


Heti étlap 2023.05.01 - 2023.05.05

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>101</b> <b>Diab. 180 gr CH</b>	Herba tea édesítőszerrel Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel Növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel Olasz felvágottas Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal			Herba tea édesítőszerrel Magyaros vajkrém Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel Csoki puding TUTTI Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 205.69 Kcal / 859.78 KJ			Energia: 228.00 Kcal / 953.04 KJ			Energia: 391.41 Kcal / 1,636.09 KJ			Energia: 282.32 Kcal / 1,180.10 KJ			Energia: 117.10 Kcal / 489.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		1.13 g	8.93 g	0.68 g	5.44 g	10.26 g	8.44 g	10.52 g	26.98 g	8.42 g	6.00 g	16.66 g	7.77 g	2.18 g	0.36 g	0.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.93 g	14.22 g	0.23 g	28.00 g	0.04 g	1.16 g	25.60 g	0.04 g	2.40 g	26.20 g	0.04 g	0.53 g	25.59 g	0.04 g	0.21 g		
15			1,15			1,15			1,7,15			1,15				
<b>Ebéd</b>	<b>101</b> <b>Diab. 180 gr CH</b>	Kerti zöldségleves Temesvári sertésragu Teljes kiőrlésű főtt tésztával			Magyaros Karfiolleves Csikós tokány Párolt barna rizsszel			Virslis burgonyaleves Tejberizs Almarmártással			Póréhagyma krémleves Kölesgolyóval Tarhonyás hús Káposztasaláta édesítőszerrel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskaival Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 848.88 Kcal / 3,548.32 KJ			Energia: 602.34 Kcal / 2,517.78 KJ			Energia: 370.00 Kcal / 1,546.60 KJ			Energia: 625.84 Kcal / 2,616.01 KJ			Energia: 803.41 Kcal / 3,358.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		34.05 g	55.94 g	11.04 g	15.84 g	28.37 g	5.64 g	9.00 g	8.64 g	2.08 g	31.33 g	24.02 g	5.19 g	36.47 g	41.44 g	11.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.80 g	2.73 g	4.98 g	70.87 g	0.01 g	3.61 g	70.69 g	6.60 g	2.22 g	71.31 g	0.07 g	3.55 g	70.57 g	0.01 g	7.17 g		
1,3,9			9			1,9,15			1,3,7,9,15			1,3,15				
<b>Uzsonna</b>	<b>101</b> <b>Diab. 180 gr CH</b>	Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal Salátalevéllel			Zala felvágottas Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal			Diétás pékáru BL DIAB Sonkás kockasajttal			Liga margarinos Diétás pékáru BL DIAB Sajt szelettel			Sertés párizsis Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal Kígyóborkával		
		Energia: 287.96 Kcal / 1,203.67 KJ			Energia: 336.42 Kcal / 1,406.24 KJ			Energia: 248.31 Kcal / 1,037.94 KJ			Energia: 395.97 Kcal / 1,655.15 KJ			Energia: 344.89 Kcal / 1,441.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		9.37 g	16.32 g	4.42 g	10.50 g	21.04 g	6.17 g	11.68 g	10.66 g	5.98 g	15.52 g	25.30 g	10.61 g	10.20 g	21.98 g	6.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.57 g	0.00 g	1.38 g	25.86 g	0.00 g	1.52 g	26.12 g	0.00 g	1.64 g	26.08 g	0.00 g	1.52 g	26.16 g	4.40 g	1.64 g		
1			1			1,7			1,7			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

Teljes éltap 2023.05.01 - 2023.05.07

Dátum	Éltap leírás	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Zsírban (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. #	
5/1/2023	Diab. 180 gr CH (00101)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Sópróni 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 DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1	
		T Herba tea édesítőszerez	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15	
		Diétás péksütemény	848,96	203,10	1,13	8,93	0,68	23,85	14,18	0,23		
		Kerti zöldsalátevés	367,15	87,20	1,48	7,24	0,56	4,35	0,03	1,47	9	
		Temevéri s ragu	1 692,39	404,88	19,32	33,41	9,58	6,15	0,00	1,65		
		Teljes ködlésű fótt tészta	1 491,39	356,30	13,25	15,29	0,90	60,30	2,70	1,86	1,3	
		U Málnai diákészemege	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66		
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Diétás pékáru BL DIAB	534,25	127,81	5,00	0,66	0,04	25,32	0,00	0,52	1	
		Sálátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	19,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00				
Fótt tejős	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28	3			
Héjában sült burgonya	538,93	128,93	3,44	0,28	0,03	27,50	0,00	0,02				
Diétás pékáru BL DIAB	425,42	101,77	3,98	0,52	0,03	20,16	0,00	0,42	1			
Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01				
<b>Összesen:</b>		<b>14 742,69</b>	<b>3 526,32</b>	<b>92,70</b>	<b>284,73</b>	<b>82,43</b>	<b>201,97</b>	<b>16,95</b>	<b>16,98</b>			
5/2/2023	Diab. 180 gr CH (00101)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Kockasajt	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40	7	
		Diétás pékáru BL DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1	
		Herba tea édesítőszerez	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15	
		Növényi szendvicssaláma	407,97	97,69	0,44	9,60	0,40	2,60	0,00	0,64	7	
		Diétás pékáru BL DIAB	534,25	127,81	5,00	0,66	0,04	25,32	0,00	0,52	1	
		E Magyaros Karfólevés	161,27	38,28	1,41	1,76	0,14	4,28	0,01	0,56	9	
		Csikós tokány	892,09	213,42	9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	0,83		
		Párolt bama rizs	1 465,68	350,64	5,03	9,59	0,85	60,98	0,00	2,22		
		Zala felvágott	340,77	81,52	5,46	6,36	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 DIAB	534,25	127,81	5,00	0,66	0,04	25,32	0,00	0,52	1	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Szalonnás kenyérlángos	1 658,52	396,77	9,93	16,10	5,45	52,65	0,49	1,48	1,7(,6)	
<b>Összesen:</b>		<b>7 799,60</b>	<b>1 865,63</b>	<b>56,00</b>	<b>89,05</b>	<b>33,19</b>	<b>208,39</b>	<b>0,54</b>	<b>9,95</b>			
5/3/2023	Diab. 180 gr CH (00101)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Zöldfűszere vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7	
		Diétás pékáru BL DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1	
		T Herba tea édesítőszerez	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15	
		Diétás 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 DIAB	534,25	127,81	5,00	0,66	0,04	25,32	0,00	0,52	1	
		Vírslis burgonyaleves	518,12	122,86	4,29	6,45	1,82	11,90	0,01	1,77	1,9	
		Tejbenz	939,65	224,80	3,65	1,71	0,22	47,90	6,59	0,38	15	
		Amaránt	224,25	22,34	1,06	0,48	0,04	10,89	0,00	0,07	1,15	
		U Sósos kockasajt	633,66	120,50	6,88	10,00	6,94	0,80	0,00	1,12	7	
		Diétás pékáru BL DIAB	534,25	127,81	5,00	0,66	0,04	25,32	0,00	0,52	1	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Hűsgombóc	942,87	225,57	11,74	14,39	5,12	12,00	0,00	1,21		
Ecetes burgonyasaláta	748,49	179,07	4,09	0,34	0,04	39,10	6,99	1,40				
<b>Összesen:</b>		<b>7 515,58</b>	<b>1 717,78</b>	<b>53,96</b>	<b>77,79</b>	<b>29,42</b>	<b>204,32</b>	<b>13,63</b>	<b>9,66</b>			
5/4/2023	Diab. 180 gr CH (00101)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Csikemelt 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 DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1	
		T Herba tea édesítőszerez	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15	
		Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7	
		Diétás pékáru BL DIAB	534,25	127,81	5,00	0,66	0,04	25,32	0,00	0,52	1	
		Póréhagyma krémleves	437,17	104,58	2,13	5,59	1,35	11,31	0,01	1,69	1,9	
		Kölesgögyő	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00		
		Diétás kenyérsós	1 605,46	453,46	26,28	17,89	3,74	46,28	0,00	0,64	1,3	
		Káposztasaláta édesítőszerez	135,30	32,37	1,62	0,20	0,03	1,72	0,00	0,10	15	
		U Sajt szelet	589,68	141,07	10,48	10,64	6,77	0,68	0,00	0,80	7	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Diétás pékáru BL DIAB	534,25	127,81	5,00	0,66	0,04	25,32	0,00	0,52	1	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Carbonara szaláti	1 989,68	478,84	10,17	45,05	17,86	6,84	0,00	2,78	1,7			
Teljes ködlésű fótt tészta	1 077,12	257,69	9,57	11,04	0,65	43,55	1,95	1,35	1,3			
<b>Összesen:</b>		<b>9 866,51</b>	<b>2 358,44</b>	<b>85,36</b>	<b>137,97</b>	<b>46,30</b>	<b>205,75</b>	<b>2,06</b>	<b>11,56</b>			
5/5/2023	Diab. 180 gr CH (00101)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Csikemelt 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 DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1	
		T Herba tea édesítőszerez	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15	
		Csoki puding TUTTI*	260,99	62,44	0,14	0,09	0,05	15,19	0,00	0,00	15	
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,21	1	
		Teljes ködlésű fótt tészta	321,29	76,86	2,41	5,31	0,89	4,84	0,01	2,01	1,3	
		Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	3,00		
		Zoldborsó főzelék	1 100,27	262,36	12,11	10,29	0,78	30,32	0,00	1,43	1,15	
		Diétás pékáru BL DIAB	742,01	177,51	6,95	0,91	0,06	35,17	0,00	0,73	1	
		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 DIAB	534,25	127,81	5,00	0,66	0,04	25,32	0,00	0,52	1	
kgyguborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
V Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Bundás kenyér	1 109,42	265,41	10,95	3,18	0,65	47,94	0,00	2,45	1,3			
Fokhagymás tejföl	540,68	129,35	2,87	11,00	6,18	4,56	0,00	0,14	7			
<b>Összesen:</b>		<b>8 667,26</b>	<b>2 072,65</b>	<b>74,12</b>	<b>105,06</b>	<b>33,25</b>	<b>205,03</b>	<b>4,45</b>	<b>14,27</b>			
5/6/2023	Diab. 180 gr CH (00101)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Füstölt fótt sonka	1 573,12	376,35	17,20	33,93	13,26	0,10	0,00	5,08		
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
		Diétás pékáru BL DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1	
		Savanyú káposzta	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,45	12	
		T Herba tea édesítőszerez	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15	
		Kockasajt	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40	7	
		Diétás pékáru BL DIAB	534,25	127,81	5,00	0,66	0,04	25,32	0,00	0,52	1	
		Háma gulyásleves	485,36	116,12	2,43	4,57	0,52	15,92	0,02	1,12	9	
		Rakott brokkoli barnizzsal	1 766,65	422,64	15,88	20,83	5,27	42,63	0,54	1,90		
		Diétás pékáru BL DIAB	247,34	59,17	2,32	0,31	0,02	11,72	0,00	0,25	1	
		U Diétás péksütemény sós	1 607,29	384,52	7,02	22,68	8,86	25,43	0,85	2,18		
		V Ásványví										

