

Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
<b>Reggeli</b> (00101) Diab. 180 gr CH	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Kefir poharas, Diétás pékáru BL DIAB	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemell sonka, Liga margarín, Diétás	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Bécsi felv., Liga margarín, Diétás pékáru BL DIAB	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sült kolbász, Diétás pékáru BL DIAB . Paradicsom	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sült hús krém, Diétás pékáru BL DIAB . Lilahaavma
	Energia: 167.88 Kcal / 701.74 KJ	Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ	Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ	Energia: 733.88 Kcal / 3,067.62 KJ	Energia: 320.88 Kcal / 1,341.26 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
	10.78 g 0.72 g 0.14 g	6.93 g 16.78 g 7.78 g	14.29 g 13.28 g 7.49 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	11.45 g 27.10 g 8.43 g	33.57 g 52.19 g 18.07 g	9.96 g 15.87 g 6.83 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
29.36 g 0.00 g 1.10 g	30.81 g 0.00 g 0.71 g	31.01 g 0.00 g 2.10 g	31.77 g 0.00 g 1.75 g	30.21 g 0.00 g 2.58 g	31.97 g 0.00 g 4.07 g	34.13 g 0.00 g 0.95 g	
1,7	1,7	1,7	1	1	1	1,7,10,(12)	
<b>Tízórai</b> (00101) Diab. 180 gr CH	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarín, Diétás pékáru BL	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarín, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Snidlinges sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB
	Energia: 314.20 Kcal / 1,313.36 KJ	Energia: 391.41 Kcal / 1,636.09 KJ	Energia: 281.72 Kcal / 1,177.59 KJ	Energia: 179.79 Kcal / 751.52 KJ	Energia: 369.35 Kcal / 1,543.88 KJ	Energia: 273.39 Kcal / 1,142.77 KJ	Energia: 279.73 Kcal / 1,169.27 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
	14.32 g 15.26 g 4.35 g	10.52 g 26.98 g 8.42 g	7.20 g 16.06 g 9.20 g	10.00 g 3.31 g 1.49 g	5.78 g 26.65 g 7.10 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	6.00 g 16.66 g 7.77 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
28.96 g 4.44 g 1.65 g	25.60 g 0.04 g 2.40 g	26.20 g 0.04 g 0.89 g	26.73 g 0.04 g 0.54 g	25.55 g 0.04 g 0.92 g	31.88 g 18.94 g 0.30 g	26.12 g 0.00 g 0.53 g	
1,15	1,15	1,7,15	1,7,15	1,4,15	15	1,7	
<b>Ebéd</b> (00101) Diab. 180 gr CH	Zellerkrém leves, Kölesgolyó, Zöldborsós sertésragu, Párolt	Palócgulyás leves menza, Káposztás tészta, Alma	Kertészleves, Vagdalt, Diétás pékáru BL, ebédhez,	Vajgaluska leves, Mexikói húsos egytálétel	Magyaros karalábé leves, Sonkás-sajtos rakott tészta	Sertésgulyás, Rizsfeljűt	Csontleves, Levesbetét, Csirkepaprikás, Galuska
	Energia: 674.44 Kcal / 2,819.16 KJ	Energia: 561.81 Kcal / 2,348.37 KJ	Energia: 589.89 Kcal / 2,465.74 KJ	Energia: 723.27 Kcal / 3,023.27 KJ	Energia: 645.46 Kcal / 2,698.02 KJ	Energia: 624.04 Kcal / 2,608.49 KJ	Energia: 919.19 Kcal / 3,842.21 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
	28.00 g 30.62 g 6.27 g	24.08 g 18.64 g 4.47 g	25.69 g 22.84 g 3.88 g	35.06 g 34.08 g 9.20 g	28.76 g 26.03 g 7.06 g	28.24 g 23.88 g 7.22 g	64.70 g 40.61 g 7.84 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
71.67 g 0.08 g 2.69 g	73.03 g 3.01 g 3.04 g	68.88 g 1.52 g 2.65 g	68.13 g 0.02 g 4.34 g	76.19 g 0.05 g 4.87 g	72.92 g 0.02 g 0.64 g	73.40 g 0.04 g 6.61 g	
1,7,9	1,7,9,(3)	1,7,9	1,3,9,(7)	1,3,7	1,3,7,9,15	1,3,7,9	
<b>Uzsonna</b> (00101) Diab. 180 gr CH	Diétás péksütemény	Sertés párizsi, Liga margarín, Diétás pékáru BL DIAB	Zala felvágott, Liga margarín, Diétás pékáru BL DIAB	Soproni felvágott, Liga margarín, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Csirkemell sonka, Liga margarín, Diétás pékáru BL DIAB	Álom sonka, Liga margarín, Diétás pékáru BL DIAB	Csirkemell sonka, Liga margarín, Diétás pékáru BL DIAB
	Energia: 189.56 Kcal / 792.36 KJ	Energia: 340.19 Kcal / 1,421.99 KJ	Energia: 336.42 Kcal / 1,406.24 KJ	Energia: 393.52 Kcal / 1,644.91 KJ	Energia: 299.11 Kcal / 1,250.28 KJ	Energia: 299.11 Kcal / 1,250.28 KJ	Energia: 299.11 Kcal / 1,250.28 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
	1.05 g 8.33 g 0.63 g	9.80 g 21.94 g 6.59 g	10.50 g 21.04 g 6.17 g	10.92 g 27.02 g 8.72 g	11.84 g 15.78 g 4.21 g	11.84 g 15.78 g 4.21 g	11.84 g 15.78 g 4.21 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
22.26 g 13.23 g 0.21 g	25.48 g 0.00 g 1.63 g	25.86 g 0.00 g 1.52 g	26.20 g 4.40 g 2.41 g	27.08 g 0.00 g 1.57 g	27.08 g 0.00 g 1.57 g	27.08 g 0.00 g 1.57 g	
1,7,(9)	1	1	1	1	1	1	
<b>Vacsora</b> (00101) Diab. 180 gr CH	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Lecsős csirkemáj, Bugaci saláta, Tört burgonya	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Vadas sertés ragu, Főtt tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Tejföl, Reszelt sajt, Lángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sült bécsi rudacska, Ketchup, Allergénmentes	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Kedvenc ízű sonka, Liga margarín, Diétás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sajt szelet, Liga margarín, Diétás pékáru BL
	Energia: 354.04 Kcal / 1,479.89 KJ	Energia: 482.53 Kcal / 2,016.98 KJ	Energia: 604.47 Kcal / 2,526.68 KJ	Energia: 486.13 Kcal / 2,032.02 KJ	Energia: 523.64 Kcal / 2,188.82 KJ	Energia: 446.78 Kcal / 1,867.54 KJ	Energia: 523.78 Kcal / 2,189.40 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
	17.05 g 10.47 g 5.10 g	30.35 g 18.32 g 4.99 g	26.02 g 32.79 g 10.00 g	17.95 g 23.96 g 11.71 g	20.72 g 26.45 g 9.58 g	18.52 g 18.60 g 5.03 g	20.52 g 25.96 g 10.65 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
47.80 g 1.76 g 2.72 g	47.77 g 9.19 g 2.97 g	50.49 g 1.00 g 1.45 g	49.33 g 0.24 g 2.05 g	45.94 g 4.76 g 4.41 g	50.80 g 0.00 g 2.64 g	51.40 g 0.00 g 2.13 g	
1,7,(9)	1,7,9,(3)	1,7	(9)	1	1	1,7	

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

Allergén lista (kód-allergén)

- 1-glutén      4-hal      7-tejfejtéri 10-mustár      13-csilagfűrt      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 2023.04.24 - 2023.04.28

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	1142 Glutén, szója, hal és olajos mentes 7-14 éves	Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs	Palócgulyás leves, GM pékáru, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Alma	Kertészleves, Fasírt , Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Zöldségleves, Levesbetét, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez	Magyaros karalábé leves, Sonkás-sajtos rakott tészta										
		Energia: 528.77 Kcal / 2,210.26 KJ		Energia: 780.21 Kcal / 3,261.28 KJ		Energia: 628.56 Kcal / 2,627.38 KJ		Energia: 695.55 Kcal / 2,907.40 KJ		Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		20.42 g	17.69 g	3.26 g	11.15 g	19.32 g	3.20 g	15.14 g	19.62 g	3.20 g	22.74 g	24.01 g	5.34 g	8.98 g	9.45 g	1.57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
72.05 g	0.06 g	1.46 g	137.70 g	20.09 g	2.10 g	95.94 g	3.00 g	1.62 g	96.07 g	3.30 g	2.77 g	31.28 g	1.99 g	1.80 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az e:

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

### Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,la	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!

.....  
Élelmezésvezető



Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	<b>Reggeli</b> (00134) Tej-, citrus-, szója-, banán-, mustár-, és olajosmagmentes 15-18 éves	Almalé, Vaníliás pohárkrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Violife növényi sajt szelet, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Bécsi felv., Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 1.206,68 Kcal / 5,043,92 KJ			Energia: 98,97 Kcal / 413,69 KJ			Energia: 185,33 Kcal / 774,68 KJ			Energia: 172,67 Kcal / 721,76 KJ			Energia: 437,79 Kcal / 1,829,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	10,16 g	9,89 g	1,30 g	0,49 g	9,60 g	8,40 g	0,26 g	0,69 g	0,00 g	6,89 g	15,12 g	4,17 g	5,78 g	26,32 g	8,38 g	
	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	
	178,51 g		87,91 g	9,87 g	2,89 g		0,00 g	0,73 g	42,89 g		0,00 g	0,03 g	2,05 g		0,00 g	1,14 g
	1			1			1			1			1			
Tízórai	<b>Tízórai</b> (00134) Tej-, citrus-, szója-, banán-, mustár-, és olajosmagmentes 15-18 éves	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 251,82 Kcal / 1,052,61 KJ			Energia: 303,04 Kcal / 1,266,71 KJ			Energia: 159,12 Kcal / 665,12 KJ			Energia: 80,07 Kcal / 334,69 KJ			Energia: 306,97 Kcal / 1,283,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	9,37 g	14,60 g	4,31 g	0,40 g	16,64 g	4,26 g	0,56 g	8,90 g	7,77 g	0,05 g	0,00 g	0,00 g	0,83 g	25,99 g	7,06 g	
	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	
	20,43 g		20,98 g	1,14 g	36,73 g		26,54 g	0,21 g	19,32 g		16,58 g	0,60 g	19,87 g		19,58 g	0,01 g
	1			1			1			1			1,4			
Ebéd	<b>Ebéd</b> (00134) Tej-, citrus-, szója-, banán-, mustár-, és olajosmagmentes 15-18 éves	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérröck, Zöldborsó sertésragu, Párolt rizs			Palócgulyás leves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Kertészleves, Tojásropogós, krockett, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluska leves, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros karalábé leves, Sonkás-növényi sajtos rakott tészta		
		Energia: 753,79 Kcal / 3,150,84 KJ			Energia: 868,15 Kcal / 3,628,87 KJ			Energia: 974,14 Kcal / 4,071,91 KJ			Energia: 920,34 Kcal / 3,847,02 KJ			Energia: 794,67 Kcal / 3,321,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	29,21 g	30,65 g	5,15 g	21,21 g	17,65 g	3,51 g	25,37 g	37,27 g	5,69 g	36,54 g	34,48 g	9,24 g	36,41 g	29,02 g	4,71 g	
	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	
	89,31 g		0,00 g	4,11 g	154,05 g		17,99 g	2,83 g	131,80 g		3,02 g	5,19 g	114,19 g		3,00 g	3,98 g
	1,9			1,(3)			1,3,9			1			1,3			
Uzsonna	<b>Uzsonna</b> (00134) Tej-, citrus-, szója-, banán-, mustár-, és olajosmagmentes 15-18 éves	Diétás péksütemény			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baracklevél, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 270,80 Kcal / 1,131,94 KJ			Energia: 213,75 Kcal / 893,48 KJ			Energia: 209,98 Kcal / 877,72 KJ			Energia: 268,03 Kcal / 1,120,37 KJ			Energia: 215,18 Kcal / 899,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	1,50 g	11,90 g	0,90 g	4,85 g	21,28 g	6,55 g	5,55 g	20,38 g	6,13 g	6,01 g	26,36 g	8,39 g	0,24 g	14,00 g	3,80 g	
	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	
	31,80 g		18,90 g	0,30 g	0,45 g		0,00 g	1,12 g	0,83 g		0,00 g	1,01 g	1,54 g		6,24 g	1,91 g
	1			1			1			1			1,(12)			
Vacsora	<b>Vacsora</b> (00134) Tej-, citrus-, szója-, banán-, mustár-, és olajosmagmentes 15-18 éves	Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es, Meleg szendvics			Almalé, Lecsós csirkemáj, Tört burgonya, Bugaci saláta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es, Vadas sertésragu, Főtt tészta			Almalé, Növényi tejföl, Növényi sajt szórát, Lángos			Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es, Sült bécsi rúdacska, Ketchup, Allergénmentes pékáru		
		Energia: 486,03 Kcal / 2,031,61 KJ			Energia: 675,04 Kcal / 2,821,67 KJ			Energia: 688,17 Kcal / 2,876,55 KJ			Energia: 464,67 Kcal / 1,942,32 KJ			Energia: 611,24 Kcal / 2,554,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	18,80 g	16,36 g	4,18 g	28,51 g	11,99 g	2,63 g	28,68 g	33,19 g	9,54 g	9,04 g	4,87 g	0,67 g	22,91 g	27,05 g	9,70 g	
	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	Szénhidrát		Cukor	
	65,32 g		0,00 g	3,53 g	109,93 g		9,19 g	3,20 g	67,75 g		1,20 g	1,47 g	94,59 g		0,32 g	1,70 g
	1			1			1,(3)			1			(9)			

