / 1,160.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.52 g	6.13 g	4.24 g	10.20 g	8.02 g	2.05 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.01 g	0.79 g	0.04 g	6.06 g	7.47 g	4.48 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
67.93 g	0.00 g	0.93 g	57.62 g	0.00 g	1.15 g	44.03 g	8.03 g	0.68 g	57.08 g	0.00 g	0.84 g	45.82 g	11.15 g	0.91 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Burgonyaleves virslis, Csirke aprósült, Paraj főzelék, Főtt tészta			Zöldségleves, Brokkolis ragu, Párolt rizs			Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Brokkolifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrém leves, Pirított kenyérkocka, Sárgarépás rizses hús, Körte			Zöldségleves, Levesbetét, Húsgombóc , Kapormártás, Főtt burgonya 1/2 adag		
		Energia: 598.04 Kcal / 2,499.81 KJ			Energia: 477.57 Kcal / 1,996.24 KJ			Energia: 483.88 Kcal / 2,022.62 KJ			Energia: 520.06 Kcal / 2,173.85 KJ			Energia: 325.60 Kcal / 1,361.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.43 g	26.04 g	4.91 g	13.29 g	24.76 g	5.22 g	14.03 g	21.98 g	5.75 g	19.50 g	15.85 g	2.70 g	16.67 g	11.45 g	1.82 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
65.53 g	3.00 g	2.75 g	50.22 g	0.00 g	2.16 g	56.44 g	8.30 g	4.68 g	74.47 g	0.00 g	1.60 g	38.53 g	6.75 g	2.62 g		
1,(10)			1			1			1,9			1				
Uzsonna	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 257.79 Kcal / 1,077.56 KJ			Energia: 159.03 Kcal / 664.75 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.76 g	12.33 g	3.56 g	5.57 g	0.90 g	0.06 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.73 g	3.12 g	1.09 g	31.90 g	1.80 g	0.58 g	29.08 g	4.40 g	1.09 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g		
1			1			1			1			1				

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


Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Alma			Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 296.79 Kcal / 1,240.58 KJ			Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 201.30 Kcal / 841.43 KJ			Energia: 277.61 Kcal / 1,160.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.38 g	6.13 g	4.24 g	10.06 g	8.02 g	2.05 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	5.87 g	0.79 g	0.04 g	6.06 g	7.47 g	4.48 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
53.32 g 13.39 g 0.92 g			43.01 g 13.39 g 1.14 g			57.52 g 21.42 g 0.68 g			42.47 g 13.39 g 0.83 g			45.82 g 11.15 g 0.91 g				
		1			1			1			1			1		
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Burgonyaleves virslis, Káposztás tészta, Porcukor			Zöldséges gombaleves, Lecsós s. tokány, Párolt rizs			Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrém leves, Piritott kenyérfocsi, Tavaszi rizses hús, Körte			Vajgaluska leves , Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag		
		Energia: 442.99 Kcal / 1,851.45 KJ			Energia: 511.49 Kcal / 2,138.03 KJ			Energia: 594.10 Kcal / 2,483.34 KJ			Energia: 534.59 Kcal / 2,234.59 KJ			Energia: 378.16 Kcal / 1,580.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.59 g	13.11 g	2.87 g	16.61 g	26.07 g	6.16 g	18.65 g	27.61 g	5.96 g	20.20 g	15.88 g	2.69 g	18.81 g	12.73 g	2.28 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
71.63 g 15.69 g 2.42 g			52.19 g 0.00 g 1.43 g			67.90 g 7.80 g 4.67 g			75.91 g 0.00 g 1.56 g			46.25 g 7.99 g 2.64 g				
		1			1			1,(3)			1,9			1,9		
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 257.79 Kcal / 1,077.56 KJ			Energia: 159.03 Kcal / 664.75 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.76 g	12.33 g	3.56 g	5.57 g	0.90 g	0.06 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.73 g 3.12 g 1.09 g			31.90 g 1.80 g 0.58 g			29.08 g 4.40 g 1.09 g			28.47 g 0.00 g 0.68 g			28.21 g 0.00 g 1.14 g				
		1			1			1			1			1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-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 | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek													
eatrend	Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Alma		Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél		Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		Herba tea CM, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika		Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek									
		Energia: 296.79 Kcal / 1,240.58 KJ		Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		Energia: 201.30 Kcal / 841.43 KJ		Energia: 277.61 Kcal / 1,160.41 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		6.38 g	6.13 g	4.24 g	10.06 g	8.02 g	2.05 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	5.87 g	0.79 g	0.04 g	6.06 g	7.47 g	4.48 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
53.32 g		13.39 g	0.92 g	43.01 g		13.39 g	1.14 g	57.52 g		21.42 g	0.68 g	42.47 g		13.39 g	0.83 g	45.82 g	11.15 g	0.91 g	
1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
Ebéd	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Burgonyaleves virslis, Káposztás tészta, Porcukor		Zöldséges gombaleves, Lecsós s. tokány, Párolt rizs		Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		Zellerkrém leves, Pirított kenyérkocka, Tavaszri rizses hús, Körte		Vajgaluska leves , Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag									
		Energia: 442.93 Kcal / 1,851.45 KJ		Energia: 511.49 Kcal / 2,138.03 KJ		Energia: 594.10 Kcal / 2,483.34 KJ		Energia: 534.59 Kcal / 2,234.59 KJ		Energia: 378.16 Kcal / 1,580.71 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		8.59 g	13.11 g	2.87 g	16.61 g	26.07 g	6.16 g	18.65 g	27.61 g	5.96 g	20.20 g	15.88 g	2.69 g	18.81 g	12.73 g	2.28 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
71.63 g		15.69 g	2.42 g	52.19 g		0.00 g	1.43 g	67.90 g		7.80 g	4.67 g	75.91 g		0.00 g	1.56 g	46.25 g	7.99 g	2.64 g	
1		1		1,(3)		1,9		1,9		1,9		1,9		1,9		1,9		1,9	
Uzsonna	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		Vaníliás tápióka puding, Diétás pékáru BL		Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka		Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL		Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL									
		Energia: 257.79 Kcal / 1,077.56 KJ		Energia: 159.03 Kcal / 664.75 KJ		Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		7.76 g	12.33 g	3.56 g	5.57 g	0.90 g	0.06 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
28.73 g		3.12 g	1.09 g	31.90 g		1.80 g	0.58 g	29.08 g		4.40 g	1.09 g	28.47 g		0.00 g	0.68 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	
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-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!