Heti étlap 2023.05.02 - 2023.05.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Reggeli</b> (00134) Tej-, citrus-, szója-, banán-, mustár-, és olajosmagmentes 15-18 éves		Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Violafe növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL Energia: 274.38 Kcal / 1,146.91 KJ	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ	Almalé, Fokhagymás felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL Energia: 437.79 Kcal / 1,829.96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.09 g 14.69 g 3.80 g	0.70 g 9.60 g 8.40 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
	0.97 g 0.00 g 0.29 g	44.89 g 0.00 g 0.67 g	2.05 g 0.00 g 1.14 g	42.49 g 0.00 g 1.91 g	
	1	1	1	1	
<b>Tízórai</b> (00134) Tej-, citrus-, szója-, banán-, mustár-, és olajosmagmentes 15-18 éves		Herba tea CM, Méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL Energia: 293.26 Kcal / 1,225.63 KJ	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL Energia: 329.03 Kcal / 1,375.35 KJ	Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL Energia: 165.62 Kcal / 692.29 KJ	Herba tea CM, Csoki puding, Diétás pékáru BL Energia: 356.92 Kcal / 1,491.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.21 g 14.00 g 3.80 g	5.57 g 26.32 g 8.38 g	0.49 g 9.60 g 8.40 g	0.32 g 2.98 g 0.42 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	41.25 g 40.88 g 0.22 g	17.07 g 16.58 g 1.89 g	19.47 g 16.58 g 0.65 g	80.78 g 48.55 g 0.02 g	
	1	1	1	1	
<b>Ebéd</b> (00134) Tej-, citrus-, szója-, banán-, mustár-, és olajosmagmentes 15-18 éves		Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs Energia: 894.35 Kcal / 3,738.83 KJ	Virslis burgonyaleves, Tejberizs rizstejfel, Almamártás Energia: 646.91 Kcal / 2,704.08 KJ	Porenahagyma krémeles, Pírtott kenyérfocoka, Tarhonyáslús, Házi káosztasaláta Energia: 793.51 Kcal / 3,316.87 KJ	Tojásleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez Energia: 950.73 Kcal / 3,974.05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28.33 g 46.60 g 10.77 g	11.45 g 9.03 g 1.93 g	41.33 g 21.52 g 4.68 g	31.12 g 48.36 g 11.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	89.39 g 0.01 g 4.73 g	140.85 g 44.14 g 2.04 g	107.39 g 6.01 g 3.84 g	98.08 g 13.00 g 5.67 g	
	1,9	1,9	1,3,9	1,3	
<b>Uzsonna</b> (00134) Tej-, citrus-, szója-, banán-, mustár-, és olajosmagmentes 15-18 éves		Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL Energia: 196.47 Kcal / 821.24 KJ	Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL Energia: 57.80 Kcal / 241.60 KJ	Violafe növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Kígyóborka Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.48 g 14.00 g 3.80 g	4.40 g 4.04 g 2.68 g	0.09 g 14.69 g 3.80 g	5.25 g 21.32 g 6.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	16.57 g 12.27 g 0.23 g	0.98 g 0.00 g 0.83 g	0.97 g 0.00 g 0.21 g	1.13 g 4.40 g 1.13 g	
	1,(12)	1	1	1	
<b>Vacsora</b> (00134) Tej-, citrus-, szója-, banán-, mustár-, és olajosmagmentes 15-18 éves		Almalé, Szalonnás kenyérlángos Energia: 691.14 Kcal / 2,888.97 KJ	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Húsgombóc, Ecetes burgonyasaláta Energia: 556.57 Kcal / 2,326.46 KJ	Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta Energia: 1,122.40 Kcal / 4,691.63 KJ	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Bundás kenyér, Fokhagymás növényi tejföl Energia: 349.10 Kcal / 1,459.24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8.87 g 19.83 g 6.21 g	21.49 g 19.68 g 6.87 g	17.72 g 67.17 g 23.46 g	14.49 g 4.16 g 0.68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	117.15 g 0.70 g 2.11 g	71.86 g 9.99 g 3.69 g	108.79 g 2.40 g 4.00 g	63.01 g 0.00 g 3.34 g	
	(1),(6)		1,(3)	1,3	

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-szezám	14-puhatestűek
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kén-dioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/2/2023	Lada (00134)	Tej,szója és olajosmagmentes 15-18	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Violife növényi sajt szelet	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
			T	Herba tea CM	278,60	66,65	0,00	0,00	0,00	16,58	16,58	0,00	
			Méz	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01		
			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	Magyaros Karfiolleves	315,65	74,91	2,50	3,25	0,37	8,92	0,01	1,10	1,9
			Csikós tokány	1 771,46	423,79	18,63	34,00	9,29	10,72	0,00	1,65		
			Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98		
			U	Szilvalekvár	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02	(12)
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			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				
Szalonnás kenyérlángos	2 155,77	515,73	8,66	19,83	6,21	75,15	0,70	2,09	(1),(6)				
Összesen:	9 249,57	2 212,23	37,98	109,32	28,38	265,33	53,86	7,58					
5/3/2023	Banda (00134)	Tej,szója és olajosmagmentes 15-18	R	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	42,00	0,00	0,02		
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
			T	Herba tea CM	278,60	66,65	0,00	0,00	0,00	16,58	16,58	0,00	
			Olasz felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
			E	Virslis burgonyaleves	414,50	98,29	3,43	5,16	1,46	9,52	0,01	1,42	1,9
			Tejberizs rizstejjel	1 816,57	434,59	5,69	2,99	0,38	94,75	29,14	0,50		
			Almamártás	694,78	114,03	2,33	0,88	0,09	36,58	14,99	0,12	1	
			U	Sonkás növényi szendvicskrém	235,89	56,43	4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82	
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Húsgombóc	1 257,16	300,76	15,65	19,19	6,82	16,00	0,00	1,61		
Ecetes burgonyasaláta	1 069,27	255,81	5,84	0,49	0,05	55,86	9,99	2,00					
Összesen:	8 016,10	1 864,69	43,61	68,67	28,26	275,65	70,71	9,12					
5/4/2023	Babcsok (00134)	Tej,szója és olajosmagmentes 15-18	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	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	Herba tea CM	278,60	66,65	0,00	0,00	0,00	16,58	16,58	0,00	
			Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
			E	Póréhagyma krémleves	251,83	60,25	1,91	0,25	0,07	12,44	0,00	1,58	1
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Tarhonyáshús	2 720,92	650,94	36,82	20,97	4,58	78,00	0,02	1,04	1,3,9	
			Házi káposztasaláta	236,00	56,46	1,62	0,20	0,03	11,72	5,99	1,02		
			U	Violife növényi sajt szelet	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			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				
Carbonara szósz	2 623,63	627,66	7,51	62,26	22,96	8,39	2,40	3,82					
Főtt tészta	1 334,81	319,33	10,00	4,91	0,50	58,40	0,00	0,16	1,(3)				
Összesen:	9 995,21	2 391,21	66,52	128,10	44,51	238,67	24,99	9,84					
5/5/2023	Babcsok (00134)	Tej,szója és olajosmagmentes 15-18	R	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	42,00	0,00	0,02		
			Fokhagymás felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
			T	Herba tea CM	278,60	66,65	0,00	0,00	0,00	16,58	16,58	0,00	
			Csoki puding	1 207,60	288,90	0,27	2,98	0,42	63,91	31,97	0,01		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1	
			E	Tojásleves	257,03	61,49	1,93	4,25	0,71	3,87	0,01	1,61	1,3
			Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	3,00		
			Zöldborsó főzelék	1 679,48	395,72	12,99	18,88	1,45	44,95	9,99	1,02	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			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	
kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01					
V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Bundás kenyér	1 456,44	348,43	14,46	4,16	0,68	62,88	0,00	3,26	1,3				
Fokhagymás növényi tejföl	2,80	0,67	0,03	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00					
Összesen:	9 693,60	2 312,99	56,96	103,14	27,82	285,49	65,95	12,07					

Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

		<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>	<b>szombat</b>	<b>vasárnap</b>
<b>Reggeli</b>	<b>(00137) Diab. 15-60-15 gr CH</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Soproni felvágott, Liga maraarin. Diétás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemell sonka, Liga maraarin. Diétás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Fokhagymás felvágott, Liga maraarin. Diétás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Füstölt főtt sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB .	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Főtt Bécsi rudacska, Mustár, Diétás pékáru BL
		Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ	Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ	Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ	Energia: 664.87 Kcal / 2,779.16 KJ	Energia: 480.52 Kcal / 2,008.57 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
		11.45 g 27.10 g 8.43 g	14.29 g 13.28 g 7.49 g	6.93 g 16.78 g 7.78 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	11.45 g 27.10 g 8.43 g	23.72 g 48.81 g 17.11 g	22.64 g 26.70 g 9.24 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
30.21 g 0.00 g 2.58 g	31.01 g 0.00 g 2.10 g	30.81 g 0.00 g 0.71 g	31.77 g 0.00 g 1.75 g	30.21 g 0.00 g 2.58 g	31.89 g 0.00 g 6.43 g	36.85 g 0.00 g 4.27 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00137) Diab. 15-60-15 gr CH</b>	1	1,7	1,7	1	1	1,(12)	1,10,(12)
		Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csoki puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymakarika, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ	Energia: 175.93 Kcal / 735.39 KJ	Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ	Energia: 230.25 Kcal / 962.45 KJ	Energia: 75.47 Kcal / 315.46 KJ	Energia: 228.95 Kcal / 957.01 KJ	Energia: 237.62 Kcal / 993.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
0.75 g 5.95 g 0.45 g	3.40 g 9.99 g 8.42 g	8.48 g 26.71 g 8.40 g	3.96 g 16.39 g 7.75 g	2.09 g 0.30 g 0.04 g	11.32 g 12.89 g 7.46 g	4.40 g 16.45 g 7.75 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15.98 g 9.49 g 0.15 g	17.68 g 0.04 g 0.95 g	15.28 g 0.04 g 2.19 g	15.88 g 0.04 g 0.32 g	15.46 g 0.04 g 0.21 g	16.08 g 0.04 g 1.71 g	17.14 g 0.04 g 0.32 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00137) Diab. 15-60-15 gr CH</b>	15	1,15	1,15	1,7,15	1,15	1,7,15	1,7,15
		Kerti zöldségleves, Temesvári s.ragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Magyaros Karfiollevés, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Virslis burgonyaleves, Tejberizs, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Kőlesgolyó, Tarhonyás hús,	Tojásleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL	Hamis gulyásleves, Rakott brokkoli barnarizzsel, Diétás pékáru BL DIAB	Kertészleves, Rántott sertésszellet, Petrezselymes
		Energia: 795.64 Kcal / 3,325.78 KJ	Energia: 555.59 Kcal / 2,322.37 KJ	Energia: 332.57 Kcal / 1,390.14 KJ	Energia: 529.34 Kcal / 2,212.64 KJ	Energia: 725.14 Kcal / 3,031.09 KJ	Energia: 504.01 Kcal / 2,106.76 KJ	Energia: 494.10 Kcal / 2,065.34 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
31.95 g 53.91 g 10.93 g	15.17 g 27.09 g 5.52 g	8.17 g 8.25 g 2.03 g	27.43 g 19.88 g 4.26 g	33.62 g 38.12 g 10.54 g	17.10 g 21.08 g 4.64 g	20.64 g 18.27 g 2.84 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
61.07 g 2.28 g 4.78 g	62.74 g 0.01 g 3.31 g	60.67 g 5.72 g 2.15 g	60.59 g 0.07 g 2.53 g	61.40 g 0.01 g 5.98 g	60.80 g 0.44 g 1.85 g	61.69 g 0.00 g 4.15 g		
1,3,9	9	1,9,15	1,3,7,9,15	1,3,15	1,9	9		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00137) Diab. 15-60-15 gr CH</b>	<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>	<b>szombat</b>	<b>vasárnap</b>
		Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Diétás péksütemény sós	Natúr joghurt, Körte, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 235.89 Kcal / 986.02 KJ	Energia: 284.35 Kcal / 1,188.58 KJ	Energia: 196.24 Kcal / 820.28 KJ	Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ	Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 KJ	Energia: 256.35 Kcal / 1,071.54 KJ	Energia: 96.21 Kcal / 402.16 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
7.33 g 16.05 g 4.40 g	8.46 g 20.77 g 6.15 g	9.64 g 10.39 g 5.96 g	13.48 g 25.03 g 10.59 g	8.16 g 21.71 g 6.87 g	4.68 g 15.12 g 5.90 g	3.47 g 1.73 g 0.75 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15.25 g 0.00 g 1.17 g	15.54 g 0.00 g 1.31 g	15.80 g 0.00 g 1.43 g	15.76 g 0.00 g 1.31 g	15.84 g 4.40 g 1.43 g	16.96 g 0.56 g 1.45 g	16.55 g 0.00 g 0.32 g		
1,3	1,7,(6)	1,7	1,7	1,3,7	1,3,7	1		
<b>Vacsora</b>	<b>(00137) Diab. 15-60-15 gr CH</b>	1	1	1,7	1,7	1	1,7	
		Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Héjában sült burgonya, Diétás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Szalonnás kenyérlángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Húsgombóc, Ecetes burgonyasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Lőncshús, Diétás pékáru BL DIAB, Póréhagymakarika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás
		Energia: 1,721.83 Kcal / 7,197.25 KJ	Energia: 311.75 Kcal / 1,303.12 KJ	Energia: 351.23 Kcal / 1,468.14 KJ	Energia: 672.06 Kcal / 2,809.21 KJ	Energia: 323.98 Kcal / 1,354.24 KJ	Energia: 315.90 Kcal / 1,320.46 KJ	Energia: 437.31 Kcal / 1,827.96 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
35.05 g 156.26 g 57.85 g	7.80 g 12.65 g 4.28 g	14.17 g 13.70 g 4.80 g	17.53 g 53.55 g 18.36 g	10.90 g 13.33 g 6.65 g	13.92 g 9.91 g 3.31 g	12.40 g 24.33 g 7.08 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
41.30 g 0.00 g 7.69 g	41.37 g 0.39 g 1.25 g	41.92 g 5.49 g 2.31 g	40.34 g 1.50 g 3.90 g	39.72 g 0.00 g 2.01 g	42.38 g 0.00 g 2.03 g	41.66 g 0.00 g 1.91 g		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