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-csillagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szszám	14-pubatestűek
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Heti étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00134) Tej,szója és olajosmagmentes 15-18	Almae, vaníliás pudingment, Diétás náskáni RI			Asvanyvíz, széncsavmentes 0.L.			Almae, vörösnarancs, nívénvi sajt szelet			Asvanyvíz, széncsavmentes 0.L.			Almae, LeCSUS tejsz, Lina marmarin.		
		Energia: 1.206.68 Kcal / 5.043.92 KJ			Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 185.33 Kcal / 774.68 KJ			Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ			Energia: 437.79 Kcal / 1.829.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		10.16 g	9.89 g	1.30 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.26 g	0.69 g	0.00 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	5.78 g	26.32 g	8.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
178.51 g	87.91 g	9.87 g	2.89 g	0.00 g	0.73 g	42.89 g	0.00 g	0.03 g	2.05 g	0.00 g	1.14 g	42.49 g	0.00 g	1.91 g		
			1				1					1				
Tízórai	(00134) Tej,szója és olajosmagmentes 15-18	Herba tea Civi, Szénhidrát, Sónka, Lina marmarin. Diétás			Kakao rizszejtöl, Lina marmarin			Herba tea Civi, Snidlinesz nőv			Herba tea Civi, Vaníliás nővénvi			Herba tea Civi, Tonhalkrám. Diétás		
		Energia: 251.82 Kcal / 1,052.61 KJ			Energia: 303.04 Kcal / 1,266.71 KJ			Energia: 159.12 Kcal / 665.12 KJ			Energia: 80.07 Kcal / 334.69 KJ			Energia: 306.97 Kcal / 1,283.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.40 g	16.64 g	4.26 g	0.56 g	8.90 g	7.77 g	0.05 g	0.00 g	0.00 g	0.83 g	25.99 g	7.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.43 g	20.98 g	1.14 g	36.73 g	26.54 g	0.21 g	19.32 g	16.58 g	0.60 g	19.87 g	19.58 g	0.01 g	17.02 g	16.58 g	0.41 g		
			1				1					1,4				
Ebéd	(00134) Tej,szója és olajosmagmentes 15-18	Zöldpaprika leves, Fehér kenyér, Zsírmentes kenyér			Fehérpaprika leves, Diétás náskáni RI			Négyzöld, Trészmorogó kenyér			Vajjalusna leves, Mavikói hús			Magyaros káposzta leves, Sónka		
		Energia: 753.79 Kcal / 3,150.84 KJ			Energia: 868.15 Kcal / 3,628.87 KJ			Energia: 974.14 Kcal / 4,071.91 KJ			Energia: 920.34 Kcal / 3,847.02 KJ			Energia: 794.67 Kcal / 3,321.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		29.21 g	30.65 g	5.15 g	21.21 g	17.65 g	3.51 g	25.37 g	37.27 g	5.69 g	36.54 g	34.48 g	9.24 g	36.41 g	29.02 g	4.71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
89.31 g	0.00 g	4.11 g	154.05 g	17.99 g	2.83 g	131.80 g	3.02 g	5.19 g	114.19 g	3.00 g	3.98 g	99.68 g	2.05 g	5.12 g		
			1,9				1,3,9					1			1,3	
Uzsonna	(00134) Tej,szója és olajosmagmentes 15-18	Diétás péksütemény			Seres pite, Lina marmarin. Diétás			Zöld kenyér, Lina marmarin. Diétás			Soproni kenyér, Lina marmarin			Borsos kenyér, Lina marmarin. Diétás		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 215.18 Kcal / 899.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	0.24 g	14.00 g	3.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.45 g	0.00 g	1.12 g	0.83 g	0.00 g	1.01 g	1.54 g	6.24 g	1.91 g	21.76 g	18.69 g	0.21 g		
			1				1					1			1,(12)	
Vacsora	(00134) Tej,szója és olajosmagmentes 15-18	Asvanyvíz, széncsavmentes 0.L., Melan szénhidrát			Almae, LeCSUS csirkemáj. Tört			Asvanyvíz, széncsavmentes 0.L.			Almae, növényi sajt			Asvanyvíz, széncsavmentes 0.L.		
		Energia: 486.03 Kcal / 2,031.61 KJ			Energia: 675.04 Kcal / 2,821.67 KJ			Energia: 688.17 Kcal / 2,876.55 KJ			Energia: 464.67 Kcal / 1,942.32 KJ			Energia: 611.24 Kcal / 2,554.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		18.80 g	16.36 g	4.18 g	28.51 g	11.99 g	2.63 g	28.68 g	33.19 g	9.54 g	9.04 g	4.87 g	0.67 g	22.91 g	27.05 g	9.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.32 g	0.00 g	3.53 g	109.93 g	9.19 g	3.20 g	67.75 g	1.20 g	1.47 g	94.59 g	0.32 g	1.70 g	62.44 g	5.00 g	4.71 g		
			1				1,(3)					1			(9)	

Tételes étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
4/24/2023	Kácsi (01661)	Diab. GM 15-	E Zellerkrém leves	645,52	154,43	2,17	11,43	2,54	10,48	0,00	1,72	7,9
			Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00	
			Zöldborsós sertésragu	500,76	119,80	11,68	6,83	1,86	2,77	0,01	0,62	9
			Párolt rizs	826,90	197,83	3,60	4,78	0,56	34,88	0,00	0,99	
			Összesen:	2 121,28	507,49	18,75	23,38	5,03	56,13	0,07	3,33	
4/25/2023	Kácsi (01661)	Diab. GM 15-	E Palócgulyás leves	894,44	213,98	8,10	13,63	3,64	14,27	0,00	1,71	7
			Káposztás tészta	771,31	184,53	2,77	1,95	0,20	38,10	2,25	0,56	
			Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
			Összesen:	1 774,81	424,60	11,17	15,88	3,84	57,62	2,25	2,28	
4/26/2023	Kácsi (01661)	Diab. GM 15-	E Kertészleves	259,26	61,98	2,68	2,50	0,27	7,02	0,00	0,89	9
			Vagdalt	323,14	77,31	8,46	4,42	0,83	0,82	0,00	0,59	
			Burgonyafőzelék	648,44	155,13	2,98	4,91	0,79	24,21	0,00	0,12	7
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			Összesen:	1 663,14	397,84	14,72	11,98	1,91	56,56	1,50	1,62	
4/27/2023	Kácsi (01661)	Diab. GM 15-	E Zöldségleves	379,98	88,48	1,25	7,59	0,97	4,18	0,00	1,65	9
			Levesbetét	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01	
			Mexikói húsos egytálétel	1 783,35	426,64	21,71	18,92	4,81	41,88	0,00	1,57	
			Összesen:	2 308,83	549,93	23,36	26,71	5,80	53,76	0,50	3,23	
4/28/2023	Kácsi (01661)	Diab. GM	E Magyaros karalábé leves	210,32	47,89	1,68	0,98	0,08	8,59	0,00	0,90	
			Sonkás-rakott tészta	1 643,37	386,84	14,26	15,70	2,73	47,54	3,64	2,12	
			Összesen:	1 853,69	434,73	15,94	16,68	2,81	56,13	3,64	3,02	

Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek										
 <b>eatrend</b>  <b>Ebéd</b>  <b>(01661) Diab. Glutén Mentes 15-55-15</b>		Zellerkrém leves, Kölesgolyó, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs	Palócgulyás leves, Káposztás tészta, Alma	Kertészleves, Vagdalt, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Zöldségleves, Levesbetét, Mexikói húsos egytálétel	Magyaros karalábé leves, Sonkás- rakott tészta										
		Energia: 507.49 Kcal / 2,121.31 KJ	Energia: 424.60 Kcal / 1,774.83 KJ	Energia: 397.84 Kcal / 1,662.97 KJ	Energia: 549.93 Kcal / 2,298.71 KJ	Energia: 434.73 Kcal / 1,817.17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.75 g	23.38 g	5.03 g	11.17 g	15.88 g	3.84 g	14.72 g	11.98 g	1.91 g	23.36 g	26.71 g	5.80 g	15.94 g	16.68 g	2.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		56.13 g	0.07 g	3.33 g	57.62 g	2.25 g	2.28 g	56.56 g	1.50 g	1.62 g	53.76 g	0.50 g	3.23 g	56.13 g	3.64 g	3.02 g
	7,9		7		7,9		9									

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-tejtermék	10-mustár	13-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-dióféle	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmezésvezető



Heti étlap 2023.04.24 - 2023.04.28

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>320</b> <b>Glutén, szója, hal</b> <b>és olajos mentes</b> <b>4-6 éves</b>	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóyborka			Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Snidlinges sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 294.04 Kcal / 1,229.09 KJ			Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ			Energia: 275.46 Kcal / 1,151.42 KJ			Energia: 233.79 Kcal / 977.24 KJ			Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		8.50 g	8.32 g	2.51 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g	4.74 g	8.70 g	4.78 g	6.00 g	2.33 g	0.93 g	5.77 g	3.92 g	1.06 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
43.01 g	18.19 g	1.06 g	54.93 g	17.14 g	0.86 g	41.29 g	13.79 g	0.73 g	43.99 g	16.19 g	0.50 g	40.92 g	13.79 g	0.85 g		
			7			7			7,(12)							
<b>Ebéd</b>	<b>320</b> <b>Glutén, szója, hal</b> <b>és olajos mentes</b> <b>4-6 éves</b>	Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Palócgulyás leves, GM pékáru, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Kertészleves, Fasírt , Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Levesbetét, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros karalábé leves, Sonkás-sajtos rakott tészta		
		Energia: 436.93 Kcal / 1,826.37 KJ			Energia: 586.02 Kcal / 2,449.56 KJ			Energia: 472.96 Kcal / 1,976.97 KJ			Energia: 501.83 Kcal / 2,097.65 KJ			Energia: 196.50 Kcal / 821.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		16.95 g	14.93 g	2.76 g	8.88 g	15.83 g	2.64 g	13.61 g	17.43 g	2.96 g	17.97 g	19.39 g	4.31 g	7.25 g	7.61 g	1.27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
58.91 g	0.06 g	1.19 g	99.92 g	17.19 g	1.71 g	64.07 g	1.50 g	1.43 g	63.28 g	1.80 g	2.25 g	25.27 g	1.60 g	1.47 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>320</b> <b>Glutén, szója, hal</b> <b>és olajos mentes</b> <b>4-6 éves</b>	Diétás péksütemény			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ			Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 232.21 Kcal / 970.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.58 g	0.40 g	1.05 g	27.77 g	0.40 g	0.99 g	28.13 g	3.52 g	1.44 g	32.94 g	4.49 g	0.60 g		

Az étlanváltoztatás igazát fenntartjuk! Az e Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: mi

(12)

Allergén lista (kód-allergén)

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmezésvezető**

## Tételes étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv. (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
4/24/2023 késztés (00320)	Glutén,sojája,hal és olajosM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Kefir poharas	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60	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	
		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	
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Brokkoli krém lev.	208,43	49,87	1,73	2,62	0,35	4,80	0,02	0,76	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Zöldborsós sertésragu	449,90	107,63	9,64	6,36	1,70	2,81	0,00	0,13	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13			
	<b>Összesen:</b>	<b>8 300,16</b>	<b>1 985,67</b>	<b>46,84</b>	<b>52,99</b>	<b>10,71</b>	<b>313,02</b>	<b>43,55</b>	<b>4,87</b>		
4/25/2023 késztés (00320)	Glutén,sojája,hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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	
		T Karamellás tej	688,87	164,80	6,83	3,02	1,63	27,39	16,74	0,27	7
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Palócgulyás leves	465,69	111,41	4,48	8,14	2,08	4,90	0,00	1,03	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Káposztás tészta	1 165,62	278,86	3,20	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64	
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
Lecsós csirkemáj	446,32	106,78	10,41	5,65	1,15	3,45	0,00	0,58			
Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
Bugaci saláta	86,89	20,79	0,51	0,08	0,06	4,43	3,68	0,21			
	<b>Összesen:</b>	<b>7 968,20</b>	<b>1 906,26</b>	<b>45,18</b>	<b>53,58</b>	<b>15,18</b>	<b>296,21</b>	<b>38,81</b>	<b>5,31</b>		
4/26/2023 késztés (00320)	Glutén,sojája,hal és olajosM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	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	
		Snidlinges 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	
		E Kertészleves	125,90	30,09	0,85	1,51	0,20	3,21	0,00	0,57	
		Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
		Burgonyafőzelék	1 012,85	242,31	4,04	9,10	1,05	35,30	0,00	0,26	
		GM pékáru, 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	
		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	
Vadas sertés ragu	752,92	180,13	9,11	14,13	4,50	3,91	0,50	0,60	10,(12)		
Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
	<b>Összesen:</b>	<b>7 583,92</b>	<b>1 814,31</b>	<b>44,18</b>	<b>64,16</b>	<b>19,85</b>	<b>251,39</b>	<b>19,47</b>	<b>5,18</b>		
4/27/2023 késztés (00320)	Glutén,sojája,hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Vaníliás túrókrém	142,09	33,99	2,36	1,33	0,73	3,10	2,40	0,01	7,(12)
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		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	
		Mexikói húsos egytálétel	1 355,75	324,34	16,50	14,39	3,74	31,83	0,00	1,19	
		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	
		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 Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
Tefföl	267,54	64,01	1,40	5,50	3,09	2,15	0,00	0,07	7		
Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7		
Lángos GM	142,10	34,00	0,88	1,92	0,22	3,50	0,20	0,99			
	<b>Összesen:</b>	<b>6 658,68</b>	<b>1 591,47</b>	<b>45,13</b>	<b>57,37</b>	<b>18,30</b>	<b>211,87</b>	<b>22,11</b>	<b>6,78</b>		
4/28/2023 késztés (00320)	Glutén,sojája,hal és olajosM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Sonkakrém Liga margarinnal	146,63	35,08	2,13	2,92	0,86	0,03	0,00	0,36	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Magyaros karalábé leves	113,32	25,59	1,00	0,62	0,07	4,33	0,00	0,54	
		Sonkás-sajtos rakott tészta	725,99	170,91	6,25	6,99	1,20	20,94	1,60	0,93	
		U 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	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
	<b>Összesen:</b>	<b>6 187,64</b>	<b>1 476,00</b>	<b>37,30</b>	<b>53,78</b>	<b>16,01</b>	<b>196,41</b>	<b>20,68</b>	<b>7,28</b>		