.....
 Élelmészvezető

Tételes étlap 2023.03.27 - 2023.04.02

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
3/27/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi 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	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			E	Burgonyaleves virslis	521,78	123,92	5,39	6,17	2,33	11,62	0,00	1,78	1
			Káposztás tészta	1 165,62	278,86	3,20	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
			Összesen:	4 173,41	997,51	22,73	31,57	10,67	153,68	32,20	4,43		
3/28/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
			E	Zöldséges gombaleves	125,23	29,05	1,54	1,48	0,17	2,57	0,00	0,54	
			Lecsós s. tokány	937,43	224,27	10,27	18,84	5,32	3,12	0,00	0,59		
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
			U	Vaníliás tápióka puding	71,14	17,02	0,01	0,17	0,02	3,77	1,80	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Összesen:	4 001,10	956,28	32,24	34,99	8,27	127,10	15,19	3,15		
			3/29/2023	Szabó (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35
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	Magyaros csipetkeleves	388,43				92,93	1,52	2,69	0,34	15,35	0,51	2,51	
Sült bécsi rudacska	616,70	147,54				7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50		
Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30				8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1	
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
U	Zala felvágott	170,39				40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
kígyóuborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
Összesen:	4 993,07	1 190,68				32,34	48,48	11,69	154,90	34,12	6,44		
3/30/2023	Szabó (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi túrós körözött	4,98	1,19	0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00		
			E	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Tavaszi rizses hús	1 495,72	356,10	17,52	10,15	2,28	47,23	0,00	0,30		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Összesen:	3 960,35	945,72	31,65	24,75	4,67	146,85	13,39	3,07		
3/31/2023	Szabó (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
			E	Levesbetét	130,95	31,33	0,36	0,18	0,02	6,93	0,45	0,01	
			Zöldségleves	235,46	54,81	0,74	4,74	0,61	2,59	0,00	1,04		
			Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07		
			Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9	
			Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01		
			U	Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
Összesen:	3 811,15	910,23	27,31	32,65	9,70	125,23	19,59	4,60					

Heti étlap 2023.03.27. - 2023.03.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Alma			Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Rizstej, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 296.79 Kcal / 1,240.58 KJ			Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 201.30 Kcal / 841.43 KJ			Energia: 277.61 Kcal / 1,160.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.38 g	6.13 g	4.24 g	10.06 g	8.02 g	2.05 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	5.87 g	0.79 g	0.04 g	6.06 g	7.47 g	4.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.32 g	13.39 g	0.92 g	43.01 g	13.39 g	1.14 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	42.47 g	13.39 g	0.83 g	45.82 g	11.15 g	0.91 g		
1		1			1			1			1			1		
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Burgonyaleves virsli, Káposztás tészta, Porcukor			Zöldséges gombaleves, Lecsós s. tokány, Párolt rizs			Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocsi, Tavaszri rizses hús, Körte			Levesbetét, Zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag		
		Energia: 442.93 Kcal / 1,851.45 KJ			Energia: 511.49 Kcal / 2,138.03 KJ			Energia: 593.19 Kcal / 2,479.53 KJ			Energia: 534.59 Kcal / 2,234.59 KJ			Energia: 384.43 Kcal / 1,606.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.59 g	13.11 g	2.87 g	16.61 g	26.07 g	6.16 g	17.80 g	27.66 g	5.97 g	20.20 g	15.88 g	2.69 g	13.29 g	13.81 g	1.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.63 g	15.69 g	2.42 g	52.19 g	0.00 g	1.43 g	68.30 g	8.30 g	4.67 g	75.91 g	0.00 g	1.56 g	51.20 g	8.44 g	2.55 g		
1		1			1			1,9			1,9			1,9		
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 257.79 Kcal / 1,077.56 KJ			Energia: 159.03 Kcal / 664.75 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.76 g	12.33 g	3.56 g	5.57 g	0.90 g	0.06 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.73 g	3.12 g	1.09 g	31.90 g	1.80 g	0.58 g	29.08 g	4.40 g	1.09 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g		
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-tejtermél 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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