Dátum	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés			
Dátum	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés			
5/1/2023	belső (00137)	Diab. 15-60-15 gr CH	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Soproni felvágott	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 DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62 1					
			T Herba tea édeslőszerez	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15					
			Diétás péksütemény	565,97	135,40	0,75	5,95	0,45	15,90	9,45	0,15					
			E Kerti zöldségleves	393,38	93,43	1,59	7,76	0,60	4,67	0,03	1,58 9					
			Temesvári s.ragu	1 692,39	404,88	19,32	33,41	9,58	6,15	0,00	1,65					
			Teljes körűes főtt tészta	1 242,83	297,33	11,04	12,74	0,75	50,25	2,25	1,55 1,3					
			U Mátrai diákoskegye	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66					
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
			Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31 1					
			Salátával	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00					
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
			Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00					
			Főtt tojás	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28 3					
			Héjában sült burgonya	440,94	105,49	2,81	0,23	0,03	22,50	0,00	0,01					
Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31 1								
Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01								
Osszesen:	13 812,89	3 303,84	86,53	259,27	82,06	163,81	11,77	16,37								
5/2/2023	belső (00137)	Diab. 15-60-15 gr CH	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Kockasajt	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40 7					
			Diétás pékáru BL DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62 1					
			T Herba tea édeslőszerez	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15					
			Nóvényi szendvicsekém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64					
			Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31 1					
			E Magyaros Karfiollevés	161,27	38,28	1,41	1,76	0,14	4,28	0,01	0,56 9					
			Csikós lokány	892,09	213,42	9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	0,83					
			Párolt barna rizs	1 270,26	303,89	4,36	8,31	0,73	52,85	0,00	1,92					
			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 DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31 1					
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
			Szalonnás kenyérlángos	1 303,12	311,75	7,80	12,65	4,28	41,37	0,39	1,17 1,7(6)					
			Osszesen:	6 813,46	1 629,72	49,12	83,78	31,86	168,34	0,44	6,92					
			5/3/2023	belső (00137)	Diab. 15-60-15 gr CH	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
						Zöldfeszeres vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01 7		
Diétás pékáru BL DIAB	633,18	151,48				5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62 1					
T Herba tea édeslőszerez	10,82	2,59				0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15					
Olasz felvágott	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 DIAB	316,59	75,74				2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31 1					
E Virslis burgonyaleves	518,12	122,86				4,29	6,45	1,82	11,90	0,01	1,77 1,9					
Teljeskörű	814,37	194,82				3,17	1,48	0,19	41,51	5,71	0,33 15					
Almamártás	149,50	14,89				0,71	0,32	0,02	7,26	0,00	0,05 1,15					
U Sónkás kockasajt	503,66	120,50				6,68	10,00	5,94	0,80	0,00	1,12 7					
Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74				2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31 1					
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
Hüsgombóc	890,01	210,53				10,96	13,43	4,77	11,20	0,00	1,13					
Eoetes burgonyasaláta	589,10	140,70				3,21	0,27	0,03	30,72	5,49	1,10					
Osszesen:	6 456,98	1 522,78				47,39	75,83	28,97	164,48	11,25	8,79					
5/4/2023	belső (00137)	Diab. 15-60-15 gr CH				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
			Csikemell 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 DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62 1					
			T Herba tea édeslőszerez	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15					
			Másos vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01 7					
			Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31 1					
			E Póréhagyma krémleves	257,16	61,52	1,26	3,29	0,80	6,65	0,01	1,00 1,7,9					
			Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00					
			Tarhonyás hús	1 705,93	408,11	23,65	16,10	3,37	41,65	0,00	0,76 1,3					
			Káposztasaláta édeslőszerez	101,48	24,28	1,22	0,15	0,02	4,29	0,00	0,77 15					
			U Sajt szelet	589,68	141,07	10,48	10,64	6,77	0,68	0,00	0,80 7					
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
			Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31 1					
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
			Carbonara szósz	1 988,88	473,84	10,17	45,05	17,86	6,84	0,00	2,78 1,7					
			Teljes körűes főtt tészta	828,55	198,22	7,36	8,50	0,50	33,50	1,50	1,04 1,3					
Osszesen:	8 779,24	2 098,33	75,17	130,75	45,18	164,34	1,61	9,81								
5/5/2023	belső (00137)	Diab. 15-60-15 gr CH	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Fokhagymás felvágott	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 DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62 1					
			T Herba tea édeslőszerez	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15					
			Csoki puding TUTTTI*	87,00	20,81	0,05	0,03	0,02	5,06	0,00	0,00 15					
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,21 1					
			E Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01 1,3					
			Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	3,00					
			Zöldborosó főzelék	1 042,36	248,55	11,48	9,75	0,74	28,73	0,00	1,35 1,15					
			Diétás pékáru BL DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62 1					
			U Sertés pártízi	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 DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31 1					
			kgyűborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01					
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
			Bundás kenyér	813,57	194,63	8,03	2,33	0,47	35,16	0,00	1,79 1,3,7					
Fokhagymás tejföl	540,68	129,35	2,87	11,00	6,18	4,56	0,00	0,14 7								
Osszesen:	7 652,38	1 829,90	66,22	100,56	32,53	162,63	4,45	12,21								
5/6/2023	belső (00137)	Diab. 15-60-15 gr CH	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Füstölt főtt sonka	1 573,12	376,35	17,20	33,93	13,26	0,10	0,00	5,08					
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
			Diétás pékáru BL DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62 1					
			Savanyú káposzta	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,45 (12)					
			T Herba tea édeslőszerez	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15					
			Kockasajt	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40 7					
			Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31 1					
			E Hamis gulyásleves	485,36	116,12	2,43	4,57	0,52	15,92	0,02	0,12 9					
			Rakott brokkoli barnarizzával	1 374,06	328,72	12,35	16,20	4,10	33,16	0,42	1,48					
			Diétás pékáru BL DIAB	247,34	59,17	2,32	0,31	0,02	11,72	0,00	0,25 1					
			U Diétás péksütemény sós	1 071,53	256,35	4,68	15,12	5,90	16,96	0,56	1,45					
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
			Lónchús	438,82	104,98	5,52	8,80	3,25	0,80	0,00	1,12					
			Diétás pékáru BL DIAB	850,84	203,55	7,96	1,05	0,06	40,32	0,00	0,83 1					
			Póréhagymakrém	30,82	7,37	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00					
			Osszesen:	8 234,86	1 970,08	70,74	107,81	38,42	166,11	1,04	13,47					
5/7/2023	belső (00137)	Diab. 15-60-15 gr CH	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Főtt Bécsi rudacska	1 163,23	278,28	15,00	24,00	9,19	0,24	0,00	3,00					
			Mustár	21												

Heti étlap 2023.05.02 - 2023.05.05

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
 <b>Tízórai</b>	<b>320</b> Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves		Herba tea CM, Méz, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru							
		Energia: 296.06 Kcal / 1,237.53 KJ		Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ		Energia: 275.76 Kcal / 1,162.68 KJ		Energia: 385.29 Kcal / 1,610.51 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		3.70 g	8.00 g	2.10 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	4.14 g	9.00 g	4.07 g	9.87 g	3.77 g	1.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	49.03 g	21.89 g	0.59 g	40.99 g	13.79 g	1.43 g	41.29 g	13.79 g	0.49 g	74.57 g	25.78 g	0.73 g	
				7		7							
<b>Ebéd</b>	<b>320</b> Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves		Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs	Burgonyaleves virslis, Tejberizs, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta	Rántottleves, Kölesgolyó, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez							
		Energia: 503.52 Kcal / 2,104.71 KJ		Energia: 382.99 Kcal / 1,600.90 KJ		Energia: 327.95 Kcal / 1,370.83 KJ		Energia: 542.31 Kcal / 2,266.86 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.45 g	24.64 g	5.96 g	11.91 g	7.96 g	2.67 g	13.58 g	10.11 g	2.13 g	18.51 g	24.25 g	6.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	54.41 g	0.00 g	1.69 g	70.81 g	17.03 g	1.97 g	45.50 g	4.15 g	1.72 g	63.08 g	7.83 g	2.72 g	
		7,9		7		7							
<b>Uzsonna</b>	<b>320</b> Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves		Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Sonkás kockasajt, Gluténmentes pékáru	Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin , kigyóborka, Gluténmentes pékáru							
		Energia: 232.21 Kcal / 970.64 KJ		Energia: 206.25 Kcal / 862.13 KJ		Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ		Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.79 g	8.00 g	2.10 g	6.98 g	6.00 g	3.17 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	32.94 g	4.49 g	0.60 g	27.90 g	0.40 g	1.05 g	27.88 g	0.40 g	0.99 g	28.26 g	4.80 g	1.06 g	

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

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-sz | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmésvetető

## Tételek étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/2/2023	Létező (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			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	
			Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Magyaros Karfiolleves	140,17	33,23	1,12	1,59	0,18	3,60	0,00	0,55	9
			Csikós tokány	886,66	212,12	9,53	17,30	5,11	4,31	0,00	0,84	7
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			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 Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Sonkás kenyérlángos	178,54	29,71	2,55	2,49	0,32	2,55	0,35	0,92	
			P 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	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
	Összesen:	8 338,21	1 981,47	43,07	70,74	21,09	279,39	27,53	7,38			
5/3/2023	Szennyezett (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			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 Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Burgonyaleves virslis	446,81	105,98	3,42	5,00	1,38	11,75	0,00	1,41	
			Tejberizs	925,26	221,35	7,60	2,34	1,24	42,20	9,99	0,50	7
			Almamártás	326,46	55,66	0,89	0,62	0,05	16,86	7,04	0,06	
			U Sonkás kockasajt	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Hüsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
			Ecetes burgonyasaláta	1 069,27	255,81	5,84	0,49	0,05	55,86	9,99	2,00	
			P Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
	Összesen:	7 945,59	1 877,50	50,86	48,09	17,40	299,40	46,41	9,22			
5/4/2023	Nem tisztított (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			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	
			Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Póréhagyma krémleves	158,09	37,82	0,93	0,10	0,02	8,22	0,00	1,00	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Tarhonyás hús	1 029,47	246,29	11,22	9,73	2,06	27,79	1,71	0,31	
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
			U Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Carbonara szósz	1 311,82	313,83	3,76	31,13	11,48	4,20	1,20	1,91	
			Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
			P Almalé	7 332,30	1 754,13	2,10	0,00	0,00	420,00	0,00	0,18	
			Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	Összesen:	15 988,74	3 825,05	48,07	86,16	28,38	681,76	23,22	7,47			
5/5/2023	Nem tisztított (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Csokoládés puding	775,34	185,49	6,23	2,77	1,50	33,68	11,99	0,24	7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Rántottleves	221,92	53,09	0,58	3,90	0,44	3,88	0,00	0,50	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Sült bécsi nudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
			Zöldborsó főzelék	923,05	217,00	9,05	7,07	0,96	29,77	6,29	0,70	7
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19	
			Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	
			P Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	Összesen:	10 181,00	2 431,82	62,33	73,66	21,34	363,90	45,21	8,33			



Heti étlap 2023.05.02. - 2023.05.05.