Teljes étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

Dátum	Étlap leírés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Glükóz (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. #
4/24/2023 (00329)	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
	Vanília pohákrém	4 304,99	1 029,90	9,90	9,89	1,30	136,22	87,91	9,84		
	Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
	T Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
	Szendvics sonka	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92		
	Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
	kigyúbobonka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
	Zöldfészes növényi szendvicskrém	611,39	145,27	2,20	10,36	0,81	10,90	0,00	2,10	1,9	
	Prillított kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
	Sárgarépa s ragu	1 808,65	432,60	19,35	34,50	10,24	10,58	0,00	1,77	1,7	
	Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98		
	U Diétás péksüttemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Meleg szendvics	2 374,50	488,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45	1	
<b>Összesen:</b>	<b>13 896,65</b>	<b>3 324,47</b>	<b>69,77</b>	<b>107,26</b>	<b>22,85</b>	<b>417,94</b>	<b>111,21</b>	<b>20,91</b>			
4/25/2023 (00329)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Zöldfészes növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,84		
	Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
	T Rizstaj	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	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 Gulyásleves	920,92	220,32	13,45	9,50	1,87	19,89	0,02	0,23	9	
	Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
	Köleskása meggyel	1 408,41	336,48	6,81	2,83	0,69	79,31	19,98	0,50		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	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	
	V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
	Roston sült csirkemell	837,68	200,40	24,80	10,43	1,37	1,81	0,23	1,17	10	
Tört burgonya	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,50			
Uborkasaláta	49,81	11,92	1,02	0,10	0,00	1,72	0,00	1,02	15		
<b>Összesen:</b>	<b>8 378,62</b>	<b>2 004,48</b>	<b>59,95</b>	<b>72,00</b>	<b>23,12</b>	<b>272,63</b>	<b>35,22</b>	<b>6,56</b>			
4/26/2023 (00329)	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
	Violette növényi sajt szelet	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
	V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
	Szendvics növ. szendvicskrém	360,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59		
	Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
	E Kertészleves	251,80	60,18	1,69	3,02	0,39	6,41	0,00	1,13		
	Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19		
	Burgonyafőzelék	1 605,39	384,07	7,31	14,64	1,74	54,57	0,00	0,42	1	
	Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
	Zala levesgöngy	240,77	57,48	6,48	6,28	2,33	6,48	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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Vadás sertés ragu	1 541,76	368,84	18,68	28,28	9,04	9,35	1,20	1,23	1		
Főtt tészta	1 374,30	328,83	3,20	7,17	3,77	61,60	4,00	1,19			
<b>Összesen:</b>	<b>9 957,95</b>	<b>2 382,23</b>	<b>59,70</b>	<b>114,76</b>	<b>33,61</b>	<b>269,89</b>	<b>8,20</b>	<b>6,14</b>			
4/27/2023 (00329)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	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	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
	Vanília növényi túrókrém	50,35	12,05	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00		
	Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
	Zöldspagetti	477,89	111,29	1,52	9,49	1,22	5,51	0,00	2,07		
	Levesbél	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,00	0,01		
	Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
	Fasírt	666,14	159,36	17,05	9,19	1,43	2,14	0,00	1,18		
	Paraj főzelék	813,58	194,64	3,47	13,42	1,71	14,77	0,00	1,05		
	Főtt burgonya 1/2 adag	489,93	117,21	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,01		
	U Soproni felfőgött	599,78	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		
Jégcsapretek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02			
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
Növényi tejföl	10,96	2,62	0,13	0,12	0,01	0,26	0,00	0,10			
Növényi sajt szelet	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00			
Meleg szendvics	2 031,62	488,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45	1		
<b>Összesen:</b>	<b>8 900,52</b>	<b>2 126,29</b>	<b>59,07</b>	<b>91,50</b>	<b>21,19</b>	<b>261,20</b>	<b>12,74</b>	<b>11,01</b>			
4/28/2023 (00329)	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
	Bécsi fely	599,78	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	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
	Sonkakrém Liga margarinnal	293,26	70,16	4,25	5,84	1,72	0,06	0,00	0,72		
	Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
	Meleg kenyésleves	288,89	66,08	2,51	1,35	0,19	11,71	0,00	1,13	1	
	Sonkás-sajtós rakott tészta	1 273,66	299,85	10,97	12,27	2,10	36,73	2,80	1,63		
	U Csirkemell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
	Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
	Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Sült bécsi rudacskák	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	3,00		
	Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00		
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
Diétás péksüttemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
Sertés gulyás	1 154,75	276,26	10,67	14,82	3,99	24,36	0,02	0,19	9		
Rizsfelgőt	2 666,10	637,82	8,20	2,68	0,35	143,43	52,95	0,42	12		
U Alom sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85			
Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1		
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
Bécsi fely	599,78	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		
<b>Összesen:</b>	<b>9 446,03</b>	<b>2 259,83</b>	<b>48,39</b>	<b>95,79</b>	<b>27,09</b>	<b>286,79</b>	<b>71,87</b>	<b>6,99</b>			
4/30/2023 (00329)	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
	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	
	Salátalevél	4,32	1								

Heti étlap 2023.04.24 - 2023.04.28

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Reggeli</b>	<b>371</b> Tej-tojásmentes 1-3 éves	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Kakaó riztejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Uborka		
		Energia: 281.20 Kcal / 1,175.42 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 241.36 Kcal / 1,008.88 KJ			Energia: 261.71 Kcal / 1,093.95 KJ			Energia: 199.35 Kcal / 833.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.11 g	7.96 g	2.17 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	5.82 g	5.18 g	3.93 g	5.83 g	6.18 g	1.22 g	5.81 g	0.77 g	0.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.95 g	15.59 g	1.04 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	42.75 g	13.39 g	0.88 g	44.73 g	8.03 g	1.13 g	42.07 g	15.59 g	0.84 g		
1			1			1			1			1				
<b>Tízórai</b>	<b>371</b> Tej-tojásmentes 1-3 éves	Alma			Céklás-répás almasaláta			Körte			Banán			Alma		
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 28.39 Kcal / 118.67 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.75 g	0.19 g	0.01 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	1.95 g	0.15 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.50 g	0.00 g	0.02 g	5.65 g	0.00 g	0.14 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	36.30 g	0.00 g	0.08 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g		
1,9			1			1,9			1,9			1,9				
<b>Ebéd</b>	<b>371</b> Tej-tojásmentes 1-3 éves	Kertészleves menza, Sertéspaprikás, Puliszka			Palócgulyás leves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Köleskása meggyel, Alma			Magyaros karalábé leves, Vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves, Fasírt, Paraj főzelék, Főtt burgonya 1/2 adag			Zellerkrém leves, Pirított kenyérkocka, Zöldségfasírt, Tört burgonya		
		Energia: 398.28 Kcal / 1,664.81 KJ			Energia: 428.98 Kcal / 1,793.14 KJ			Energia: 411.59 Kcal / 1,720.45 KJ			Energia: 254.16 Kcal / 1,062.39 KJ			Energia: 294.10 Kcal / 1,229.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.56 g	19.12 g	2.98 g	8.69 g	8.94 g	1.96 g	16.82 g	14.68 g	1.63 g	12.02 g	13.83 g	2.49 g	9.83 g	5.83 g	0.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.72 g	0.02 g	1.76 g	77.06 g	11.49 g	1.14 g	53.67 g	6.52 g	1.68 g	19.87 g	0.00 g	1.41 g	43.73 g	0.00 g	1.92 g		
1,9			1			1,9			1,9			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>371</b> Tej-tojásmentes 1-3 éves	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 267.55 Kcal / 1,118.36 KJ			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ			Energia: 292.74 Kcal / 1,223.65 KJ			Energia: 318.44 Kcal / 1,331.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.82 g	8.14 g	1.94 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	7.85 g	10.14 g	2.82 g	5.69 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.66 g	26.93 g	0.30 g	42.46 g	13.39 g	0.68 g	60.77 g	24.76 g	0.68 g	42.26 g	16.51 g	0.99 g	51.16 g	14.26 g	0.68 g		
1			1			1			1			1,(12)				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az e

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

Jó étvágyat kívánunk!

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén 3-tojás  
2-rák 4-hal

5-földimogy 7-tejtermék,laktóz 9-zeller 11-szezámm  
6-szója 8-diófélék 10-mustár 12-kéndioxid-szulfít

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

Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
4/24/2023	László (00371)	Tej-tojásmentes 1-3	R	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Szendvics sonka	81,52	19,50	3,33	0,21	0,08	1,05	0,00	0,35		
			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	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01		
			T	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			E	Kertészleves menza	142,01	33,94	1,01	1,59	0,19	3,85	0,02	0,56	9
			Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1	
			Puliszka	841,02	201,20	4,32	6,39	0,54	31,59	0,00	1,04		
			U	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
			Összesen:	4 541,51	1 086,44	27,83	41,50	6,28	140,83	42,54	3,12		
			4/25/2023	László (00371)	Tej-tojásmentes 1-3	R	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	
T	Céklás-répás almasaláta	118,68				28,39	0,75	0,19	0,01	5,65	0,00	0,14	
E	Palócgulyás leves	439,51				105,15	4,08	6,77	1,59	6,89	0,00	0,85	1
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
Köleskása meggyel	703,21	168,23				3,41	1,42	0,35	35,16	9,99	0,25		
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
U	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	
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
Összesen:	4 478,48	1 071,40	21,09	27,13	6,22	182,69	46,30	2,64					
4/26/2023	László (00371)	Tej-tojásmentes 1-3	R	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Snidlinges növ. szendvicskrém	190,41	45,55	0,26	4,45	3,89	1,23	0,00	0,30		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			T	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			E	Magyaros karalábé leves	144,45	33,04	1,26	0,67	0,09	5,86	0,02	0,56	1,9
			Vagdalt	322,96	77,27	8,46	4,42	0,79	0,82	0,00	0,59		
			Zöldborsó főzelék	839,74	197,86	6,50	9,44	0,73	22,48	5,00	0,51	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Összesen:	4 572,01	1 089,22	28,88	29,96	7,73	175,19	44,67	3,25		
			4/27/2023	László (00371)	Tej-tojásmentes 1-3	R	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86
Padlizsánkrém	149,31	35,72				0,21	3,53	0,95	0,74	0,00	0,55		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
T	Banán	658,16				157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
E	Csontleves	55,02				13,16	0,55	0,29	0,01	2,02	0,00	0,30	9
Fasírt	406,02	97,14				8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58		
Paraj főzelék	405,38	96,98				2,10	6,77	0,78	6,80	0,00	0,52	1	
Főtt burgonya 1/2 adag	195,97	46,88				1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,01		
U	Herba tea CM	224,89				53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Zala felvágott	127,79	30,57				2,05	2,39	0,87	0,17	0,00	0,30		
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:	4 038,21	966,06	27,65	30,30	6,53	143,16	24,54	3,61					
4/28/2023	László (00371)	Tej-tojásmentes 1-3	R	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	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01		
			T	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			E	Zellerkrém leves	244,56	58,51	0,88	4,14	0,32	4,36	0,00	0,84	1,9
			Pírtott kenyérgocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Zöldseggfásírt	486,61	115,96	5,47	1,39	0,30	14,14	0,00	0,67	1	
			Tört burgonya	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,21		
			U	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Baracklevár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(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	
Összesen:	3 613,75	864,07	21,93	16,85	3,01	147,46	29,85	3,46					

Heti étlap 2023.04.24 - 2023.04.28

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 201.84 Kcal / 843.69 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.07 g	9.63 g	7.81 g	5.56 g	0.73 g	0.04 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.64 g	17.79 g	1.15 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	43.97 g	13.39 g	1.17 g	43.02 g	14.89 g	0.58 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g		
1			1			1			1			1,4				
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocoka, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Palócgulyás leves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Kertészleves, Fasírt , Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Levesbetét, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros karalábé leves, Sonkás-sajtos rakott tészta		
		Energia: 464.80 Kcal / 1,942.86 KJ			Energia: 606.05 Kcal / 2,533.29 KJ			Energia: 482.98 Kcal / 2,018.86 KJ			Energia: 577.55 Kcal / 2,414.16 KJ			Energia: 209.11 Kcal / 874.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.52 g	17.39 g	2.78 g	9.50 g	16.15 g	2.55 g	15.05 g	17.64 g	2.99 g	22.32 g	21.44 g	4.86 g	7.67 g	7.79 g	1.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.99 g	0.00 g	1.68 g	103.63 g	17.19 g	1.75 g	64.66 g	1.51 g	1.41 g	73.15 g	1.80 g	2.55 g	27.72 g	1.63 g	1.60 g		
1,9			1			1,9			1			1,9				
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Diétás péksütemény			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baracklevél, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 234.46 Kcal / 980.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	5.63 g	7.73 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	28.40 g	0.00 g	1.08 g	28.76 g	3.12 g	1.53 g	35.30 g	6.23 g	0.68 g		
1			1			1			1			1,(12)				

Az étlanváltoztatás jogát fenntartjuk! Az e: Entrend minőségbiztosítás elérhetősége: mi

Allergén lista (kód-allergén)

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

- 7-tejtermék, 10-mustár
- 8-diófélék
- 9-zeller
- 11-szezám
- 12-kéndioxid-szulfit
- 13-csillagfűt
- 14-puhatestűek
- 15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!


Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
4/24/2023 bárák (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Vaníliás pohárkrém	4 304,99	1 029,90	9,90	9,89	1,30	136,22	87,91	9,84	
		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	
		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
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
		Pírtott kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Zöldborsos sertésragu	449,90	107,63	9,64	6,36	1,70	2,81	0,00	0,13	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45	1
	<b>Összesen:</b>	<b>11 950,72</b>	<b>2 859,00</b>	<b>62,91</b>	<b>64,32</b>	<b>11,55</b>	<b>407,10</b>	<b>124,60</b>	<b>17,10</b>		
4/25/2023 bárák (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Kakaó riztejből	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 Palócgulyás leves	549,39	131,44	5,10	8,46	1,99	8,61	0,00	1,07	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Káposztás tészta	1 165,62	278,86	3,20	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64	
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Lecsós csirkemáj	446,60	106,84	10,41	5,65	1,21	3,45	0,00	0,58			
Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
Bugaci saláta	86,89	20,79	0,51	0,08	0,06	4,43	3,68	0,21			
	<b>Összesen:</b>	<b>7 992,83</b>	<b>1 912,15</b>	<b>44,92</b>	<b>53,80</b>	<b>17,94</b>	<b>305,97</b>	<b>42,29</b>	<b>5,99</b>		
4/26/2023 bárák (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
		Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
		Burgonyafőzelék	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U 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
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Vadas sertés ragu	770,88	184,42	9,34	14,14	4,52	4,68	0,60	0,62	1
Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
	<b>Összesen:</b>	<b>7 361,39</b>	<b>1 761,06</b>	<b>46,84</b>	<b>58,87</b>	<b>18,89</b>	<b>256,49</b>	<b>18,38</b>	<b>5,10</b>		
4/27/2023 bárák (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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	
		Vaníliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
		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	
		Mexikói húsos egytálétel	1 661,92	397,59	20,72	16,42	4,22	41,26	0,00	1,48	1
		Diétás pékáru BL, 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	
		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 Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05			
Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
Lángos	731,10	174,91	3,64	2,16	0,28	35,26	0,20	1,00			
	<b>Összesen:</b>	<b>6 854,36</b>	<b>1 638,29</b>	<b>49,32</b>	<b>46,94</b>	<b>11,55</b>	<b>251,63</b>	<b>20,01</b>	<b>6,92</b>		
4/28/2023 bárák (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Magyaros karalábé leves	167,28	38,20	1,42	0,80	0,11	6,78	0,03	0,67	1,9
		Sonkás-sajtos rakott tészta	725,99	170,91	6,25	6,99	1,20	20,94	1,60	0,93	
		U Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(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
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
		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>6 661,17</b>	<b>1 588,98</b>	<b>42,08</b>	<b>63,31</b>	<b>18,24</b>	<b>207,33</b>	<b>24,45</b>	<b>7,94</b>		



Heti étlap 2023.04.24 - 2023.04.28

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>373</b> Tej-tojásmentes 7-14 éves	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Snidlinges liga margarinkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 285.38 Kcal / 1,192.89 KJ			Energia: 239.26 Kcal / 1,000.11 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	5.63 g	10.54 g	2.70 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.64 g	17.79 g	1.15 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	41.68 g	13.39 g	0.72 g	51.32 g	18.79 g	0.58 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g		
1		1			1			1			1,4					
<b>Ebéd</b>	<b>373</b> Tej-tojásmentes 7-14 éves	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkocka, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Palócgulyás leves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Kertészleves, Fasírt , Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Levesbetét, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros karalábé leves, Sonkás-rakott tészta		
		Energia: 464.80 Kcal / 1,942.86 KJ			Energia: 606.05 Kcal / 2,533.29 KJ			Energia: 482.98 Kcal / 2,018.86 KJ			Energia: 813.33 Kcal / 3,399.72 KJ			Energia: 207.81 Kcal / 868.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.52 g	17.39 g	2.78 g	9.50 g	16.15 g	2.55 g	15.05 g	17.64 g	2.99 g	34.59 g	35.14 g	8.77 g	7.67 g	7.69 g	1.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.99 g	0.00 g	1.68 g	103.63 g	17.19 g	1.75 g	64.66 g	1.51 g	1.41 g	88.72 g	1.80 g	3.29 g	27.62 g	1.63 g	1.60 g		
1,9		1			1,9			1			1,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>373</b> Tej-tojásmentes 7-14 éves	Diétás péksütemény			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baracklevél, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 234.46 Kcal / 980.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	5.63 g	7.73 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	28.40 g	0.00 g	1.08 g	28.76 g	3.12 g	1.53 g	35.30 g	6.23 g	0.68 g		
1		1			1			1,(12)								

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az e: Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető


## Tételek étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv. (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
4/24/2023	Tejtojásmentes 7-14 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
		Vaníliás pohárkrém	4 304,99	1 029,90	9,90	9,89	1,30	136,22	87,91	9,84		
		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		
		Szendvics sonka	163,04	39,01	6,66	0,42	0,16	2,10	0,00	0,69		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
		E Zellerkrém leves	366,83	87,76	1,32	6,22	0,49	6,54	0,00	1,26	1,9	
		Pírtott kenyérvacka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
		Zöldborsos sertésragu	539,87	129,16	11,56	7,63	2,03	3,37	0,00	0,15		
		Párolt rizs	1 331,39	318,51	6,00	6,72	0,78	58,13	0,00	0,40		
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45	1	
			<b>Összesen:</b>	<b>12 408,40</b>	<b>2 968,50</b>	<b>68,47</b>	<b>67,74</b>	<b>12,12</b>	<b>421,08</b>	<b>124,60</b>	<b>17,66</b>	
		4/25/2023	Tejtojásmentes 7-14 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97			97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64		
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
T Kakaó riztejből	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 Palócgulyás leves	659,27			157,72	6,11	10,15	2,39	10,33	0,00	1,28	1	
Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60			206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
Káposztás tészta	1 451,91			347,35	3,98	8,65	0,67	62,31	7,10	0,80		
Porcukor	167,83			40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
Alma	218,12			52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
U Sertés párizsi	267,37			63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68		
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
V Almalé	733,23			175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
Lecsós csirkemáj	446,60			106,84	10,41	5,65	1,21	3,45	0,00	0,58		
Tört burgonya	783,89			187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,42		
Bugaci saláta	126,81	30,34	0,77	0,11	0,10	6,45	5,42	0,35				
	<b>Összesen:</b>	<b>9 028,73</b>	<b>2 159,96</b>	<b>49,26</b>	<b>59,24</b>	<b>19,20</b>	<b>350,53</b>	<b>46,93</b>	<b>6,85</b>			
4/26/2023	Tejtojásmentes 7-14 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		E Kertészleves	236,81	56,61	2,41	2,23	0,25	6,61	0,02	0,78	9	
		Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58		
		Burgonyafőzelék	1 204,04	288,05	5,48	10,98	1,31	40,93	0,00	0,32	1	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
		U Zala felvágott	255,58	61,14	4,10	4,79	1,75	0,34	0,00	0,60		
		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		
		Vadas sertés ragu	925,06	221,30	11,21	16,97	5,42	5,61	0,72	0,74	1	
		Főtt tészta	1 108,80	265,26	2,56	6,07	0,47	49,28	3,20	0,15		
			<b>Összesen:</b>	<b>8 404,16</b>	<b>2 010,50</b>	<b>52,50</b>	<b>66,45</b>	<b>20,71</b>	<b>295,41</b>	<b>20,33</b>	<b>5,74</b>	
4/27/2023	Tejtojásmentes 7-14 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Csirkemell sonka	138,60	33,16	5,10	0,84	0,27	1,26	0,00	0,64		
		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		
		Vaníliás növényi túrókrém	37,76	9,04	0,00	0,00	0,00	2,25	2,25	0,00		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		E Zöldségleves	286,73	66,77	0,91	5,69	0,73	3,31	0,00	1,24		
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
		Mexikói húsos egytálétel	2 647,47	633,37	32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22	1	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
		U Soproni felvágott	419,83	100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	1,26		
		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	17,70	4,23	0,33	0,03	0,01	0,79	4,68	0,01		
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
		Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05		
Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
Lángos	731,10	174,91	3,64	2,16	0,28	35,26	0,20	1,00				
	<b>Összesen:</b>	<b>8 524,61</b>	<b>2 037,56</b>	<b>65,52</b>	<b>65,10</b>	<b>16,83</b>	<b>293,72</b>	<b>23,82</b>	<b>8,51</b>			
4/28/2023	Tejtojásmentes 7-14 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
		Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Tonhalkrém	749,12	179,21	0,59	19,49	5,30	0,11	0,00	0,30	4	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		E Magyaros karalábé leves	236,36	54,12	2,04	1,08	0,15	9,62	0,04	0,92	1,9	
		Sonkás-sajtos rakott tészta	904,30	212,89	7,79	8,71	1,49	26,08	1,99	1,16		
		U Baracklekvár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	(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	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50		
		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>7 279,09</b>	<b>1 735,51</b>	<b>44,49</b>	<b>71,80</b>	<b>20,34</b>	<b>222,47</b>	<b>31,08</b>	<b>8,52</b>	

## Tételes étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
4/24/2023	László (00381)	TM, hüvelyes, hal, citrusOM	T	Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
			Szendvics sonka	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92		
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
			Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Zellerkrém leves	611,39	146,27	2,20	10,36	0,81	10,90	0,00	2,10	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Sárgarépás sertés ragu tejmentesen	1 776,60	424,93	19,24	33,48	9,63	11,04	0,20	1,76	1	
			Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98		
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Összesen:	6 391,48	1 528,98	40,49	79,99	16,76	152,55	43,48	7,48		
4/25/2023	László (00381)	TM, hüvelyes, hal, citrusOM	T	Kakaó rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	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	Sertésgulyás	1 292,24	309,15	11,76	15,00	4,08	31,03	0,02	0,20	1,3,9
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			Káposztás tészta	1 499,27	358,68	11,26	3,21	0,30	70,76	5,00	1,07	1,(3)	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U	Sertés párizsi	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
Összesen:	6 351,64	1 519,55	30,13	57,57	15,31	215,93	49,98	2,66					
4/26/2023	László (00381)	TM, hüvelyes, hal, citrusOM	T	Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
			Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
			E	Kertészleves	251,80	60,18	1,69	3,02	0,39	6,41	0,00	1,13	
			Tojásropogós, krokkett	1 264,37	302,35	13,42	19,14	3,56	18,77	0,00	3,62	1,3	
			Burgonyafőzelék	1 605,39	384,07	7,31	14,64	1,74	54,57	0,00	0,42	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			U	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	
			Összesen:	5 586,05	1 336,19	29,73	66,38	19,62	152,32	22,98	6,82		
4/27/2023	László (00381)	TM, hüvelyes, hal, citrusOM	T	Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
			Vaniliás növényi túrókrém	50,35	12,05	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
			E	Vajgaluska leves	418,66	100,16	2,94	5,08	1,35	10,43	0,00	2,15	
			Fasírt	1 465,83	350,68	25,29	14,41	3,38	29,53	0,00	2,07	1,3	
			Paraj főzelék	1 013,61	242,49	7,59	15,04	2,37	18,90	0,00	1,18	1,7	
			Főtt burgonya 1/2 adag	489,93	117,21	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,01		
			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	
			Jégcsapretek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02		
Összesen:	4 900,06	1 172,29	45,01	61,14	15,52	108,67	29,22	7,33					
4/28/2023	László (00381)	TM,	T	Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
			Sonkkrém Liga margarinnal	293,26	70,16	4,25	5,84	1,72	0,06	0,00	0,72		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
			E	Magyaros karalábé leves	288,89	66,08	2,51	1,35	0,19	11,71	0,05	1,13	1
			Sonkás-növényi sajtos rakott tészta	3 096,23	728,59	33,90	27,67	4,52	87,97	2,00	3,99	1,3	
			U	Baracklevár	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00	(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				
Összesen:	4 919,17	1 161,68	40,95	48,86	10,23	141,77	40,72	6,06					

Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00381) TM, hüvelyes,hal, OM</b>	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL		
		Energia: 265.47 Kcal / 1,109.66 KJ			Energia: 338.80 Kcal / 1,416.18 KJ			Energia: 172.77 Kcal / 722.18 KJ			Energia: 93.72 Kcal / 391.75 KJ			Energia: 151.83 Kcal / 634.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.37 g	14.60 g	4.31 g	0.46 g	17.18 g	4.35 g	0.56 g	8.90 g	7.77 g	0.05 g	0.00 g	0.00 g	4.30 g	5.84 g	1.72 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
23.83 g	24.38 g	1.14 g	44.18 g	31.97 g	0.21 g	22.72 g	19.98 g	0.60 g	23.27 g	22.98 g	0.01 g	20.33 g	19.98 g	0.73 g		
1			1			1			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00381) TM, hüvelyes,hal, OM</b>	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocsi, Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs			Sertésgulyás, Diétás pékáru BL, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Kertészleves, Tojásropogós,krokkett, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluska leves , Fasírt, Paraj főzelék, Főtt burgonya 1/2 adag			Magyaros karalábé leves, Sonkás-növényi sajtos rakott tészta		
		Energia: 992.71 Kcal / 4,149.53 KJ			Energia: 967.00 Kcal / 4,042.06 KJ			Energia: 953.44 Kcal / 3,985.38 KJ			Energia: 810.54 Kcal / 3,388.06 KJ			Energia: 794.67 Kcal / 3,321.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.62 g	53.49 g	11.55 g	24.82 g	19.11 g	4.41 g	23.62 g	37.10 g	5.72 g	38.95 g	34.78 g	7.13 g	36.41 g	29.02 g	4.71 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
96.92 g	0.20 g	6.04 g	171.30 g	18.01 g	1.33 g	128.77 g	3.00 g	5.21 g	83.86 g	0.00 g	5.41 g	99.68 g	2.05 g	5.12 g		
1,9			1,3,9			1,3			1,3,7			1,3				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00381) TM, hüvelyes,hal, OM</b>	Diétás péksütemény			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baracklevél, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 209.98 Kcal / 877.72 KJ			Energia: 268.03 Kcal / 1,120.37 KJ			Energia: 215.18 Kcal / 899.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	5.55 g	20.38 g	6.13 g	6.01 g	26.36 g	8.39 g	0.24 g	14.00 g	3.80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
31.80 g	18.90 g	0.30 g	0.45 g	0.00 g	1.12 g	0.83 g	0.00 g	1.01 g	1.54 g	6.24 g	1.91 g	21.76 g	18.69 g	0.21 g		
1			1			1			1			1,(12)				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

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


13-csillagfűt  
14-puhatestűek  
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvetető

Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	(00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka														
		Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru														
		Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Gluténmentes pékáru														
		Herba tea CM, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru														
Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnaal, Gluténmentes pékáru																
		Energia: 294.04 Kcal / 1,229.09 KJ			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ			Energia: 290.90 Kcal / 1,215.96 KJ			Energia: 205.83 Kcal / 860.37 KJ			Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
8.50 g	8.32 g	2.51 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.15 g	9.90 g	7.97 g	3.64 g	1.00 g	0.20 g	5.77 g	3.92 g	1.06 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
43.01 g	18.19 g	1.06 g	60.14 g	25.16 g	0.59 g	43.34 g	13.79 g	1.08 g	42.39 g	15.29 g	0.49 g	40.92 g	13.79 g	0.85 g		
(12)																
<b>Ebéd</b>	(00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs														
		Palócgulyás leves, GM pékáru, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Alma														
		Kertészleves, Fasírt , Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez														
		Zöldségleves, Levesbetét, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez														
Magyaros karalábé leves, Sonkás-sajtos rakott tészta																
		Energia: 461.29 Kcal / 1,928.19 KJ			Energia: 586.02 Kcal / 2,449.56 KJ			Energia: 472.96 Kcal / 1,976.97 KJ			Energia: 501.83 Kcal / 2,097.65 KJ			Energia: 196.50 Kcal / 821.37 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
16.21 g	17.14 g	2.96 g	8.88 g	15.83 g	2.64 g	13.61 g	17.43 g	2.96 g	17.97 g	19.39 g	4.31 g	7.25 g	7.61 g	1.27 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
60.51 g	0.05 g	1.49 g	99.92 g	17.19 g	1.71 g	64.07 g	1.50 g	1.43 g	63.28 g	1.80 g	2.25 g	25.27 g	1.60 g	1.47 g		
9																
<b>Uzsonna</b>	(00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	Diétás péksütemény														
		Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru														
		Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru														
		Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek														
Baracklevár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru																
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ			Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 238.45 Kcal / 996.72 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv		
1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	3.71 g	8.00 g	2.10 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.58 g	0.40 g	1.05 g	27.77 g	0.40 g	0.99 g	28.13 g	3.52 g	1.44 g	34.67 g	6.63 g	0.59 g		

(12)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az eseti

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

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |                    |                      |                            |               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 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**

## Tételek étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
4/24/2023 Laktóz (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Vaníliás pohárkrém	1 291,50	308,97	2,97	2,97	0,39	40,87	26,37	2,95	
		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	
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Zellerkrém lev.	310,27	74,23	0,99	4,83	0,55	6,40	0,01	1,06	9
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Zöldborsós sertésragu	449,90	107,63	9,64	6,36	1,70	2,81	0,00	0,13	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13	
		Osszesen:	9 417,14	2 252,89	42,27	57,97	11,19	346,29	69,91	7,52	
		4/25/2023 Laktóz (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97			97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
T Karamellás rizstej	632,16			151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	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 Palócgulyás leves	465,69			111,41	4,48	8,14	2,08	4,90	0,00	1,03	
GM pékáru, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
Káposztás tészta	1 165,62			278,86	3,20	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64	
Porcukor	167,83			40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
Alma	218,12			52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
U Sertés párizsi	178,25			42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
V Almalé	733,23			175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Lecsós csirkemáj	446,32			106,78	10,41	5,65	1,15	3,45	0,00	0,58	
Tört burgonya	705,50			168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
Bugaci saláta	86,89	20,79	0,51	0,08	0,06	4,43	3,68	0,21			
Osszesen:	8 001,94	1 914,33	38,35	54,08	18,31	303,62	46,83	5,68			
4/26/2023 Szénhidrát (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Kertészleves	125,90	30,09	0,85	1,51	0,20	3,21	0,00	0,57	
		Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
		Burgonyafőzelék	1 012,85	242,31	4,04	9,10	1,05	35,30	0,00	0,26	
		GM pékáru, 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	
		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	
		Vadas sertés ragu	752,92	180,13	9,11	14,13	4,50	3,91	0,50	0,60	10,(12)
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
Osszesen:	7 617,17	1 822,26	39,43	66,46	21,22	253,28	19,47	4,93			
4/27/2023 Növényi zsírok (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Vaníliás növényi tőrökrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		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	
		Mexikói húsos egytálétel	1 355,75	324,34	16,50	14,39	3,74	31,83	0,00	1,19	
		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	
		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 Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
Lángos GM	142,10	34,00	0,88	1,92	0,22	3,50	0,20	0,99			
Osszesen:	5 998,88	1 433,63	36,45	45,46	11,42	208,11	21,21	6,34			
4/28/2023 Növényi zsírok (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Sonkakrém Liga margarinnal	146,63	35,08	2,13	2,92	0,86	0,03	0,00	0,36	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Magyaros karalábé leves	113,32	25,59	1,00	0,62	0,07	4,33	0,00	0,54	
		Sonkás-sajtos rakott tészta	725,99	170,91	6,25	6,99	1,20	20,94	1,60	0,93	
		U Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(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	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
		Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Osszesen:	6 213,71	1 482,24	37,22	53,78	16,01	198,14	22,82	7,27	

Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes</b>	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Snidlinges liga margarinkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 285.38 Kcal / 1,192.89 KJ			Energia: 239.26 Kcal / 1,000.11 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	5.63 g	10.54 g	2.70 g	5.96 g	0.99 g	0.10 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.64 g	17.79 g	1.15 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	41.68 g	13.39 g	0.72 g	51.32 g	18.79 g	0.58 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g		
1			1			1			1			1,4				
<b>Ebéd</b>	<b>(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes</b>	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocsi, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Palócgulyás leves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Kertészleves, Fasírt , Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Zöldségleves, Levesbetét, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros karalábé leves, Sonkás-rakott tészta		
		Energia: 464.80 Kcal / 1,942.86 KJ			Energia: 606.05 Kcal / 2,533.29 KJ			Energia: 482.98 Kcal / 2,018.86 KJ			Energia: 813.33 Kcal / 3,399.72 KJ			Energia: 207.81 Kcal / 868.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.52 g	17.39 g	2.78 g	9.50 g	16.15 g	2.55 g	15.05 g	17.64 g	2.99 g	34.59 g	35.14 g	8.77 g	7.67 g	7.69 g	1.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.99 g	0.00 g	1.68 g	103.63 g	17.19 g	1.75 g	64.66 g	1.51 g	1.41 g	88.72 g	1.80 g	3.29 g	27.62 g	1.63 g	1.60 g		
1,9			1			1,9			1			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes</b>	Diétás péksütemény			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baracklevél, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 234.46 Kcal / 980.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	5.63 g	7.73 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	28.40 g	0.00 g	1.08 g	28.76 g	3.12 g	1.53 g	35.30 g	6.23 g	0.68 g		
1			1			1			1			1,(12)				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |                       |                      |                            |
|----------|----------------|-----------------------|----------------------|----------------------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-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!**

.....

## Tételes étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
4/24/2023	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	
		Kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
		E	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
		Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
		Zöldborsós sertésragu	449,90	107,63	9,64	6,36	1,70	2,81	0,00	0,13		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
		U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		Összesen:		4 287,27	1 025,65	28,44	37,34	6,03	135,43	36,69	3,13	
4/25/2023	László (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	Palócgulyás leves	549,39	131,44	5,10	8,46	1,99	8,61	0,00	1,07	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
		Káposztás tészta	1 165,62	278,86	3,20	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64		
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
Összesen:		5 019,03	1 200,72	23,29	37,38	8,18	189,36	38,61	3,57			
4/26/2023	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	
		Snidlinges liga margarinkrém	374,39	89,57	0,07	9,81	2,66	0,16	0,00	0,14		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		E	Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
		Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58		
		Burgonyafőzelék	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
		U	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	
		Összesen:		4 241,45	1 014,67	28,99	39,10	8,80	134,74	14,90	3,21	
4/27/2023	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	
		Vanília kóleskrém	181,62	43,45	0,40	0,26	0,06	9,80	5,40	0,00		
		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		
		Mexikói húsos egytálétel	2 647,47	633,37	32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22	1	
		Diétás pékáru BL, 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		
		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:		5 557,05	1 327,92	49,09	50,04	13,11	168,80	23,71	5,40			
4/28/2023	László (00446) Tej-, tojás-,	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		E	Magyaros karalábé leves	167,28	38,20	1,42	0,80	0,11	6,78	0,03	0,67	1,9
		Sonkás-arakott tészta	720,55	169,61	6,25	6,89	1,20	20,84	1,60	0,93		
		U	Baracklevár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(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	
Összesen:		3 185,80	757,56	19,25	29,15	6,82	104,52	21,25	3,06			



Heti étlap 2023.04.24 - 2023.04.28

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka														
		Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL														
		Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL														
		Herba tea CM, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL														
		Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL														
		Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 201.84 Kcal / 843.69 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.07 g	9.63 g	7.81 g	5.56 g	0.73 g	0.04 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
43.64 g	17.79 g	1.15 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	43.97 g	13.39 g	1.17 g	43.02 g	14.89 g	0.58 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g		
		1			1			1			1			1,4		
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérgocka, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs														
		Palócgulyás leves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Alma														
		Kertészleves, Tojásropogós,krokkett, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez														
		Vajgaluska leves , Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez														
		Magyaros karalábé leves, Sonkás-növényi sajtos rakott tészta														
		Energia: 464.80 Kcal / 1,942.86 KJ			Energia: 563.83 Kcal / 2,356.81 KJ			Energia: 688.19 Kcal / 2,876.63 KJ			Energia: 786.87 Kcal / 3,289.12 KJ			Energia: 453.50 Kcal / 1,895.63 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
16.52 g	17.39 g	2.78 g	13.81 g	11.23 g	2.20 g	20.35 g	30.11 g	4.86 g	35.06 g	32.81 g	8.83 g	20.74 g	16.57 g	2.69 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
59.99 g	0.00 g	1.68 g	100.45 g	14.49 g	1.76 g	82.38 g	1.51 g	4.45 g	86.56 g	1.50 g	3.32 g	56.92 g	1.17 g	2.94 g		
		1,9			1,(3)			1,3,9			1			1,3,9		
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Diétás péksütemény														
		Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL														
		Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL														
		Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek														
		Baracklekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL														
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 234.46 Kcal / 980.04 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	5.63 g	7.73 g	1.94 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	28.40 g	0.00 g	1.08 g	28.76 g	3.12 g	1.53 g	35.30 g	6.23 g	0.68 g		

Az étlapváltoztatás íogát fenntartjuk! Az es Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: mi

Allergén lista (kód-allergén)

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

étvágyat kívánun

.....  
Élelmezésvezető

## Tételek étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
4/24/2023	Laktóz (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02
			Vaníliás pohárkrém	4 304,99	1 029,90	9,90	9,89	1,30	136,22	87,91	9,84
			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
			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
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01
			E Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05 1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20 1
			Zöldborsós sertésragu	449,90	107,63	9,64	6,36	1,70	2,81	0,00	0,13
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45 1			
Összesen:	11 950,72	2 859,00	62,91	64,32	11,55	407,10	124,60	17,10			
4/25/2023	Laktóz (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	
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			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 Palócgulyás leves	549,39	131,44	5,10	8,46	1,99	8,61	0,00	1,07 1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
			Káposztás tészta	989,15	236,64	7,51	2,02	0,19	46,84	3,00	0,65 1,(3)
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
Lecsós csirkemáj	446,60	106,84	10,41	5,65	1,21	3,45	0,00	0,58			
Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
Bugaci saláta	86,16	20,61	0,50	0,08	0,06	4,41	3,68	0,21			
Összesen:	7 815,63	1 869,75	49,22	48,88	17,59	302,77	39,59	6,00			
4/26/2023	Szénhidrát (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02
			Violífe növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
			Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			E Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55 9
			Tojásropogós,krokett	1 264,37	302,35	13,42	19,14	3,56	18,77	0,00	3,62 1,3
			Burgonyafőzelék	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26 1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
			U 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
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Vadas sertés ragu	770,88	184,42	9,34	14,14	4,52	4,68	0,60	0,62 1			
Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99 1,(3)			
Összesen:	8 166,80	1 953,60	57,34	68,08	20,55	273,66	15,50	11,99			
4/27/2023	Szénhidrát (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	
			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
			Vaníliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			E Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08
			Mexikói húsos egytálétel	2 647,47	633,37	32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22 1
			Diétás pékáru BL, 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
			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 Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05			
Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
Lángos	581,20	139,05	4,35	2,03	0,33	25,87	0,16	0,79 1			
Összesen:	7 573,09	1 811,75	62,77	58,18	15,57	255,65	19,67	7,48			
4/28/2023	Szénhidrát (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02
			Bécsi felv.	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20 4
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			E Magyaros karalábé leves	167,28	38,20	1,42	0,80	0,11	6,78	0,03	0,67 1,9
			Sonkás-növényi sajtós rakott tészta	1 764,85	415,30	19,32	15,77	2,58	50,14	1,14	2,27 1,3
			U Baracklevár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00 (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
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50
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:	7 700,03	1 833,37	55,15	72,09	19,62	236,53	23,99	9,28			

Heti étlap 2023.04.24 - 2023.04.28

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>803</b> <b>Tejmentes</b> <b>7-14 éves</b>	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 303.06 Kcal / 1,266.79 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 204.85 Kcal / 856.27 KJ			Energia: 375.02 Kcal / 1,567.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.07 g	9.63 g	7.81 g	5.56 g	0.73 g	0.04 g	6.15 g	20.22 g	5.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.34 g	17.79 g	1.38 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	43.97 g	13.39 g	1.17 g	43.77 g	15.64 g	0.58 g	41.63 g	13.39 g	0.88 g		
		1			1			1			1			1,4		
<b>Ebéd</b>	<b>803</b> <b>Tejmentes</b> <b>7-14 éves</b>	Zellerkrém leves, Pirított kenyérkocka, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Palócgulyás leves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Kertészleves, Tojásropogós, krokkett, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluska leves, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros karalábé leves, Sonkás-növényi sajtos rakott tészta		
		Energia: 561.29 Kcal / 2,346.19 KJ			Energia: 736.69 Kcal / 3,079.36 KJ			Energia: 853.85 Kcal / 3,569.09 KJ			Energia: 900.31 Kcal / 3,763.30 KJ			Energia: 571.42 Kcal / 2,388.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.86 g	20.67 g	3.30 g	16.67 g	13.59 g	2.66 g	22.51 g	32.65 g	5.15 g	35.95 g	33.47 g	8.97 g	26.11 g	20.73 g	3.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.27 g	0.00 g	2.01 g	134.99 g	16.99 g	2.20 g	115.33 g	3.02 g	4.76 g	112.11 g	3.00 g	3.55 g	72.08 g	1.46 g	3.75 g		
		1,9			1,(3)			1,3,9			1			1,3,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>803</b> <b>Tejmentes</b> <b>7-14 éves</b>	Diétás péksütemény			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baracklevél, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 266.69 Kcal / 1,114.76 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 263.36 Kcal / 1,100.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	9.68 g	12.52 g	3.69 g	10.02 g	17.00 g	5.39 g	5.68 g	7.73 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.23 g	0.00 g	1.36 g	28.51 g	0.00 g	1.28 g	29.05 g	4.68 g	1.95 g	42.43 g	12.46 g	0.68 g		
		1			1			1			1			1,(12)		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az Eattrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosegbiztositas@eatrend.hu); 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |                    |                      |                            |               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-csilagfűrt              | 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