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
Ebéd			M.KarfiollevésGTTrizs,kukM, Csikós tokány, Köles	Sertésragu leves, Tejbe kölesdara, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta	Tojásleves, Sült bécsi rudacska, Kelbimbófőzelék, GM pékáru, ebédhez							
		Energia: 875.90 Kcal / 3,661.26 KJ			Energia: 611.61 Kcal / 2,556.53 KJ		Energia: 406.27 Kcal / 1,698.21 KJ		Energia: 809.82 Kcal / 3,385.05 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.35 g	49.95 g	12.46 g	22.27 g	25.94 g	7.55 g	22.62 g	16.79 g	3.50 g	29.86 g	41.67 g	11.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	76.24 g	0.01 g	4.51 g	84.68 g	37.91 g	3.11 g	41.51 g	6.15 g	3.08 g	77.32 g	3.00 g	5.33 g	
		7			7,9				3				

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

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-szulfid	15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír(sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/2/2023	Köles (00323)	Glut, tojás, hű	E	M. Karfiolleves	223,13	52,90	1,74	2,56	0,29	5,74	0,01	0,87	
				Csikós tokány	1 773,32	424,24	19,06	34,60	10,22	8,62	0,00	1,67	7
				Köles	1 666,81	398,76	8,55	12,79	1,95	61,88	0,00	1,97	
				Összesen:	3 663,26	875,90	29,35	49,95	12,46	76,24	0,01	4,51	
5/3/2023	Sertés (00323)	Glut, tojás, hű	E	Sertésragu leves	937,02	221,13	7,95	19,09	4,51	4,91	0,05	2,11	9
				Tejbe kölesdara	1 091,13	261,04	12,24	5,40	2,93	40,56	21,48	0,87	7
				Almamártás	759,20	129,44	2,08	1,45	0,11	39,21	16,38	0,13	
				Összesen:	2 787,35	611,61	22,27	25,94	7,55	84,68	37,91	3,11	
5/4/2023	Csirke (00323)	Glut, tojás, hűv.,	E	Póréhagyma krémleves	252,94	60,51	1,48	0,16	0,03	13,14	0,00	1,59	
				Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00	
				Tarhonyás hús	1 061,18	253,87	18,22	16,09	3,37	8,65	0,10	0,47	
				Házi káposztasaláta	236,00	56,46	1,62	0,20	0,03	11,72	5,99	1,02	
				Összesen:	1 698,22	406,27	22,62	16,79	3,50	41,51	6,15	3,08	
5/5/2023	Köles (00323)	Glut, tojás, hűv.,	E	Tojásleves	312,32	74,72	2,27	5,33	0,81	4,35	0,00	2,01	3
				Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	3,00	
				Kelbimbófőzelék	1 009,81	241,58	11,39	11,11	1,31	23,71	0,00	0,28	
				GM pékáru, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
				Összesen:	3 385,04	809,82	29,86	41,67	11,45	77,32	3,00	5,33	

Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07											
Dátum	Ételpár név	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Élesztő (g)	Szénhidrát (g)	Calcium (g)	Só (g)	Allergének	
5/2/2023 (00329)	Kímélő étrend (TTOMRoafFűszerSzeg)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Soproni felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		E Kerti zöldséglevés	264,02	63,10	2,04	3,11	0,36	6,64	0,02	1,10	9
		Sertésragu	1 274,02	304,79	21,40	23,12	4,02	3,03	0,00	0,32	
		Főtt tészta	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	0,19	
		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	0,00	0,08
		Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	3,00	
		Főtt burgonya 1/2 adag	489,93	117,21	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,01	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
		Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00	
Összesen:	8 547,48	2 044,81	59,13	112,36	27,75	187,13	22,92	7,98			
5/2/2023 (00329)	Kímélő étrend (TTOMRoafFűszerSzeg)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Violife növényi saji 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
		T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Növényi szendvicsskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		E Magyaros zöldséglevés	500,80	116,77	1,29	9,59	1,26	7,00	0,05	2,09	
		Csikós tokány	1 771,46	423,79	18,63	34,00	9,29	10,72	0,00	1,65	
		Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98	
		U Szilvalekvár	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02	(12)
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		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	
		Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45	1
		Összesen:	8 987,28	2 147,04	47,33	107,79	31,84	243,22	12,32	10,37	
		5/3/2023 (00329)	Kímélő étrend (TTOMRoafFűszerSzeg)	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00
Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	407,97			97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
Diétás pékáru BL	5,71			1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
T Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Olasz felvágott	559,78			133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
Liga margarin	531,22			127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
Diétás pékáru BL	5,71			1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
E Burgonyaleves hússal	791,38			187,50	15,31	5,11	1,76	19,94	0,00	2,18	
Teljes rizstestje	1 816,57			434,59	5,69	2,99	0,38	94,75	29,14	0,50	
Almarmártás	694,78			114,03	2,33	0,88	0,09	36,58	14,99	0,12	1
U Sonkás növényi szendvicsskrém	235,89			56,43	4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82	
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	
Hüsgolyó	1 155,33			276,39	14,13	23,77	7,34	1,13	0,00	1,12	
Burgonyapüré	1 145,56			274,06	5,04	7,52	2,02	44,38	2,20	1,11	
Összesen:	8 577,66			1 998,07	53,31	80,63	31,05	271,14	46,33	8,51	
5/4/2023 (00329)	Kímélő étrend (TTOMRoafFűszerSzeg)			R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Csirkemell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Növényi szendvicsskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		E Vegyes zöldségkrémleves	548,31	129,35	2,63	7,35	0,64	13,65	0,00	2,07	1
		Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00	
		Tarhonyás hús	1 402,16	335,44	19,98	12,09	2,66	36,27	0,00	0,80	1,3
		Céklasaláta	130,61	31,25	1,30	0,10	0,00	5,90	0,00	1,23	
		U Violife növényi saji 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	
		Carbonara szósz	2 623,63	627,66	7,51	62,26	22,96	8,39	2,40	3,82	
		Főtt tészta	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	0,19	
Összesen:	9 168,94	2 191,71	43,74	129,14	43,29	209,72	6,46	9,94			
5/5/2023 (00329)	Kímélő étrend (TTOMRoafFűszerSzeg)	R 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
		T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Vaníliás puding rizstejjel	117,40	28,09	0,03	0,30	0,04	6,19	3,00	0,00	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		E Rántottleves	475,54	113,77	1,54	7,78	0,94	9,44	0,05	0,99	1
		Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00	
		Roston sült csirkemell	837,68	200,40	24,89	10,43	1,37	1,81	0,23	1,17	(10)
		Kebimbőfűzetek	922,08	220,59	10,82	10,88	1,25	19,58	0,00	0,28	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
		U Sertés párizsi	356,60	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
		kigyúboborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		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		
Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00			
Összesen:	8 286,51	1 984,82	73,29	82,29	18,74	234,08	10,74	8,31			
5/6/2023 (00329)	Kímélő étrend (TTOMRoafFűszerSzeg)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Pulykamell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Violife növényi saji 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
		E Hamis gulyásleves	728,63	174,31	4,20	5,38	0,67	26,75	0,02	1,13	1,3,9
		Rakott brokkoli rizsszel	1 569,12	375,39	25,74	19,85	6,83	23,00	0,00	3,19	
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Csirkemell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
		Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00	
		Összesen:	6 427,78	1 537,76	45,68	82,08	20,54	142,75	18,92	6,05	
5/7/2023 (00329)	Kímélő étrend (TTOMRoafFűszerSzeg)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	3,00	
		Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1

Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap																			
Reggeli	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Almalé, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin. Diétás	Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemell sonka, Liga margarin. Diétás	Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL, Salátalevél																			
		Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ		Energia: 274.38 Kcal / 1,146.91 KJ		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ		Energia: 355.88 Kcal / 1,487.58 KJ		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ		Energia: 406.02 Kcal / 1,697.16 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								
		5.71 g	26.32 g	8.38 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	0.70 g	9.60 g	8.40 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	9.18 g	14.56 g	4.01 g	6.89 g	15.12 g	4.17 g	15.28 g	24.95 g	9.30 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só								
28.49 g		0.00 g	1.90 g	30.89 g		0.00 g	0.29 g	44.89 g		0.00 g	0.67 g	2.05 g		0.00 g	1.14 g	45.17 g		0.00 g	1.15 g	2.05 g		0.00 g	1.14 g	28.66 g		0.00 g	3.02 g
1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1			
Tízórai	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Almalé, Diétás péksütemény	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL	Almalé, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL	Almalé, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL																			
		Energia: 387.74 Kcal / 1,620.75 KJ		Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ		Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ		Energia: 215.91 Kcal / 902.50 KJ		Energia: 146.40 Kcal / 611.95 KJ		Energia: 253.95 Kcal / 1,061.51 KJ		Energia: 223.28 Kcal / 933.31 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								
		1.64 g	11.90 g	0.90 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	5.71 g	26.32 g	8.38 g	0.63 g	9.60 g	8.40 g	0.22 g	0.30 g	0.04 g	0.23 g	14.69 g	3.80 g	1.07 g	9.66 g	8.40 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só								
59.80 g		18.90 g	0.31 g	30.89 g		0.00 g	0.66 g	28.49 g		0.00 g	1.90 g	30.89 g		0.00 g	0.66 g	34.48 g		3.00 g	0.02 g	28.97 g		0.00 g	0.22 g	32.15 g		0.00 g	0.66 g
1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1			
Ebéd	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Kerti zöldséglevés, Sertésragu, Főtt tészta	Magyaros zöldséglevés, Csikós tokány, Párolt rizs	Burgonyaleves húsos, Tejberizs rizstejjel, Almamártás	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús,	Rántottleves, Kölesgolyó, Roston sült csirkemell, Kelbimbófőzelék,	Hamis gulyásleves, Rakott brokkoli rizzsel	Kertészleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré																			
		Energia: 699.47 Kcal / 2,923.78 KJ		Energia: 936.21 Kcal / 3,913.36 KJ		Energia: 736.12 Kcal / 3,076.98 KJ		Energia: 531.47 Kcal / 2,221.54 KJ		Energia: 777.03 Kcal / 3,247.99 KJ		Energia: 549.70 Kcal / 2,297.75 KJ		Energia: 577.43 Kcal / 2,413.66 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								
		26.64 g	33.82 g	4.97 g	27.12 g	53.14 g	11.66 g	23.33 g	8.98 g	2.23 g	25.21 g	19.88 g	3.37 g	39.75 g	29.73 g	3.66 g	29.94 g	25.23 g	7.50 g	27.73 g	28.32 g	6.35 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só								
71.27 g		4.02 g	1.61 g	87.47 g		0.05 g	5.72 g	151.27 g		44.13 g	2.80 g	63.82 g		0.06 g	3.90 g	87.85 g		3.34 g	2.48 g	49.75 g		0.02 g	3.32 g	51.19 g		2.20 g	3.43 g
9		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1			
Uzsonna	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóborka	Diétás péksütemény	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL																			
		Energia: 172.67 Kcal / 721.76 KJ		Energia: 196.47 Kcal / 821.24 KJ		Energia: 57.80 Kcal / 241.60 KJ		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ		Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		Energia: 32.60 Kcal / 136.27 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								
		6.89 g	15.12 g	4.17 g	0.48 g	14.00 g	3.80 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	0.69 g	0.01 g	0.01 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só								
2.05 g		0.00 g	1.06 g	16.57 g		12.27 g	0.23 g	0.98 g		0.00 g	0.83 g	0.97 g		0.00 g	0.21 g	1.13 g		4.40 g	1.13 g	31.80 g		18.90 g	0.30 g	7.31 g		1.00 g	0.01 g
1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1			
Vacsora	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sült bécsi rudacska, Főtt burgonya 1/2 adag,	Almalé, Meleg szendvics	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Húsogolyó, Burgonyapüré	Almalé, Carbonara szósz, Főtt tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Meleg szendvics, Salátalevél	Almalé, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Álomsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL,																			
		Energia: 405.61 Kcal / 1,695.45 KJ		Energia: 661.44 Kcal / 2,764.82 KJ		Energia: 550.45 Kcal / 2,300.88 KJ		Energia: 1,134.65 Kcal / 4,742.84 KJ		Energia: 487.06 Kcal / 2,035.91 KJ		Energia: 290.64 Kcal / 1,214.88 KJ		Energia: 173.70 Kcal / 726.07 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								
		18.25 g	25.20 g	9.33 g	19.01 g	16.36 g	4.18 g	19.17 g	31.69 g	9.36 g	10.92 g	69.85 g	23.55 g	18.89 g	16.38 g	4.18 g	7.12 g	15.14 g	4.17 g	6.98 g	15.14 g	4.17 g					
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só								
25.52 g		0.00 g	3.10 g	107.32 g		0.00 g	3.47 g	45.51 g		2.20 g	2.31 g	111.99 g		6.40 g	4.03 g	65.45 g		0.00 g	3.53 g	30.18 g		0.00 g	1.07 g	2.18 g		0.00 g	1.14 g
1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1			