## Tételek étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
4/24/2023	Laktóz (00803)	Tejmentes 7-14 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02
			Vaníliás pohárkrém	4 304,99	1 029,90	9,90	9,89	1,30	136,22	87,91	9,84
			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
			Szendvics sonka	163,04	39,01	6,66	0,42	0,16	2,10	0,00	0,69
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01
			E Zellerkrém leves	366,83	87,76	1,32	6,22	0,49	6,54	0,00	1,26 1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20 1
			Zöldborsós sertésragu	539,87	129,16	11,56	7,63	2,03	3,37	0,00	0,15
			Párolt rizs	1 331,39	318,51	6,00	6,72	0,78	58,13	0,00	0,40
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45 1			
Összesen:	12 408,40	2 968,50	68,47	67,74	12,12	421,08	124,60	17,66			
4/25/2023	Laktóz (00803)	Tejmentes 7-14 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			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 Palócgulyás leves	659,27	157,72	6,11	10,15	2,39	10,33	0,00	1,28 1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04
			Káposztás tészta	1 169,55	279,80	8,76	2,54	0,24	55,15	4,00	0,86 1,(3)
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			U Sertés párizsi	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
Lecsős csirkemáj	893,19	213,68	20,81	11,30	2,41	6,90	0,00	1,16			
Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,42			
Bugaci saláta	129,23	30,92	0,74	0,11	0,10	6,62	5,51	0,31			
Összesen:	9 195,38	2 199,83	64,41	58,78	19,97	346,99	43,92	7,45			
4/26/2023	Szénhidrát (00803)	Tejmentes 7-14 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02
			Violífe növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
			Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			E Kertészleves	236,81	56,61	2,41	2,23	0,25	6,61	0,02	0,78 9
			Tojásporogós,krokett	1 264,37	302,35	13,42	19,14	3,56	18,77	0,00	3,62 1,3
			Burgonyafőzelék	1 204,04	288,05	5,48	10,98	1,31	40,93	0,00	0,32 1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04
			U Zala felvágott	255,58	61,14	4,10	4,79	1,75	0,34	0,00	0,60
			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
Vadas sertés ragu	925,06	221,30	11,21	16,97	5,42	5,61	0,72	0,74 1			
Főtt tészta	1 108,32	265,15	8,75	2,72	0,26	51,10	0,00	0,13 1,(3)			
Összesen:	9 262,03	2 215,60	63,99	75,57	22,37	314,95	17,13	8,76			
4/27/2023	Szénhidrát (00803)	Tejmentes 7-14 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Csirkemell sonka	138,60	33,16	5,10	0,84	0,27	1,26	0,00	0,64
			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
			Vaníliás növényi túrókrém	37,76	9,04	0,00	0,00	0,00	2,25	2,25	0,00
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			E Vajgaluska leves	251,20	60,10	1,76	3,05	0,81	6,26	0,00	1,29
			Mexikói húsos egytálétel	2 647,47	633,37	32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22 1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04
			U Soproni felvágott	419,83	100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	1,26
			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	17,70	4,23	0,33	0,03	0,01	0,79	4,68	0,01
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02			
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05			
Növényi sajt szórót	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
Lángos	581,20	139,05	4,35	2,03	0,33	25,87	0,16	0,79 1			
Összesen:	8 251,88	1 974,14	66,84	62,21	16,95	282,66	23,48	8,34			
4/28/2023	Szénhidrát (00803)	Tejmentes 7-14 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02
			Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
			Tonhalkrém	749,12	179,21	0,59	19,49	5,30	0,11	0,00	0,30 4
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			E Magyaros karalábé leves	236,36	54,12	2,04	1,08	0,15	9,62	0,04	0,92 1,9
			Sonkás-növényi sajtos rakott tészta	2 198,32	517,30	24,07	19,65	3,21	62,46	1,42	2,83 1,3
			U Baracklevár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00 (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
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50
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:	8 573,11	2 039,92	60,77	82,74	22,06	258,85	30,51	10,19			

Heti étlap 2023.04.24 - 2023.04.28

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
 <b>Reggeli</b>	<b>(00901)</b> Tej,szója és olajsmagmentes 1- 3 éves	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Padlizsánkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Uborka
		Energia: 281.20 Kcal / 1,175.42 KJ	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ	Energia: 241.36 Kcal / 1,008.88 KJ	Energia: 261.71 Kcal / 1,093.95 KJ	Energia: 199.35 Kcal / 833.28 KJ
		Fehérje 9.11 g Zsír 7.96 g T.Zsír/sav 2.17 g	Fehérje 5.83 g Zsír 9.86 g T.Zsír/sav 2.31 g	Fehérje 5.82 g Zsír 5.18 g T.Zsír/sav 3.93 g	Fehérje 5.83 g Zsír 6.18 g T.Zsír/sav 1.22 g	Fehérje 5.81 g Zsír 0.77 g T.Zsír/sav 0.19 g
		Szénhidrát 42.95 g Cukor 15.59 g Só 1.04 g	Szénhidrát 57.52 g Cukor 21.42 g Só 0.68 g	Szénhidrát 42.75 g Cukor 13.39 g Só 0.88 g	Szénhidrát 44.73 g Cukor 8.03 g Só 1.13 g	Szénhidrát 42.07 g Cukor 15.59 g Só 0.84 g
		1	1	1	1	1
<b>Tízórai</b>	<b>(00901)</b> Tej,szója és olajsmagmentes 1- 3 éves	Alma	Céklás-répás almasaláta	Körte	Banán	Alma
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 28.39 Kcal / 118.67 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 157.45 Kcal / 658.14 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ
		Fehérje 0.60 g Zsír 0.60 g T.Zsír/sav 0.00 g	Fehérje 0.75 g Zsír 0.19 g T.Zsír/sav 0.01 g	Fehérje 0.60 g Zsír 0.45 g T.Zsír/sav 0.00 g	Fehérje 1.95 g Zsír 0.15 g T.Zsír/sav 0.00 g	Fehérje 0.60 g Zsír 0.60 g T.Zsír/sav 0.00 g
		Szénhidrát 10.50 g Cukor 0.00 g Só 0.02 g	Szénhidrát 5.65 g Cukor 0.00 g Só 0.14 g	Szénhidrát 18.00 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g	Szénhidrát 36.30 g Cukor 0.00 g Só 0.08 g	Szénhidrát 10.50 g Cukor 0.00 g Só 0.02 g
		1	1	1	1	1
<b>Ebéd</b>	<b>(00901)</b> Tej,szója és olajsmagmentes 1- 3 éves	Kertészleves menza, Sertéspaprikás, Puliszka	Palócgulyás leves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Köleskása meggyel, Alma	Magyaros karalábé leves, Vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Csontleves , Főtt tojás, Paraj főzelék, Főtt burgonya 1/2 adag	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocsi, Zöldségfaisirt, Tört burgonya
		Energia: 398.28 Kcal / 1,664.81 KJ	Energia: 428.98 Kcal / 1,793.14 KJ	Energia: 488.85 Kcal / 2,043.39 KJ	Energia: 223.09 Kcal / 932.52 KJ	Energia: 283.17 Kcal / 1,183.65 KJ
		Fehérje 16.56 g Zsír 19.12 g T.Zsír/sav 2.98 g	Fehérje 8.69 g Zsír 8.94 g T.Zsír/sav 1.96 g	Fehérje 19.60 g Zsír 15.92 g T.Zsír/sav 1.83 g	Fehérje 9.30 g Zsír 11.96 g T.Zsír/sav 2.04 g	Fehérje 8.98 g Zsír 5.06 g T.Zsír/sav 0.42 g
		Szénhidrát 39.72 g Cukor 0.02 g Só 1.76 g	Szénhidrát 77.06 g Cukor 11.49 g Só 1.14 g	Szénhidrát 67.32 g Cukor 6.52 g Só 2.21 g	Szénhidrát 19.06 g Cukor 0.00 g Só 0.97 g	Szénhidrát 43.59 g Cukor 0.00 g Só 1.90 g
		1,9	1	1,3,9	1,3,9	1,3,9
<b>Uzsonna</b>	<b>(00901)</b> Tej,szója és olajsmagmentes 1- 3 éves	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Rizstej, Baracklevár, Liga margarin, Diétás pékáru BL
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ	Energia: 267.55 Kcal / 1,118.36 KJ	Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ	Energia: 292.74 Kcal / 1,223.65 KJ	Energia: 318.44 Kcal / 1,311.08 KJ
		Fehérje 1.56 g Zsír 13.82 g T.Zsír/sav 1.13 g	Fehérje 5.82 g Zsír 8.14 g T.Zsír/sav 1.94 g	Fehérje 5.64 g Zsír 9.65 g T.Zsír/sav 2.17 g	Fehérje 7.85 g Zsír 10.14 g T.Zsír/sav 2.82 g	Fehérje 5.69 g Zsír 9.65 g T.Zsír/sav 2.17 g
		Szénhidrát 47.66 g Cukor 26.93 g Só 0.30 g	Szénhidrát 42.46 g Cukor 13.39 g Só 0.68 g	Szénhidrát 60.77 g Cukor 24.76 g Só 0.68 g	Szénhidrát 42.26 g Cukor 16.51 g Só 0.99 g	Szénhidrát 51.16 g Cukor 14.26 g Só 0.68 g
		1	1	1	1	1,(12)

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


Allergén lista (kód-allergén)

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

Ételtvágyat kívánunk

Élelmezésvezető

Heti étlap 2023.04.24 - 2023.04.28

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>903</b> <b>Tej, szója és</b> <b>olajosmag</b> <b>mentes</b> <b>4-6 éves</b>	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 201.84 Kcal / 843.69 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.07 g	9.63 g	7.81 g	5.56 g	0.73 g	0.04 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
43.64 g	17.79 g	1.15 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	43.97 g	13.39 g	1.17 g	43.02 g	14.89 g	0.58 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g		
		1			1			1			1			1,4		
<b>Ebéd</b>	<b>903</b> <b>Tej, szója és</b> <b>olajosmag</b> <b>mentes</b> <b>4-6 éves</b>	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkocka, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Palócgulyás leves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Burgonyafőzelék, Kertészleves, Tojásropogós,krokkett, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluska leves , Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros karalábé leves, Sonkás-növényi sajtos rakott tészta		
		Energia: 464.80 Kcal / 1,942.86 KJ			Energia: 563.83 Kcal / 2,356.81 KJ			Energia: 579.59 Kcal / 2,422.69 KJ			Energia: 786.87 Kcal / 3,289.12 KJ			Energia: 453.50 Kcal / 1,895.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		16.52 g	17.39 g	2.78 g	13.81 g	11.23 g	2.20 g	18.18 g	26.40 g	4.42 g	35.06 g	32.81 g	8.83 g	20.74 g	16.57 g	2.69 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
59.99 g	0.00 g	1.68 g	100.45 g	14.49 g	1.76 g	66.11 g	1.51 g	4.32 g	86.56 g	1.50 g	3.32 g	56.92 g	1.17 g	2.94 g		
		1,9			1,(3)			1,3,9			1			1,3,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>903</b> <b>Tej, szója és</b> <b>olajosmag</b> <b>mentes</b> <b>4-6 éves</b>	Diétás péksütemény			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baracklevár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 234.46 Kcal / 980.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	5.63 g	7.73 g	1.94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	28.40 g	0.00 g	1.08 g	28.76 g	3.12 g	1.53 g	35.30 g	6.23 g	0.68 g		
		1			1			1			1			1,(12)		

Az étlapváltoztatás íogát fenntartjuk! Az e Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: mi

Allergén lista (kód-allergén)

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

- 7-tejtermék,laktóz
- 8-diófélék
- 9-zeller
- 10-mustár
- 11-szezám
- 12-kéndioxid-szulfit
- 13-csillagfürt
- 14-puhatestűek
- 15-mesterséges édesítőszer

**Íó étvágyat kívánunk!**

Élelmezésvezető

## Tételek étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
4/24/2023	Laktóz (00903)	Tej, szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Vaníliás pohárkrém	4 304,99	1 029,90	9,90	9,89	1,30	136,22	87,91	9,84	
			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	
			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
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Zöldborsós sertésragu	449,90	107,63	9,64	6,36	1,70	2,81	0,00	0,13	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45	1			
	Összesen:	11 950,72	2 859,00	62,91	64,32	11,55	407,10	124,60	17,10			
4/25/2023	Laktóz (00903)	Tej, szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Növ. szendvicskrém, zöldfűszeres	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 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 Palócgulyás leves	549,39	131,44	5,10	8,46	1,99	8,61	0,00	1,07	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			Káposztás tészta	989,15	236,64	7,51	2,02	0,19	46,84	3,00	0,65	1,(3)
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02				
Lecsós csirkemáj	446,60	106,84	10,41	5,65	1,21	3,45	0,00	0,58				
Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31				
Bugaci saláta	86,16	20,61	0,50	0,08	0,06	4,41	3,68	0,21				
	Összesen:	7 611,64	1 820,95	49,00	44,08	13,39	301,47	39,59	5,68			
4/26/2023	Szénhidrát (00903)	Tej, szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Violífe növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Burgonyafőzelék	557,46	133,36	2,44	5,51	0,66	18,11	0,00	0,13	1
			Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
			Tojásropogós, kromlett	1 264,37	302,35	13,42	19,14	3,56	18,77	0,00	3,62	1,3
			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
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Vadas sertés ragu	770,88	184,42	9,34	14,14	4,52	4,68	0,60	0,62	1			
Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
	Összesen:	7 712,86	1 845,00	55,17	64,37	20,11	257,39	15,50	11,86			
4/27/2023	Szénhidrát (00903)	Tej, szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			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	
			Vaníliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08	
			Mexikói húsos egytálétel	2 647,47	633,37	32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22	1
			Diétás pékáru BL, 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	
			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 Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02				
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05				
Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
Lángos	581,20	139,05	4,35	2,03	0,33	25,87	0,16	0,79	1			
	Összesen:	7 573,09	1 811,75	62,77	58,18	15,57	255,65	19,67	7,48			
4/28/2023	Szénhidrát (00903)	Tej, szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Magyaros karalábé leves	167,28	38,20	1,42	0,80	0,11	6,78	0,03	0,67	1,9
			Sonkás-növényi sajtós rakott tészta	1 764,85	415,30	19,32	15,77	2,58	50,14	1,14	2,27	1,3
			U Baracklevár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(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
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
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:	7 700,03	1 833,37	55,15	72,09	19,62	236,53	23,99	9,28			

Heti étlap 2023.04.24 - 2023.04.28

		Hétfő			Kedd			Szerda			Csütörtök			Péntek				
<b>eatrend</b>	<b>Tízórai</b>	<b>904</b>		Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 303.06 Kcal / 1,266.79 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 204.85 Kcal / 856.27 KJ			Energia: 375.02 Kcal / 1,567.58 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.07 g	9.63 g	7.81 g	5.56 g	0.73 g	0.04 g	6.15 g	20.22 g	5.34 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só			
44.34 g		17.79 g	1.38 g	57.52 g		21.42 g	0.68 g	43.97 g		13.39 g	1.17 g	43.77 g		15.64 g	0.58 g			
		<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1,4</b>				
<b>Ebéd</b>	<b>904</b>	<b>Tej, szója és olajosmag mentes 15-18 éves</b>		Zellerkrém leves, Pirított kenyérkocka, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Palócgulyás leves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Kertészleves, Tojásropogós, krockett, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluska leves, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros karalábé leves, Sonkás-növényi sajtos rakott tészta		
		Energia: 561.29 Kcal / 2,346.19 KJ			Energia: 736.69 Kcal / 3,079.36 KJ			Energia: 853.85 Kcal / 3,569.09 KJ			Energia: 900.31 Kcal / 3,763.30 KJ			Energia: 571.42 Kcal / 2,388.54 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		19.86 g	20.67 g	3.30 g	16.67 g	13.59 g	2.66 g	22.51 g	32.65 g	5.15 g	35.95 g	33.47 g	8.97 g	26.11 g	20.73 g	3.36 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só			
73.27 g		0.00 g	2.01 g	134.99 g		16.99 g	2.20 g	115.33 g		3.02 g	4.76 g	112.11 g		3.00 g	3.55 g			
		<b>1,9</b>			<b>1,(3)</b>			<b>1,3,9</b>			<b>1</b>			<b>1,3,9</b>				
<b>Uzsonna</b>	<b>904</b>	<b>Tej, szója és olajosmag mentes 15-18 éves</b>		Diétás péksütemény			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Baracklevél, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ			Energia: 266.69 Kcal / 1,114.76 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 263.36 Kcal / 1,100.84 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	9.68 g	12.52 g	3.69 g	10.02 g	17.00 g	5.39 g	5.68 g	7.73 g	1.94 g		
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só			
31.80 g		18.90 g	0.30 g	28.23 g		0.00 g	1.36 g	28.51 g		0.00 g	1.28 g	29.05 g		4.68 g	1.95 g			
		<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1,(12)</b>				

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-tejtermék,lal 10-mustár | 13-csillagfűt                                   |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék                | 11-szszám                                       |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller                  | 12-kéndioxid-szulfit 15-mesterséges édesítőszer |

16-édesgyökér

Étvágyat kívánunk!

Élelmészvezető



## Tételek étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
4/24/2023	Laktóz (00904)	Tejiszója és olajosmagM 7-14 éves	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Vaníliás pohárkrém	4 304,99	1 029,90	9,90	9,89	1,30	136,22	87,91	9,84	
			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	
			Szendvics sonka	163,04	39,01	6,66	0,42	0,16	2,10	0,00	0,69	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Zellerkrém leves	366,83	87,76	1,32	6,22	0,49	6,54	0,00	1,26	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Zöldborsós sertésragu	539,87	129,16	11,56	7,63	2,03	3,37	0,00	0,15	
			Párolt rizs	1 331,39	318,51	6,00	6,72	0,78	58,13	0,00	0,40	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
			Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45	1
			Összesen:	12 408,40	2 968,50	68,47	67,74	12,12	421,08	124,60	17,66	
4/25/2023	Laktóz (00904)	Tejiszója és olajosmagM 7-14 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			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 Palócgulyás leves	659,27	157,72	6,11	10,15	2,39	10,33	0,00	1,28	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
			Káposztás tészta	1 169,55	279,80	8,76	2,54	0,24	55,15	4,00	0,86	1,(3)
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Sertés párizsi	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Leccsós csirkemáj	446,60	106,84	10,41	5,65	1,21	3,45	0,00	0,58	
Tört burgonya	783,89	187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,42				
Bugaci saláta	129,23	30,92	0,74	0,11	0,10	6,62	5,51	0,31				
Összesen:	8 748,79	2 092,99	54,01	53,13	18,77	343,54	43,92	6,87				
4/26/2023	Szénhidrát (00904)	Tejiszója és olajosmagM 7-14 éves	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Violífe növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Kertészleves	236,81	56,61	2,41	2,23	0,25	6,61	0,02	0,78	9
			Tojásporogós,krokett	1 264,37	302,35	13,42	19,14	3,56	18,77	0,00	3,62	1,3
			Burgonyafőzelék	1 204,04	288,05	5,48	10,98	1,31	40,93	0,00	0,32	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
			U Zala felvágott	255,58	61,14	4,10	4,79	1,75	0,34	0,00	0,60	
			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	0,00	0,08
			Vadas sertés ragu	925,06	221,30	11,21	16,97	5,42	5,61	0,72	0,74	1
			Főtt tészta	1 108,32	265,15	8,75	2,72	0,26	51,10	0,00	0,13	1,(3)
Összesen:	9 262,03	2 215,60	63,99	75,57	22,37	314,95	17,13	8,76				
4/27/2023	Szénhidrát (00904)	Tejiszója és olajosmagM 7-14 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Csirkemell sonka	138,60	33,16	5,10	0,84	0,27	1,26	0,00	0,64	
			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	
			Vaníliás növényi túrókrém	37,76	9,04	0,00	0,00	0,00	2,25	2,25	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Vajgaluska leves	251,20	60,10	1,76	3,05	0,81	6,26	0,00	1,29	
			Mexikói húsos egytálétel	2 647,47	633,37	32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
			U Soproni felvágott	419,83	100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	1,26	
			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	17,70	4,23	0,33	0,03	0,01	0,79	4,68	0,01	
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
Lángos	581,20	139,05	4,35	2,03	0,33	25,87	0,16	0,79	1			
Összesen:	8 251,88	1 974,14	66,84	62,21	16,95	282,66	23,48	8,34				
4/28/2023	Szénhidrát (00904)	Tejiszója és olajosmagM 7-14 éves	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tonhalkrém	749,12	179,21	0,59	19,49	5,30	0,11	0,00	0,30	4
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Magyaros karalábé leves	236,36	54,12	2,04	1,08	0,15	9,62	0,04	0,92	1,9
			Sonkás-növényi sajtos rakott tészta	2 198,32	517,30	24,07	19,65	3,21	62,46	1,42	2,83	1,3
			U Baracklevár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	(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
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
			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:	8 573,11	2 039,92	60,77	82,74	22,06	258,85	30,51	10,19				

Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		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, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 201.84 Kcal / 843.69 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.07 g	9.63 g	7.81 g	5.56 g	0.73 g	0.04 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.64 g	17.79 g	1.15 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	43.97 g	13.39 g	1.17 g	43.02 g	14.89 g	0.58 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g		
1			1			1			1			1,4				
<b>Ebéd</b>	<b>(00911)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 4-6</b>	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocsi, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Palócgulyás leves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Burgonyafőzelék, Kertészleves, Fasírt , Diétás pékáru BL, ebédhez			Levesbetét, Zöldségleves, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros karalábé leves, Sonkás-sajtos rakott tészta		
		Energia: 464.80 Kcal / 1,942.86 KJ			Energia: 606.05 Kcal / 2,533.29 KJ			Energia: 374.38 Kcal / 1,564.91 KJ			Energia: 823.77 Kcal / 3,443.36 KJ			Energia: 209.11 Kcal / 874.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.52 g	17.39 g	2.78 g	9.50 g	16.15 g	2.55 g	12.88 g	13.93 g	2.55 g	34.71 g	35.20 g	8.78 g	7.67 g	7.79 g	1.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.99 g	0.00 g	1.68 g	103.63 g	17.19 g	1.75 g	48.39 g	1.51 g	1.28 g	91.03 g	1.95 g	3.29 g	27.72 g	1.63 g	1.60 g		
1,9			1			1,9			1			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00911)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 4-6</b>	Diétás péksütemény			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 228.22 Kcal / 953.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	5.71 g	7.73 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	28.40 g	0.00 g	1.08 g	28.76 g	3.12 g	1.53 g	33.57 g	4.09 g	0.69 g		
1			1			1			1			1,(12)				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejtermék 10-mustár

13-csillagfürt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék 11-szszám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfid

15-mesterséges édesítőszer


**Jó étvágyat kívánunk!**

**Élelmezésvezető**

## Tételes étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
4/24/2023	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	
			Kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Zöldborsós sertésragu	449,90	107,63	9,64	6,36	1,70	2,81	0,00	0,13		
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Összesen:	4 287,27	1 025,65	28,44	37,34	6,03	135,43	36,69	3,13		
4/25/2023	László (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	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	Palócgulyás leves	549,39	131,44	5,10	8,46	1,99	8,61	0,00	1,07	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			Káposztás tészta	1 165,62	278,86	3,20	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U	Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
Összesen:	5 019,03	1 200,72	23,29	37,38	8,18	189,36	38,61	3,57					
4/26/2023	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	
			Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E	Burgonyafőzelék	557,46	133,36	2,44	5,51	0,66	18,11	0,00	0,13	1
			Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9	
			Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58		
			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	
			Összesen:	3 793,94	907,60	27,26	34,48	13,47	120,76	14,90	3,53		
4/27/2023	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	
			Vanília növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E	Levesbetét	130,95	31,33	0,36	0,18	0,02	6,93	0,45	0,01	
			Zöldségleves	238,95	55,65	0,76	4,75	0,61	2,76	0,00	1,04		
			Mexikói húsos egytálétel	2 647,47	633,37	32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22	1	
			Diétás pékáru BL, 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		
			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:	5 444,26	1 300,94	48,81	49,84	13,06	162,81	19,96	5,40					
4/28/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, F	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E	Magyaros karalábé leves	167,28	38,20	1,42	0,80	0,11	6,78	0,03	0,67	1,9
			Sonkás-sajtos rakott tészta	725,99	170,91	6,25	6,99	1,20	20,94	1,60	0,93		
			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	
Összesen:	3 165,17	752,62	19,33	29,25	6,82	102,89	19,11	3,07					

Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>(00912)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 7-14</b>	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Tönhalkrém, Diétás pékáru BL										
		Energia: 303.06 Kcal / 1,266.79 KJ	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ	Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ	Energia: 204.85 Kcal / 856.27 KJ	Energia: 375.02 Kcal / 1,567.58 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.64 g	8.19 g	2.40 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.07 g	9.63 g	7.81 g	5.56 g	0.73 g	0.04 g	6.15 g	20.22 g	5.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.34 g	17.79 g	1.38 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	43.97 g	13.39 g	1.17 g	43.77 g	15.64 g	0.58 g	41.63 g	13.39 g	0.88 g		
		1	1	1	1	1,4										
<b>Ebéd</b>	<b>(00912)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 7-14</b>	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérbocok, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs	Palócgulyás leves, Diétás pékáru BL, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Alma	Kertészleves, Fasírt, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Zöldségleves, Levesbetét, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez	Magyaros karalábé leves, Sonkás-sajtos rakott tészta										
		Energia: 561.29 Kcal / 2,346.19 KJ	Energia: 804.24 Kcal / 3,361.72 KJ	Energia: 648.64 Kcal / 2,711.32 KJ	Energia: 927.87 Kcal / 3,878.50 KJ	Energia: 267.01 Kcal / 1,116.10 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.86 g	20.67 g	3.30 g	11.89 g	19.70 g	3.09 g	17.21 g	20.18 g	3.28 g	35.34 g	36.23 g	8.90 g	9.83 g	9.79 g	1.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.27 g	0.00 g	2.01 g	142.15 g	20.09 g	2.14 g	97.61 g	3.02 g	1.72 g	113.78 g	3.30 g	3.51 g	35.70 g	2.03 g	2.08 g		
		1,9	1	1,9	1	1,9										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00912)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 7-14</b>	Diétás péksütemény	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL										
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 269.51 Kcal / 1,126.55 KJ	Energia: 266.69 Kcal / 1,114.76 KJ	Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ	Energia: 228.22 Kcal / 953.96 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	9.15 g	13.19 g	4.00 g	9.68 g	12.52 g	3.69 g	10.02 g	17.00 g	5.39 g	5.71 g	7.73 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.23 g	0.00 g	1.36 g	28.51 g	0.00 g	1.28 g	29.05 g	4.68 g	1.95 g	33.57 g	4.09 g	0.69 g		
		1	1	1	1	1,(12)										

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-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-szulfit