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


Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Heti étlap 2023.05.02. - 2023.05.05

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Reggeli</b>	<b>371</b> Tej-tojásmentes 1-3 éves		Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL
			Energia: 246.96 Kcal / 1,032.29 KJ	Energia: 311.92 Kcal / 1,303.83 KJ	Energia: 345.96 Kcal / 1,446.11 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
			5.98 g 5.55 g 4.39 g	7.84 g 12.37 g 3.81 g	6.08 g 7.51 g 4.47 g	5.95 g 13.73 g 3.57 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	43.16 g 15.59 g 0.91 g	41.95 g 15.59 g 1.32 g	62.63 g 24.76 g 0.90 g	41.60 g 13.39 g 0.78 g		
	1	1	1	1,4		
<b>Tízórai</b>	<b>371</b> Tej-tojásmentes 1-3 éves		Alma	Körte	Alma	Körte
			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
			0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g	0.60 g 0.60 g 0.00 g	0.60 g 0.45 g 0.00 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g	10.50 g 0.00 g 0.02 g	18.00 g 0.00 g 0.01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>371</b> Tej-tojásmentes 1-3 éves		Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs	Májgaluska leves, Darafelfújt, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Pírtott kenyérfocsi, Sertéspaprikás, Kuskusz	Rántottleves, Pírtott kenyérfocsi, Vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez
			Energia: 371.94 Kcal / 1,554.71 KJ	Energia: 605.49 Kcal / 2,530.95 KJ	Energia: 397.59 Kcal / 1,661.93 KJ	Energia: 457.56 Kcal / 1,912.60 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
			15.71 g 16.92 g 3.70 g	18.48 g 12.67 g 3.17 g	17.87 g 12.70 g 2.39 g	17.75 g 18.10 g 2.31 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	38.81 g 0.01 g 1.63 g	108.51 g 35.20 g 1.19 g	52.43 g 0.00 g 1.35 g	56.18 g 6.50 g 2.06 g		
	1,9	1	1	1		
<b>Uzsonna</b>	<b>371</b> Tej-tojásmentes 1-3 éves		Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kakaó rizstejből, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka
			Energia: 312.20 Kcal / 1,305.00 KJ	Energia: 311.16 Kcal / 1,300.65 KJ	Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 323.86 Kcal / 1,353.73 KJ
			Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
			5.77 g 9.65 g 2.17 g	7.99 g 4.88 g 1.75 g	5.58 g 8.08 g 1.94 g	7.63 g 12.40 g 3.35 g
			Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	49.43 g 12.12 g 0.69 g	57.83 g 21.42 g 0.99 g	41.86 g 13.39 g 0.68 g	44.40 g 10.23 g 1.03 g		
	1,(12)	1	1	1		

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  
6-szója 8-diófélék 10-mustár


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

.....  
Élelmezésvezető

## Tételek étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/2/2023	Lada (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 szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	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	Magyaros Karfiollevés	129,76	30,80	1,02	1,32	0,17	3,73	0,01	0,44	1,9
			Csikós tokány	706,55	169,03	11,49	11,77	3,09	4,08	0,00	0,99		
			Párolt rizs	719,43	172,11	3,20	3,83	0,44	31,00	0,00	0,20		
			U	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Összesen:	4 111,20	983,28	28,06	32,72	10,26	141,90	27,72	3,25		
5/3/2023	Szarvas (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	
			Olasz felvágott	209,92	50,22	2,06	4,62	1,72	0,05	0,00	0,63		
			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	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			E	Májgaluska leves	223,09	47,30	5,40	1,11	0,38	5,51	0,05	0,68	
			Darafelfúj	2 190,26	523,98	12,38	11,30	2,76	92,03	30,65	0,47	1	
			Almamártás	208,43	34,21	0,70	0,26	0,03	10,97	4,50	0,04	1	
			U	Kakaó riztejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Sonkás növényi szendvicskrém	117,95	28,22	2,18	2,02	1,34	0,35	0,00	0,41		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Összesen:	5 558,55	1 308,06	34,91	30,37	8,73	226,29	72,21	3,51		
5/4/2023	Csikós (00371)	Tej-tojásmentes 1-3	R	Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	0,00	
			Növényi szendvicskrém, cheddar	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			T	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			E	Póréhagyma krémleves	125,92	30,12	0,96	0,12	0,04	6,22	0,00	0,79	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1	
			Kuszkusz	746,00	178,47	4,70	1,34	0,10	36,70	0,00	0,20	1	
			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	
Összesen:	4 428,19	1 059,36	30,13	28,89	8,80	167,42	38,15	2,95					
5/5/2023	Mátrai (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	
			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	
			T	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			E	Rántottleves	177,88	42,56	0,53	3,06	0,40	3,18	0,00	0,39	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94		
			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	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Sertés párizsi	133,69	31,98	1,79	2,73	1,03	0,03	0,00	0,34		
			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					
Összesen:	4 929,24	1 176,20	31,93	44,68	9,23	160,18	30,12	3,88					

Heti étlap 2023.05.02 - 2023.05.05

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
 <b>Tízórai</b>	<b>372</b> Tej-tojásmentes 4-6 éves		Herba tea CM, Méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Csoki puding , Diétás pékáru BL							
		Energia: 292.07 Kcal / 1,220.85 KJ	Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ	Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ	Energia: 369.15 Kcal / 1,543.05 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.62 g	7.73 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.66 g	21.49 g	0.68 g	41.62 g	13.39 g	1.52 g	44.12 g	13.39 g	1.22 g	79.87 g	32.57 g	0.59 g		
		1	1	1	1								
<b>Ebéd</b>	<b>372</b> Tej-tojásmentes 4-6 éves		Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs	Virslis burgonyaleves, Tejberizs rizstejjel, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Pírtott kenyérgocka, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta	Rántottleves, Pírtott kenyérgocka, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez							
		Energia: 504.57 Kcal / 2,109.10 KJ	Energia: 358.18 Kcal / 1,497.19 KJ	Energia: 372.06 Kcal / 1,555.21 KJ	Energia: 557.82 Kcal / 2,331.69 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.31 g	24.36 g	5.53 g	6.39 g	5.31 g	1.17 g	14.50 g	10.30 g	2.14 g	18.03 g	26.18 g	5.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.73 g	0.01 g	1.64 g	75.69 g	23.07 g	1.23 g	54.27 g	4.68 g	1.92 g	62.90 g	7.81 g	2.85 g		
		1,9	1,9	1	1,9								
<b>Uzsonna</b>	<b>372</b> Tej-tojásmentes 4-6 éves		Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka							
		Energia: 228.22 Kcal / 953.96 KJ	Energia: 198.44 Kcal / 829.48 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.71 g	7.73 g	1.94 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.57 g	4.09 g	0.69 g	28.82 g	0.00 g	1.40 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.89 g	4.40 g	1.15 g		
		1,(12)	1	1	1								

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esei Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minc

Jó étvágyat kívánunk!

Allergén lista (kód-allergén)

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


.....  
Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/2/2023	Lada (00372)	Tej-tojásmentes 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		
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	0,00	
			Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	0,58	1
			E Magyaros Karfiolleves	145,48	34,50	1,19	1,61	0,21	3,87	0,01	0,51	0,51	
			Csikós tokány	885,73	211,90	9,32	17,00	4,65	5,36	0,00	0,83	0,83	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	0,30	
			U Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	0,01	(12)
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	0,58	1
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	0,02				
Szalonnás kenyérlángos	415,25	99,34	1,23	9,65	3,03	1,85	0,35	1,04	1,04				
Összesen:		6 310,77	1 509,44	33,66	57,55	14,38	211,28	25,94	4,83				
5/3/2023	Banda (00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	0,64	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	0,00	
			Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	0,58	1
			E Virslis burgonyaleves	259,06	61,43	2,15	3,23	0,91	5,95	0,01	0,89	0,89	1,9
			Tejberizs rizstejjel	1 035,44	247,72	3,24	1,70	0,22	54,01	16,61	0,29	0,29	
			Almamártás	298,76	49,03	1,00	0,38	0,04	15,73	6,45	0,05	0,05	1
			U Sonkás növényi szendvicssaláta	235,89	56,43	4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82	0,82	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	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	0,00	
			Húsgombóc	628,58	150,38	7,83	9,60	3,41	8,00	0,00	0,81	0,81	
Ecetes burgonyasaláta	1 069,27	255,81	5,84	0,49	0,05	55,86	9,99	2,00	2,00				
Összesen:		7 219,42	1 704,14	44,50	44,39	20,02	282,72	46,45	8,28				
5/4/2023	Benedek (00372)	Tej-tojásmentes 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	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	0,00	
			Növényi szendvicssaláta, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	0,64	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	0,58	1
			E Póréhagyma krémleves	157,40	37,66	1,20	0,16	0,05	7,78	0,00	0,99	0,99	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	0,20	1
			Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32	0,32	
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	0,41	
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	0,58	1
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	0,02				
Carbonara szósz	1 311,82	313,83	3,76	31,13	11,48	4,20	1,20	1,91	1,91				
Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	0,14				
Összesen:		7 653,40	1 830,94	41,33	73,59	26,54	246,42	22,15	7,08				
5/5/2023	Benedek (00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
			Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	0,00	
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	0,01	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	0,58	1
			E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	0,49	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	0,20	1
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	1,50	
			Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	0,64	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	0,02	
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	0,58	1			
kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	0,01				
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19	1,19				
Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00				
Összesen:		9 160,41	2 187,64	54,24	65,18	16,95	341,30	50,78	7,40				



Heti étlap 2023.05.02 - 2023.05.05

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
 <b>Tízórai</b>	<b>373</b> Tej-tojásmentes 7-14 éves		Herba tea CM, Méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Csoki puding , Diétás pékáru BL	
				Energia: 324.78 Kcal / 1,357.58 KJ	Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ	Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ	Energia: 426.93 Kcal / 1,784.57 KJ
				Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
				5.66 g 7.73 g 1.94 g	9.69 g 16.97 g 5.38 g	6.00 g 10.33 g 8.44 g	5.78 g 3.11 g 0.38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
		57.76 g 29.59 g 0.68 g	41.65 g 13.39 g 1.94 g	44.12 g 13.39 g 1.22 g	92.65 g 38.97 g 0.59 g		
		1	1	1	1		
<b>Ebéd</b>	<b>373</b> Tej-tojásmentes 7-14 éves		Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs	Virslis burgonyaleves, Tejberizs rizstejjel, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Pírtott kenyérkocka, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta	Rántottleves, Pírtott kenyérkocka, Sült bécsi rudacská, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	
				Energia: 614.18 Kcal / 2,567.27 KJ	Energia: 480.35 Kcal / 2,007.86 KJ	Energia: 461.13 Kcal / 1,927.52 KJ	Energia: 766.30 Kcal / 3,203.13 KJ
				Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
				18.61 g 29.05 g 6.60 g	8.61 g 6.75 g 1.44 g	17.92 g 12.81 g 2.66 g	20.60 g 33.71 g 6.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
		69.20 g 0.01 g 2.00 g	105.87 g 33.59 g 1.52 g	67.14 g 6.43 g 2.40 g	95.27 g 10.53 g 3.30 g		
			1,9	1	1,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>373</b> Tej-tojásmentes 7-14 éves		Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi , Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóborka	
				Energia: 228.22 Kcal / 953.96 KJ	Energia: 198.44 Kcal / 829.48 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ	Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ
				Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
				5.71 g 7.73 g 1.94 g	9.91 g 4.77 g 2.72 g	5.58 g 8.08 g 1.94 g	9.55 g 13.23 g 4.30 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
		33.57 g 4.09 g 0.69 g	28.82 g 0.00 g 1.40 g	28.47 g 0.00 g 0.68 g	28.91 g 4.40 g 1.37 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az e  
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/415

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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/2/2023	Lada (00373)	Tej-tojásmentes 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		
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E Magyaros Karfiolleves	174,57	41,40	1,43	1,93	0,25	4,64	0,01	0,61		
			Csikós tokány	1 062,88	254,27	11,18	20,40	5,57	6,43	0,00	0,99		
			Párolt rizs	1 331,39	318,51	6,00	6,72	0,78	58,13	0,00	0,40		
			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		
			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					
Szalonnás kenyérlángos	415,25	99,34	1,23	9,65	3,03	1,85	0,35	1,04					
Összesen:		6 906,00	1 651,76	37,00	62,24	15,45	232,85	34,04	5,19				
5/3/2023	Banda (00373)	Tej-tojásmentes 7-14 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta	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 Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Olasz 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	
			E Virsli burgonyaleves	310,87	73,72	2,57	3,87	1,09	7,14	0,01	1,06	1,9	
			Tejberizs rizstejjel	1 289,76	308,56	4,04	2,12	0,27	67,27	20,69	0,36		
			Almamártás	597,51	98,07	2,00	0,76	0,08	31,46	12,89	0,10	1	
			U Sonkás növényi szendvicssaláta	235,89	56,43	4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82		
			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		
			Húsgombóc	628,58	150,38	7,83	9,60	3,41	8,00	0,00	0,81		
Ecetes burgonyasaláta	1 069,27	255,81	5,84	0,49	0,05	55,86	9,99	2,00					
Összesen:		7 964,24	1 859,79	48,09	48,91	21,44	312,93	56,97	8,99				
5/4/2023	Bárány (00373)	Tej-tojásmentes 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		
			Növényi szendvicssaláta, cheddar	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	
			E Póréhagyma krémleves	188,87	45,19	1,43	0,19	0,05	9,33	0,00	1,19	1	
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Tarhonyás hús	1 488,93	356,20	14,54	12,40	2,59	45,55	2,84	0,40		
			Házi káposztasaláta	141,60	33,88	0,97	0,12	0,02	7,03	3,59	0,61		
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02					
Carbonara szósz	1 574,18	376,60	4,51	37,36	13,78	5,03	1,44	2,29					
Főtt tészta	1 108,80	265,26	2,56	6,07	0,47	49,28	3,20	0,15					
Összesen:		8 445,10	2 020,35	47,46	83,22	29,50	265,47	24,46	8,16				
5/5/2023	Bárány (00373)	Tej-tojásmentes 7-14 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
			Fokhagymás 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	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Csoki puding	966,08	231,12	0,22	2,38	0,34	51,13	25,58	0,01		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E Rántottleves	373,13	89,27	1,18	6,22	0,75	7,19	0,04	0,79	1,9	
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50		
			Zöldborsó főzelék	1 259,61	296,79	9,74	14,16	1,09	33,71	7,49	0,77	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			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				
kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01					
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19					
Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00					
Összesen:		10 505,44	2 508,70	59,43	78,20	19,66	386,50	59,90	8,49				

## Heti étlap 2023.05.02. - 2023.05.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
 <b>Tízórai</b>	<b>(00381) TM, hüvelyes,hal, OM</b>		Herba tea CM, Méz, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Csoki puding , Diétás pékáru BL								
			Energia: 306.91 Kcal / 1,282.88 KJ		Energia: 342.68 Kcal / 1,432.40 KJ		Energia: 179.27 Kcal / 749.35 KJ		Energia: 370.57 Kcal / 1,548.98 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			0.21 g	14.00 g	3.80 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.32 g	2.98 g	0.42 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.65 g	44.28 g	0.22 g	20.47 g	19.98 g	1.89 g	22.87 g	19.98 g	0.65 g	84.18 g	51.95 g	0.02 g		
		<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>			<b>1</b>			<b>1</b>		
<b>Ebéd</b>	<b>(00381) TM, hüvelyes,hal, OM</b>		Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs	Virslis burgonyaleves, Tejberizs rizstejjel, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Pírtott kenyérkocka, Tarhonyáshús, Házi káposztasaláta	Tojásleves, Sült bécsi rudacska, Kelbimbóféle, Diétás pékáru BL, ebédhez								
			Energia: 894.35 Kcal / 3,738.38 KJ		Energia: 671.48 Kcal / 2,806.79 KJ		Energia: 808.57 Kcal / 3,379.82 KJ		Energia: 790.97 Kcal / 3,306.25 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			28.33 g	46.80 g	10.77 g	12.31 g	10.32 g	2.29 g	41.81 g	21.58 g	4.70 g	29.43 g	41.42 g	11.47 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	89.39 g	0.01 g	4.73 g	143.23 g	44.14 g	2.39 g	110.50 g	6.01 g	4.24 g	73.68 g	3.01 g	5.33 g		
		<b>1,9</b>		<b>1,9</b>		<b>1,3,9</b>			<b>1,3</b>					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00381) TM, hüvelyes,hal, OM</b>		Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka								
			Energia: 196.47 Kcal / 821.24 KJ		Energia: 57.80 Kcal / 241.60 KJ		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ		Energia: 218.45 Kcal / 913.12 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			0.48 g	14.00 g	3.80 g	4.40 g	4.04 g	2.68 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	5.25 g	21.32 g	6.85 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	16.57 g	12.27 g	0.23 g	0.98 g	0.00 g	0.83 g	0.97 g	0.00 g	0.21 g	1.13 g	4.40 g	1.13 g		
		<b>1,(12)</b>		<b>1</b>		<b>1</b>			<b>1</b>					

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

**Allergén lista (kód-allergén)**

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,la	10-mustár	13-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

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/2/2023	kecske (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	
			Méz	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01	
			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 Magyaros Karfiolleves	315,65	74,91	2,50	3,25	0,37	8,92	0,01	1,10	1,9
			Csikós tokány	1 771,46	423,79	18,63	34,00	9,29	10,72	0,00	1,65	
			Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98	
			U Szilvalekvár	284,27	68,01	0,39	0,00	0,00	16,20	12,27	0,02	(12)
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
Összesen:	5 844,96	1 397,73	29,02	74,80	18,37	150,61	56,56	5,18				
5/3/2023	csirke (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	
			Olasz felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
			E Virslis burgonyaleves	518,12	122,86	4,29	6,45	1,82	11,90	0,01	1,77	1,9
			Tejberizs rizstejjel	1 816,57	434,59	5,69	2,99	0,38	94,75	29,14	0,50	
			Almamártás	694,78	114,03	2,33	0,88	0,09	36,58	14,99	0,12	1
			U Sonkás növényi szendvicskrém	235,89	56,43	4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82	
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
			Összesen:	4 703,44	1 071,96	22,28	40,68	13,35	164,68	64,12	5,11	
5/4/2023	csirke (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	
			Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
			E Póréhagyma kréMLEVES	314,79	75,31	2,39	0,31	0,09	15,55	0,00	1,98	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Tarhonyáshús	2 720,92	650,94	36,82	20,97	4,58	78,00	0,02	1,04	1,3,9
			Házi káposztasaláta	236,00	56,46	1,62	0,20	0,03	11,72	5,99	1,02	
			U Violife növényi sajt szelet	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
Összesen:	4 701,83	1 124,85	42,39	45,87	16,90	134,34	25,99	5,10				
5/5/2023	csirke (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	
			Csoki puding	1 207,60	288,90	0,27	2,98	0,42	63,91	31,97	0,01	
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,01	1
			E Tojásleves	321,29	76,86	2,41	5,31	0,89	4,84	0,01	2,01	1,3
			Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	3,00	
			Kelbimbófőzelék	922,08	220,59	10,82	10,88	1,25	19,58	0,00	0,28	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
			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
Kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
Összesen:	5 768,34	1 379,99	35,00	65,72	18,74	158,99	59,36	6,48				

Heti étlap 2023.05.02. - 2023.05.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00392) Tej-, glutén-, glutamátmentes 7-14</b>	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru														
		Energia: 273.00 Kcal / 1,141.14 KJ			Energia: 397.26 Kcal / 1,660.55 KJ			Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 KJ			Energia: 430.92 Kcal / 1,801.25 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		3.97 g	8.20 g	6.50 g	9.14 g	20.32 g	6.68 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	3.96 g	3.38 g	0.54 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
42.84 g		13.79 g	0.97 g	41.05 g	13.79 g	2.27 g	43.49 g	13.79 g	1.13 g	92.02 g	39.37 g	0.50 g				
<b>Ebéd</b>	<b>(00392) Tej-, glutén-, glutamátmentes 7-14</b>	Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs			Húsos burgonyaleves, Tejberizs rizstejjel, Almamártás			Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta			Rántottleves, Kölesgolyó, Roston sült sertés, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez					
		Energia: 605.25 Kcal / 2,529.95 KJ			Energia: 614.90 Kcal / 2,570.28 KJ			Energia: 407.30 Kcal / 1,702.51 KJ			Energia: 832.17 Kcal / 3,478.47 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		18.61 g	28.73 g	6.75 g	15.85 g	12.29 g	2.21 g	16.83 g	12.56 g	2.64 g	32.81 g	36.58 g	5.58 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
67.35 g		0.00 g	2.06 g	119.33 g	34.85 g	1.84 g	56.30 g	5.76 g	2.18 g	93.58 g	10.53 g	2.59 g				
9			9													
<b>Uzsonna</b>	<b>(00392) Tej-, glutén-, glutamátmentes 7-14</b>	Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sonkás növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Zala felvágott, Liga margarin, kígyóborka, Gluténmentes pékáru					
		Energia: 232.21 Kcal / 970.64 KJ			Energia: 202.43 Kcal / 846.16 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 275.38 Kcal / 1,151.09 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		3.79 g	8.00 g	2.10 g	7.99 g	5.04 g	2.88 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	8.16 g	12.83 g	4.15 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só				
32.94 g		4.49 g	0.60 g	28.19 g	0.40 g	1.31 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g	28.56 g	4.80 g	1.20 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-tejtermél 10-mustár         | 13-csillagfürt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék 11-szezám          | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/2/2023	Tej-, glutén-, glutamátmentes 7-14	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	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		
		Növényi szendvicskrém	305,98	73,20	0,33	7,20	6,30	1,95	0,00	0,48		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		E Magyaros Karfiolleves	168,20	39,88	1,34	1,91	0,21	4,31	0,00	0,66	9	
		Csikós tokány	1 031,89	246,86	11,27	20,10	5,76	4,91	0,00	1,00		
		Párolt rizs	1 331,39	318,51	6,00	6,72	0,78	58,13	0,00	0,40		
		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 Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
		Sonkás kenyérlángos	178,54	29,71	2,55	2,49	0,32	2,55	0,35	0,92		
		Összesen:	6 448,81	1 529,40	32,79	55,77	17,77	215,52	19,03	5,24		
		5/3/2023	Tej-, glutén-, glutamátmentes 7-14	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02
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 Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
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		
E Húsos burgonyaleves	815,17			195,02	10,02	8,92	1,85	18,34	0,07	1,37	9	
Tejberizs rizstejjel	1 289,76			308,56	4,04	2,12	0,27	67,27	20,69	0,36		
Almamártás	652,91			111,32	1,79	1,25	0,09	33,72	14,09	0,11		
U Sonkás növényi szendvicskrém	235,89			56,43	4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82		
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		
Húsgombóc	267,72			64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07		
Ecetes burgonyasaláta	1 069,27			255,81	5,84	0,49	0,05	55,86	9,99	2,00		
Összesen:	8 353,04			1 953,46	50,83	50,58	20,88	320,61	59,43	9,72		
5/4/2023	Tej-, glutén-, glutamátmentes 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		
		Növényi szendvicskrém, cheddar	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		
		E Pöréhgyma krémleves	189,71	45,38	1,11	0,12	0,02	9,86	0,00	1,19		
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
		Tarhonyás hús	1 282,32	306,78	13,97	12,12	2,56	34,61	2,13	0,38		
		Házi káposztasaláta	141,60	33,88	0,97	0,12	0,02	7,03	3,59	0,61		
		U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
		Carbonara szósz	1 574,18	376,60	4,51	37,36	13,78	5,03	1,44	2,29		
		Főtt tészta	1 108,80	265,26	2,56	6,07	0,47	49,28	3,20	0,15		
Összesen:	8 270,09	1 978,49	40,61	83,78	29,96	252,74	24,99	7,67				
5/5/2023	Tej-, glutén-, glutamátmentes 7-14	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
		Csirkemell sonkakrém Liga	268,51	64,24	2,57	5,67	1,56	0,66	0,00	0,40		
		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		
		Csoki puding	966,08	231,12	0,22	2,38	0,34	51,13	25,58	0,01		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		E Rántottleves	266,30	63,71	0,69	4,67	0,53	4,66	0,00	0,59		
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
		Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19		
		Zöldborsó főzelék	1 261,16	297,17	9,14	14,03	1,04	34,70	7,49	0,77		
		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		
		kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19		
Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00				
Összesen:	10 402,04	2 483,98	64,85	70,64	15,06	383,73	61,10	6,47				