15-mesterséges édesítőszer

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Élelmezésvezető**

## Tételes étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
4/24/2023	László (00912)	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	163,04	39,01	6,66	0,42	0,16	2,10	0,00	0,69		
			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		
			E	Zellerkrém leves	366,83	87,76	1,32	6,22	0,49	6,54	0,00	1,26	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Zöldborsós sertésragu	539,87	129,16	11,56	7,63	2,03	3,37	0,00	0,15		
			Párolt rizs	1 331,39	318,51	6,00	6,72	0,78	58,13	0,00	0,40		
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Összesen:	4 744,95	1 135,15	34,00	40,76	6,60	149,41	36,69	3,69		
4/25/2023	László (00912)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 7-	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	Palócgulyás leves	659,27	157,72	6,11	10,15	2,39	10,33	0,00	1,28	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			Káposztás tészta	1 451,91	347,35	3,98	8,65	0,67	62,31	7,10	0,80		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U	Sertés párizsi	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
Összesen:	5 936,62	1 420,23	26,87	42,75	9,40	227,90	41,51	4,18					
4/26/2023	László (00912)	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	
			Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E	Kertészleves	236,81	56,61	2,41	2,23	0,25	6,61	0,02	0,78	9
			Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58		
			Burgonyafőzelék	1 204,04	288,05	5,48	10,98	1,31	40,93	0,00	0,32	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			U	Zala felvágott	255,58	61,14	4,10	4,79	1,75	0,34	0,00	0,60	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Összesen:	5 025,59	1 202,24	32,96	42,33	14,78	170,09	16,41	4,17		
4/27/2023	László (00912)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 7-	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Vaniliás növényi túrókrém	37,76	9,04	0,00	0,00	0,00	2,25	2,25	0,00		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E	Zöldségleves	286,73	66,77	0,91	5,69	0,73	3,31	0,00	1,24	
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
			Mexikói húsos egytálétel	2 647,47	633,37	32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			U	Soproni felvágott	419,83	100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	1,26	
			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	17,70	4,23	0,33	0,03	0,01	0,79	4,68	0,01		
Összesen:	6 039,11	1 442,94	50,92	53,96	14,33	186,60	23,62	6,04					
4/28/2023	László (00912)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, F	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tonhalkrém	749,12	179,21	0,59	19,49	5,30	0,11	0,00	0,30	4	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E	Magyaros karalábé leves	236,36	54,12	2,04	1,08	0,15	9,62	0,04	0,92	1,9
			Sonkás-sajtos rakott tészta	904,30	212,89	7,79	8,71	1,49	26,08	1,99	1,16		
			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	
Összesen:	3 662,26	870,25	21,69	37,74	8,92	110,90	19,51	3,65					

## Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00917)</b> Tej,tojás,glutén ,citrusOM 7-14	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 307.05 Kcal / 1,283.47 KJ			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ			Energia: 290.90 Kcal / 1,215.96 KJ			Energia: 208.84 Kcal / 872.95 KJ			Energia: 252.42 Kcal / 1,055.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.72 g	8.46 g	2.56 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.15 g	9.90 g	7.97 g	3.64 g	1.00 g	0.20 g	6.83 g	5.38 g	1.49 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
43.71 g	18.19 g	1.29 g	60.14 g	25.16 g	0.59 g	43.34 g	13.79 g	1.08 g	43.14 g	16.04 g	0.49 g	40.94 g	13.79 g	1.03 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00917)</b> Tej,tojás,glutén ,citrusOM 7-14	Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Palócgulyás leves, GM pékáru, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Kertészleves, Fasírt , Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Levesbetét, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros karalábé leves, Sonkás-sajtos rakott tészta		
		Energia: 558.00 Kcal / 2,332.44 KJ			Energia: 780.21 Kcal / 3,261.28 KJ			Energia: 628.56 Kcal / 2,627.38 KJ			Energia: 695.55 Kcal / 2,907.40 KJ			Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.53 g	20.35 g	3.51 g	11.15 g	19.32 g	3.20 g	15.14 g	19.62 g	3.20 g	22.74 g	24.01 g	5.34 g	8.98 g	9.45 g	1.57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
73.98 g	0.05 g	1.82 g	137.70 g	20.09 g	2.10 g	95.94 g	3.00 g	1.62 g	96.07 g	3.30 g	2.77 g	31.28 g	1.99 g	1.80 g		
9																
<b>Uzsonna</b>	<b>(00917)</b> Tej,tojás,glutén ,citrusOM 7-14	Diétás péksütemény			Sertés párizsi , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zala felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott , Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Baracklevár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 273.50 Kcal / 1,143.23 KJ			Energia: 270.68 Kcal / 1,131.44 KJ			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: 267.35 Kcal / 1,117.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.23 g	13.46 g	4.16 g	7.76 g	12.79 g	3.85 g	8.10 g	17.27 g	5.55 g	3.76 g	8.00 g	2.10 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.60 g	0.40 g	1.27 g	27.88 g	0.40 g	1.19 g	28.42 g	5.08 g	1.86 g	41.80 g	12.86 g	0.59 g		

12

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

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

### Allergén lista (kód-allergén)

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

7-tejtermé 10-mustár      13-csillagfürt      16-édesgyökér  
8-diófélék 11-szezám    14-puhatestűek  
9-zeller    12-kéndioxid-szulfid    15-mesterséges édesítőszer

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Elelmezésvezető**

## Tételes étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv. (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
4/24/2023 Laktóz (00917)	Tej, tojás glutén, citrusOM 7-14	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Vaníliás pohárkrém	1 291,50	308,97	2,97	2,97	0,39	40,87	26,37	2,95	
		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	163,04	39,01	6,66	0,42	0,16	2,10	0,00	0,69	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Zellerkrém lev.	372,32	89,07	1,19	5,80	0,66	7,68	0,01	1,27	9
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Zöldborsós sertésragu	539,87	129,16	11,56	7,63	2,03	3,37	0,00	0,15	
		Párolt rizs	1 331,39	318,51	6,00	6,72	0,78	58,13	0,00	0,40	
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13	
		<b>Összesen:</b>	<b>9 875,74</b>	<b>2 362,61</b>	<b>47,81</b>	<b>61,32</b>	<b>11,79</b>	<b>360,46</b>	<b>69,91</b>	<b>8,08</b>	
		4/25/2023 Laktóz (00917)	Tej, tojás glutén, citrusOM 7-14	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97			97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
T Karamellás rizstej	632,16			151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	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 Palócgulyás leves	558,82			133,69	5,37	9,77	2,50	5,88	0,00	1,24	
GM pékáru, ebédhez	864,60			206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
Káposztás tészta	1 451,91			347,35	3,98	8,65	0,67	62,31	7,10	0,80	
Porcukor	167,83			40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
Alma	218,12			52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
U Sertés párizsi	267,37			63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
V Almalé	733,23			175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Lecsós csirkemáj	446,31			106,77	10,40	5,64	1,15	3,45	0,00	0,58	
Tört burgonya	783,89			187,53	5,00	0,40	0,05	40,00	0,00	0,42	
Bugaci saláta	126,81	30,34	0,77	0,11	0,10	6,45	5,42	0,35			
<b>Összesen:</b>	<b>9 021,08</b>	<b>2 158,13</b>	<b>42,56</b>	<b>59,45</b>	<b>19,59</b>	<b>347,44</b>	<b>51,47</b>	<b>6,54</b>			
4/26/2023 Laktóz (00917)	Tej, tojás glutén, citrusOM 7-14	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Kertészleves	151,08	36,11	1,01	1,81	0,23	3,85	0,00	0,68	
		Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
		Burgonyafőzelék	1 205,78	288,47	4,81	10,84	1,25	42,02	0,00	0,32	
		GM pékáru, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
		U Zala felvágott	255,58	61,14	4,10	4,79	1,75	0,34	0,00	0,60	
		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	
		Vadas sertés ragu	903,49	216,15	10,93	16,95	5,40	4,68	0,60	0,71	10,(12)
		Főtt tészta	1 108,80	265,26	2,56	6,07	0,47	49,28	3,20	0,15	
<b>Összesen:</b>	<b>8 614,22</b>	<b>2 060,78</b>	<b>44,41</b>	<b>73,68</b>	<b>22,99</b>	<b>290,96</b>	<b>21,39</b>	<b>5,44</b>			
4/27/2023 Laktóz (00917)	Tej, tojás glutén, citrusOM 7-14	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Csirkemell sonka	138,60	33,16	5,10	0,84	0,27	1,26	0,00	0,64	
		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	
		Vaníliás növényi túrókrém	37,76	9,04	0,00	0,00	0,00	2,25	2,25	0,00	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Zöldségleves	274,35	63,82	0,75	5,67	0,64	2,78	0,00	1,24	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Mexikói húsos egytálétel	1 688,74	404,00	20,55	17,92	4,66	39,65	0,00	1,48	
		GM pékáru, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
		U Soproni felvágott	419,83	100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	1,26	
		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	17,70	4,23	0,33	0,03	0,01	0,79	4,68	0,01	
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
Lángos GM	142,09	33,99	0,87	1,92	0,21	3,49	0,20	0,98			
<b>Összesen:</b>	<b>7 014,50</b>	<b>1 676,29</b>	<b>44,39</b>	<b>53,45</b>	<b>13,68</b>	<b>242,35</b>	<b>25,02</b>	<b>7,48</b>			
4/28/2023 Laktóz (00917)	Tej, tojás glutén, citrusOM 7-14	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Sonkakrém Liga margarinnal	219,95	52,62	3,19	4,38	1,29	0,05	0,00	0,54	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Magyaros karalábé leves	135,98	30,71	1,19	0,74	0,08	5,20	0,00	0,64	
		Sonkás-sajtos rakott tészta	904,30	212,89	7,79	8,71	1,49	26,08	1,99	1,16	
		U Baracklekvár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	(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	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
		Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		<b>Összesen:</b>	<b>6 608,83</b>	<b>1 575,78</b>	<b>40,06</b>	<b>57,08</b>	<b>16,74</b>	<b>211,30</b>	<b>29,44</b>	<b>7,78</b>	

Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00957)</b> <b>Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6</b>	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinna, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 294.04 Kcal / 1,229.09 KJ			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ			Energia: 290.90 Kcal / 1,215.96 KJ			Energia: 205.83 Kcal / 860.37 KJ			Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.50 g	8.32 g	2.51 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.15 g	9.90 g	7.97 g	3.64 g	1.00 g	0.20 g	5.77 g	3.92 g	1.06 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
43.01 g 18.19 g 1.06 g			60.14 g 25.16 g 0.59 g			43.34 g 13.79 g 1.08 g			42.39 g 15.29 g 0.49 g			40.92 g 13.79 g 0.85 g				
<b>Ebéd</b>	<b>(00957)</b> <b>Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6</b>	Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizs			Palócgulyás leves, GM pékáru, ebédhez, Káposztás tészta, Porcukor, Alma			Kertészleves, Fasírt , Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zöldségleves, Levesbetét, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Magyaros karalábé leves, Sonkás-sajtos rakott tészta		
		Energia: 461.29 Kcal / 1,928.19 KJ			Energia: 586.02 Kcal / 2,449.56 KJ			Energia: 472.96 Kcal / 1,976.97 KJ			Energia: 501.83 Kcal / 2,097.65 KJ			Energia: 196.50 Kcal / 821.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.21 g	17.14 g	2.96 g	8.88 g	15.83 g	2.64 g	13.61 g	17.43 g	2.96 g	17.97 g	19.39 g	4.31 g	7.25 g	7.61 g	1.27 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.51 g 0.05 g 1.49 g			99.92 g 17.19 g 1.71 g			64.07 g 1.50 g 1.43 g			63.28 g 1.80 g 2.25 g			25.27 g 1.60 g 1.47 g				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00957)</b> <b>Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6</b>	Diétás péksütemény			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Baracklekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ			Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 238.45 Kcal / 996.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	3.71 g	8.00 g	2.10 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.80 g 18.90 g 0.30 g			27.58 g 0.40 g 1.05 g			27.77 g 0.40 g 0.99 g			28.13 g 3.52 g 1.44 g			34.67 g 6.63 g 0.59 g				

12

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

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |            |                      |                            |               |
|----------|----------------|------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejterm  | 10-mustár            | 13-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!

.....  
 Élelmezésvezető



## Tételek étlap 2023.04.24 - 2023.04.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
4/24/2023 Laktóz (00957)	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Vaníliás pohárkrém	1 291,50	308,97	2,97	2,97	0,39	40,87	26,37	2,95	
		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	
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Zellerkrém lev.	310,27	74,23	0,99	4,83	0,55	6,40	0,01	1,06	9
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Zöldborsós sertésragu	449,90	107,63	9,64	6,36	1,70	2,81	0,00	0,13	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13	
		Osszesen:	9 417,14	2 252,89	42,27	57,97	11,19	346,29	69,91	7,52	
		4/25/2023 Laktóz (00957)	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97			97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
T Karamellás rizstej	632,16			151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	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 Palócgulyás leves	465,69			111,41	4,48	8,14	2,08	4,90	0,00	1,03	
GM pékáru, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
Káposztás tészta	1 165,62			278,86	3,20	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64	
Porcukor	167,83			40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
Alma	218,12			52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
U Sertés párizsi	178,25			42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
V Almalé	733,23			175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Lecsós csirkemáj	446,31			106,77	10,40	5,64	1,15	3,45	0,00	0,58	
Tört burgonya	705,50			168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
Bugaci saláta	86,89	20,79	0,51	0,08	0,06	4,43	3,68	0,21			
Osszesen:	8 001,93	1 914,32	38,34	54,07	18,31	303,62	46,83	5,68			
4/26/2023 Laktóz (00957)	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Kertészleves	125,90	30,09	0,85	1,51	0,20	3,21	0,00	0,57	
		Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
		Burgonyafőzelék	1 012,85	242,31	4,04	9,10	1,05	35,30	0,00	0,26	
		GM pékáru, 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	
		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	
		Vadas sertés ragu	752,91	180,12	9,11	14,13	4,50	3,90	0,50	0,59	10,(12)
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
Osszesen:	7 617,16	1 822,25	39,43	66,46	21,22	253,27	19,47	4,92			
4/27/2023 Laktóz (00957)	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Vaníliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		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	
		Mexikói húsos egytálétel	1 355,75	324,34	16,50	14,39	3,74	31,83	0,00	1,19	
		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	
		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 Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
Lángos GM	142,09	33,99	0,87	1,92	0,21	3,49	0,20	0,98			
Osszesen:	5 998,87	1 433,62	36,44	45,46	11,41	208,10	21,21	6,33			
4/28/2023 Laktóz (00957)	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Sonkakrém Liga margarinnal	146,63	35,08	2,13	2,92	0,86	0,03	0,00	0,36	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Magyaros karalábé leves	113,32	25,59	1,00	0,62	0,07	4,33	0,00	0,54	
		Sonkás-sajtos rakott tészta	725,99	170,91	6,25	6,99	1,20	20,94	1,60	0,93	
		U Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(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	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
		Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Osszesen:	6 213,71	1 482,24	37,22	53,78	16,01	198,14	22,82	7,27	