Heti étlap 2023.05.02. - 2023.05.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek								
 <b>eatrend</b> Tízórai	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru												Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Csoki puding , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ			Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ			Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 KJ			Energia: 373.14 Kcal / 1,559.73 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav						
		3.86 g	5.80 g	4.40 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	3.80 g	2.79 g	0.45 g									
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só							
42.19 g		13.79 g	0.81 g	40.99 g		13.79 g	1.43 g	43.49 g		13.79 g	1.13 g	79.24 g		32.97 g	0.50 g							
(12)																						
Ebéd	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs			Burgonyaleves virslis, Tejberizs rizstejjel, Almamártás			Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta			Rántottleves, Kölesgolyó, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez											
		Energia: 497.12 Kcal / 2,077.96 KJ			Energia: 409.36 Kcal / 1,711.12 KJ			Energia: 327.95 Kcal / 1,370.83 KJ			Energia: 574.93 Kcal / 2,403.21 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav									
		15.31 g	24.09 g	5.65 g	7.55 g	7.32 g	1.65 g	13.58 g	10.11 g	2.13 g	17.13 g	28.97 g	6.08 g									
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só							
54.20 g		0.00 g	1.68 g	82.62 g		23.65 g	1.76 g	45.50 g		4.15 g	1.72 g	62.45 g		7.83 g	2.66 g							
9																						
Uzsonna	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sonkás növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , kígyóborka, Gluténmentes pékáru											
		Energia: 232.21 Kcal / 970.64 KJ			Energia: 202.43 Kcal / 846.16 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ											
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav									
		3.79 g	8.00 g	2.10 g	7.99 g	5.04 g	2.88 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g									
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só							
32.94 g		4.49 g	0.60 g	28.19 g		0.40 g	1.31 g	27.84 g		0.40 g	0.59 g	28.26 g		4.80 g	1.06 g							

(12)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az eset

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-szezámm

14-puhatestűek

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

3-tojás

6-szója

9-zeller


12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/2/2023	László (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	0,08		
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Magyaros Karfiolleves	140,17	33,23	1,12	1,59	0,18	3,60	0,00	0,55	9
			Csikós tokány	859,91	205,72	9,39	16,75	4,80	4,10	0,00	0,83	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			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 Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Sonkás kenyérlángos	178,54	29,71	2,55	2,49	0,32	2,55	0,35	0,92	
Összesen:	5 894,56	1 396,87	29,38	48,73	14,57	201,72	19,03	4,70				
5/3/2023	Szabó (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	
			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	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 Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Burgonyaleves virslis	446,81	105,98	3,42	5,00	1,38	11,75	0,00	1,41	
			Tejberizs rizstejjel	1 035,44	247,72	3,24	1,70	0,22	54,01	16,61	0,29	
			Almamártás	326,46	55,66	0,89	0,62	0,05	16,86	7,04	0,06	
			U Sonkás növényi szendvicsskrém	235,89	56,43	4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82	
			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	
			Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
			Ecetes burgonyasaláta	1 069,27	255,81	5,84	0,49	0,05	55,86	9,99	2,00	
Összesen:	7 124,02	1 680,96	39,79	39,45	18,03	283,84	48,23	8,80				
5/4/2023	Néző (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	0,08		
			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	
			Növényi szendvicsskrém, cheddar	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	
			E Pöréhgyma krémleves	158,09	37,82	0,93	0,10	0,02	8,22	0,00	1,00	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Tarhonyás hús	1 029,47	246,29	11,22	9,73	2,06	27,79	1,71	0,31	
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Carbonara szósz	1 311,82	313,83	3,76	31,13	11,48	4,20	1,20	1,91				
Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
Összesen:	7 518,98	1 798,80	34,65	74,21	27,01	235,76	22,82	6,61				
5/5/2023	Mánfalva (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	
			Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Rántottleves	221,92	53,09	0,58	3,90	0,44	3,88	0,00	0,50	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
			Zöldborsó főzelék	1 059,38	249,62	7,67	11,79	0,88	29,14	6,29	0,64	
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			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	
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19				
Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00				
Összesen:	9 281,88	2 216,72	47,58	68,78	17,73	338,96	52,00	6,94				



Heti étlap 2023.05.02. - 2023.05.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
 <b>eatrend</b>	<b>(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes</b>		Herba tea CM, Méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Csoki puding , Diétás pékáru BL								
			Energia: 292.07 Kcal / 1,220.85 KJ		Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ		Energia: 260.21 Kcal / 1,087.68 KJ		Energia: 369.15 Kcal / 1,543.05 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			5.62 g	7.73 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.62 g	7.74 g	1.94 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	49.66 g	21.49 g	0.68 g	41.62 g	13.39 g	1.52 g	41.72 g	13.39 g	0.73 g	79.87 g	32.57 g	0.59 g		
		1			1			1			1			
<b>Ebéd</b>	<b>(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes</b>		Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs	Virslis burgonyaleves, Tejberizs rizstejjel, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Pírtott kenyérfocoka, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta	Rántottleves, Pírtott kenyérfocoka, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
			Energia: 508.68 Kcal / 2,126.28 KJ		Energia: 358.18 Kcal / 1,497.19 KJ		Energia: 372.06 Kcal / 1,555.21 KJ		Energia: 557.82 Kcal / 2,331.69 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			15.48 g	24.39 g	5.51 g	6.39 g	5.31 g	1.17 g	14.50 g	10.30 g	2.14 g	18.03 g	26.18 g	5.78 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	56.45 g	0.01 g	1.68 g	75.69 g	23.07 g	1.23 g	54.27 g	4.68 g	1.92 g	62.90 g	7.81 g	2.85 g		
		1,9			1,9			1			1,9			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes</b>		Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Hegyi sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka								
			Energia: 228.22 Kcal / 953.96 KJ		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ		Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			5.71 g	7.73 g	1.94 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.57 g	4.09 g	0.69 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	28.89 g	4.40 g	1.15 g		
		1,(12)			1			1			1			

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |             |                      |                            |               |
|----------|----------------|-------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermél | 10-mustár            | 13-csillag                 | 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!**

.....

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/2/2023	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	
		Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Magyaros Karfiolleves	162,65	38,61	1,36	1,64	0,19	4,59	0,01	0,55	1,9
		Csikós tokány	885,73	211,90	9,32	17,00	4,65	5,36	0,00	0,83	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		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	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		Összesen:	4 302,37	1 028,97	26,81	39,85	9,39	139,68	25,59	3,05	
5/3/2023	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Virslis burgonyaleves	259,06	61,43	2,15	3,23	0,91	5,95	0,01	0,89	1,9
		Tejberizs rizstejjel	1 035,44	247,72	3,24	1,70	0,22	54,01	16,61	0,29	
		Almamártás	298,76	49,03	1,00	0,38	0,04	15,73	6,45	0,05	1
		U Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		Összesen:	3 908,88	912,15	23,69	27,49	7,52	146,32	36,46	3,86	
5/4/2023	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Magyaros margarinkrém	269,18	64,40	0,06	7,01	1,90	0,20	0,00	0,15	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Póréhagyma krémleves	157,40	37,66	1,20	0,16	0,05	7,78	0,00	0,99	1
		Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32	
		Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
		U Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		Összesen:	3 594,55	859,93	29,10	26,33	6,20	125,00	18,07	3,76	
5/5/2023	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	
		Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
		Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
		Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
Összesen:	4 947,89	1 179,86	32,11	40,11	9,69	171,66	44,78	4,59			

Heti étlap 2023.05.02. - 2023.05.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
 <b>Tízórai</b>	(00565) Diab. 15-40-15g CH		Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csoki puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB								
			Energia: 175.93 Kcal / 735.39 KJ		Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ		Energia: 230.25 Kcal / 962.45 KJ		Energia: 75.47 Kcal / 315.46 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			3.40 g	9.99 g	8.42 g	8.48 g	26.71 g	8.40 g	3.96 g	16.39 g	7.75 g	2.09 g	0.30 g	0.04 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	17.68 g	0.04 g	0.95 g	15.28 g	0.04 g	2.19 g	15.88 g	0.04 g	0.32 g	15.46 g	0.04 g	0.21 g		
		1,15		1,15		1,7,15		1,15						
<b>Ebéd</b>	(00565) Diab. 15-40-15g CH		Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Virslis burgonyaleves, Tejberizs, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Káposztasaláta édesítőszerrel	Tojásleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL DIAB								
			Energia: 363.20 Kcal / 1,518.18 KJ		Energia: 190.91 Kcal / 798.00 KJ		Energia: 363.29 Kcal / 1,518.55 KJ		Energia: 464.64 Kcal / 1,942.20 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			10.24 g	18.25 g	3.80 g	4.31 g	3.57 g	0.79 g	17.54 g	14.39 g	3.15 g	21.23 g	23.64 g	5.74 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	39.44 g	0.00 g	2.15 g	39.26 g	3.96 g	0.89 g	40.96 g	0.04 g	2.26 g	41.48 g	0.01 g	3.95 g		
		9		1,9,15		1,3,7,9,15		1,3,15						
<b>Uzsonna</b>	(00565) Diab. 15-40-15g CH		Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka								
			Energia: 284.35 Kcal / 1,188.58 KJ		Energia: 196.24 Kcal / 820.28 KJ		Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ		Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 KJ					
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			8.46 g	20.77 g	6.15 g	9.64 g	10.39 g	5.96 g	13.48 g	25.03 g	10.59 g	8.16 g	21.71 g	6.87 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	15.54 g	0.00 g	1.31 g	15.80 g	0.00 g	1.43 g	15.76 g	0.00 g	1.31 g	15.84 g	4.40 g	1.43 g		
		1		1,7		1,7		1						

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
5/2/2023	Diab. 15-40-15g CH	T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
		Növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
		E Magyaros Karfiolleves	112,89	26,80	0,98	1,23	0,10	2,99	0,00	0,39	9
		Csikós tokány	624,46	149,39	6,58	11,91	3,25	3,93	0,00	0,58	
		Párolt barna rizs	781,70	187,01	2,68	5,11	0,45	32,52	0,00	1,18	
		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 DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
		Összesen:	3 443,01	823,48	22,10	49,01	18,37	72,66	0,04	4,41	
5/3/2023	Diab. 15-40-15g CH	T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
		Olasz felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
		E Virslis burgonyaleves	181,34	43,00	1,50	2,26	0,64	4,17	0,00	0,62	1,9
		Tejberizs	563,79	134,88	2,19	1,03	0,13	28,74	3,96	0,23	15
		Almamártás	130,81	13,03	0,62	0,28	0,02	6,35	0,00	0,04	1,15
		U Sonkás kockasajt	503,66	120,50	6,68	10,00	5,94	0,80	0,00	1,12	7
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
		Összesen:	3 114,60	726,49	22,43	40,67	15,15	70,34	4,00	4,51	
5/4/2023	Diab. 15-40-15g CH	T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
		Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
		E Póréhagyma krémleves	334,31	79,98	1,63	4,28	1,03	8,65	0,01	1,29	1,7,9
		Kölesgolyó	74,05	17,72	0,65	0,17	0,04	4,00	0,03	0,00	
		Tarhonyás hús	1 042,51	249,40	14,45	9,84	2,06	25,45	0,00	0,46	1,3
		Káposztasaláta édesítőszerrel	67,65	16,19	0,81	0,10	0,02	2,86	0,00	0,51	15
		U Sajt szelet	589,68	141,07	10,48	10,64	6,77	0,68	0,00	0,80	7
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
Összesen:	3 918,46	937,44	34,98	55,81	21,49	72,60	0,08	3,89			
5/5/2023	Diab. 15-40-15g CH	T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
		Csoki puding TUTTI*	87,00	20,81	0,05	0,03	0,02	5,06	0,00	0,00	15
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,21	1
		E Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01	1,3
		Sült bécsi rudacska	599,16	143,34	7,50	12,47	4,65	0,12	0,00	1,50	
		Zöldborsó főzelék	868,64	207,13	9,56	8,12	0,62	23,94	0,00	1,13	1,15
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
		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 DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1
kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
Összesen:	3 484,49	832,93	31,48	45,65	12,65	72,78	4,45	5,59			

Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap													
eatrend	Reggeli	Almalé, Bébietél üveges, különféle		Almalé, Bébietél üveges, különféle		Almalé, Bébietél üveges, különféle		Almalé, Bébietél üveges, különféle		Almalé, Bébietél üveges, különféle		Almalé, Bébietél üveges, különféle		Almalé, Bébietél üveges, különféle		Almalé, Bébietél üveges, különféle					
		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 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		
	9.98 g	9.58 g	2.48 g	9.98 g	9.58 g	2.48 g	9.98 g	9.58 g	2.48 g	9.98 g	9.58 g	2.48 g	9.98 g	9.58 g	2.48 g	9.98 g	9.58 g	2.48 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	53.02 g	0.00 g	1.43 g	53.02 g	0.00 g	1.43 g	53.02 g	0.00 g	1.43 g	53.02 g	0.00 g	1.43 g	53.02 g	0.00 g	1.43 g	53.02 g	0.00 g	1.43 g			
Tízórai	(00615) Pépes, sószege ny	Bébietél üveges, különféle		Bébietél üveges, különféle		Bébietél üveges, különféle		Bébietél üveges, különféle		Bébietél üveges, különféle		Bébietél üveges, különféle		Bébietél üveges, különféle		Bébietél üveges, különféle					
		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 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		
	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g			
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g			
Ebéd	(00615) Pépes, sószege ny	Kerti zöldségleves, Sertés aprósült, Tört burgonya		Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Köles		Burgonyakrém leves, Köleskása, Almamártás		Póréhagyma krémleves, Sertéspörkölt, Főtt burgonya		Rántottleves, Roston sült sertés, Kelbimbófőzelék		Hamis gulyásleves, Rakott brokkoli rizzsel		Kertészleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré							
		Energia: 543.50 Kcal / 2,271.83 KJ		Energia: 952.46 Kcal / 3,981.28 KJ		Energia: 914.36 Kcal / 3,822.02 KJ		Energia: 616.66 Kcal / 2,577.64 KJ		Energia: 577.55 Kcal / 2,414.16 KJ		Energia: 718.87 Kcal / 3,004.88 KJ		Energia: 599.41 Kcal / 2,505.53 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		
	34.07 g	18.18 g	4.49 g	30.90 g	56.37 g	14.76 g	25.90 g	20.16 g	5.57 g	31.76 g	20.22 g	5.14 g	33.36 g	36.04 g	6.13 g	29.87 g	95.95 g	10.30 g	31.16 g	28.72 g	6.66 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59.80 g	0.25 g	3.38 g	79.32 g	0.01 g	5.01 g	168.13 g	32.52 g	4.00 g	75.29 g	0.03 g	3.81 g	29.42 g	0.05 g	2.46 g	67.77 g	0.02 g	3.35 g	52.53 g	0.02 g	4.45 g
	9,(1),(10)		1,7,9		1,7,9		1,7,9		1		1,7,9		7,9								
Uzsonna	(00615) Pépes, sószege ny	Bébietél üveges, különféle		Bébietél üveges, különféle		Bébietél üveges, különféle		Bébietél üveges, különféle		Bébietél üveges, különféle		Bébietél üveges, különféle		Bébietél üveges, különféle							
		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g	9.84 g	9.58 g	2.48 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g	25.02 g	0.00 g	1.42 g						
Vacsora	(00615) Pépes, sószege ny	Almalé, Bébietél üveges, különféle		Almalé, Bébietél üveges, különféle		Almalé, Bébietél üveges, különféle		Almalé, Bébietél üveges, különféle		Almalé, Bébietél üveges, különféle		Almalé, Bébietél üveges, különféle		Almalé, Bébietél üveges, különféle							
		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
	9.98 g	9.58 g	2.48 g	9.98 g	9.58 g	2.48 g	9.98 g	9.58 g	2.48 g	9.98 g	9.58 g	2.48 g	9.98 g	9.58 g	2.48 g						
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
	53.02 g	0.00 g	1.43 g	53.02 g	0.00 g	1.43 g	53.02 g	0.00 g	1.43 g	53.02 g	0.00 g	1.43 g	53.02 g	0.00 g	1.43 g						

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

Allergén lista (kód-allergén)


- 1-glutén                      4-hal                              7-tejfe 10-mustár                      13-csilagfűrt                      16-édesgyökér
- 2-rák                              5-földimogyoró                      8-diófé 11-szezám                      14-puhatestűek
- 3-tojás                              6-szója                              9-zelle 12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

ágyat kíván

## Tételek étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
5/1/2023	László (00615)	Pépes, sószegegy									
		R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		T Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		E Kerti zöldségleves	288,19	67,73	2,34	3,17	0,37	7,58	0,02	1,13	9
		Sertés aprósült	1 008,85	241,35	25,48	14,51	4,06	2,22	0,23	0,75	(1),(10)
		Tört burgonya	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,50	
		U Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		Összesen:	7 089,75	1 694,90	73,71	56,50	14,41	215,88	0,25	9,08	
5/2/2023	László (00615)	Pépes, sószegegy									
		R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		T Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		E Magyaros Karfiolleves	315,65	74,91	2,50	3,25	0,37	8,92	0,01	1,10	1,9
		Csikós tokány	2 001,35	478,79	19,85	40,33	12,44	8,52	0,00	1,94	1,7
		Köles	1 666,81	398,76	8,55	12,79	1,95	61,88	0,00	1,97	
		U Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		Összesen:	8 796,65	2 103,86	70,54	94,69	24,68	235,40	0,01	10,71	
5/3/2023	László (00615)	Pépes, sószegegy									
		R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		T Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		E Burgonyakrém leves	1 439,85	344,46	7,06	12,20	2,43	50,57	0,05	3,00	1,7,9
		Köleskása	1 905,53	455,87	16,51	7,08	3,05	80,98	17,48	0,88	7
		Almamártás	694,78	114,03	2,33	0,88	0,09	36,58	14,99	0,12	1
		U Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		Összesen:	8 853,00	2 065,76	65,54	58,48	15,49	324,21	32,52	9,70	
5/4/2023	László (00615)	Pépes, sószegegy									
		R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		T Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		E Póréhagyma krémleves	514,32	123,04	2,51	6,58	1,59	13,30	0,01	1,99	1,7,9
		Sertéspörkölt	1 083,46	259,20	23,00	13,14	3,49	11,99	0,02	0,32	1,9
		Főtt burgonya	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,50	
		U Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		Összesen:	7 390,49	1 768,06	71,40	58,54	15,06	231,37	0,03	9,51	
5/5/2023	László (00615)	Pépes, sószegegy									
		R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		T Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		E Rántottleves	475,54	113,77	1,54	7,78	0,94	9,44	0,05	0,99	1
		Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
		Kelbimbófőzelék	922,08	220,59	10,82	10,88	1,25	19,58	0,00	0,28	
		U Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		Összesen:	7 227,00	1 728,95	73,00	74,36	16,05	185,50	0,05	8,16	
5/6/2023	László (00615)	Pépes, sószegegy									
		R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		T Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		E Hamis gulyásleves	724,03	173,21	4,10	5,25	0,63	26,87	0,02	0,13	1,9
		Rakott brokkoli rizszel	2 280,84	545,66	25,77	30,70	9,67	40,90	0,00	3,22	1,7
		U Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
				Összesen:	7 817,71	1 870,27	69,51	74,27	20,22	223,85	0,02
5/7/2023	László (00615)	Pépes, sószegegy									
		R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		T Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		E Kertészleves	338,32	80,88	3,44	3,19	0,36	9,44	0,02	1,11	9
		Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
		Burgonyapüré	1 150,93	275,34	6,72	8,15	2,36	42,69	0,00	2,15	7
		U Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
		Összesen:	7 318,63	1 750,81	70,80	67,04	16,58	208,61	0,02	10,15	

Heti étlap 2023.05.01 - 2023.05.05

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>660</b> <b>Diab 20-50-20</b>	Herba tea édesítőszerrel Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerrel Növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel Olasz felvágottas Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal			Herba tea édesítőszerrel Magyaros vajkrém Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel Csoki puding TUTTI Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 205.69 Kcal / 859.78 KJ			Energia: 201.96 Kcal / 844.19 KJ			Energia: 365.37 Kcal / 1,527.25 KJ			Energia: 256.28 Kcal / 1,071.25 KJ			Energia: 96.29 Kcal / 402.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.13 g	8.93 g	0.68 g	4.42 g	10.12 g	8.43 g	9.50 g	26.84 g	8.41 g	4.98 g	16.52 g	7.76 g	2.13 g	0.33 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.93 g	14.22 g	0.23 g	22.84 g	0.04 g	1.06 g	20.44 g	0.04 g	2.30 g	21.04 g	0.04 g	0.43 g	20.53 g	0.04 g	0.21 g		
15			1,15			1,15			1,7,15			1,15				
<b>Ebéd</b>	<b>660</b> <b>Diab 20-50-20</b>	Kerti zöldségleves Temesvári sertésragu Teljes kiőrlésű főtt tésztával			Magyaros Karfiolleves Csikós tokány Párolt barna rizsszel			Virslis burgonyaleves Tejberizs Almarmártással			Póréhagyma krémleves Kölesgolyóval Tarhonyás hús Káposztasaláta édesítőszerrel			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskaival Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 541.10 Kcal / 2,261.80 KJ			Energia: 485.46 Kcal / 2,029.22 KJ			Energia: 287.62 Kcal / 1,202.25 KJ			Energia: 438.65 Kcal / 1,833.56 KJ			Energia: 642.29 Kcal / 2,684.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.61 g	34.47 g	5.96 g	14.16 g	25.17 g	5.36 g	7.44 g	7.91 g	1.99 g	22.18 g	16.30 g	3.51 g	29.79 g	34.87 g	10.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.67 g	1.98 g	3.55 g	50.54 g	0.01 g	2.87 g	51.09 g	4.41 g	2.07 g	51.34 g	0.07 g	2.36 g	51.82 g	0.01 g	5.53 g		
1,3,9			9			1,9,15			1,3,7,9,15			1,3,15				
<b>Uzsonna</b>	<b>660</b> <b>Diab 20-50-20</b>	Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal Salátalevéllel			Zala felvágottas Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal			Diétás pékáru BL DIAB Sonkás kockasajttal			Liga margarinos Diétás pékáru BL DIAB Sajt szelettel			Sertés párizsis Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal Kígyóborkával		
		Energia: 261.92 Kcal / 1,094.83 KJ			Energia: 310.38 Kcal / 1,297.39 KJ			Energia: 222.27 Kcal / 929.09 KJ			Energia: 369.93 Kcal / 1,546.31 KJ			Energia: 318.85 Kcal / 1,332.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.35 g	16.18 g	4.41 g	9.48 g	20.90 g	6.16 g	10.66 g	10.52 g	5.97 g	14.50 g	25.16 g	10.60 g	9.18 g	21.84 g	6.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.41 g	0.00 g	1.28 g	20.70 g	0.00 g	1.42 g	20.96 g	0.00 g	1.54 g	20.92 g	0.00 g	1.42 g	21.00 g	4.40 g	1.54 g		
1			1			1,7			1,7			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
5/1/2023	kócsok (00660)	Diab 20-50-20	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
			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 DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1			
			T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15			
			Diétás péksütemény	848,96	203,10	1,13	8,93	0,68	23,85	14,18	0,23				
			E Kerti zöldséglevés	340,93	80,97	1,38	6,72	0,52	4,04	0,03	1,37	9			
			Temesvári s.ragu	846,20	202,44	9,66	16,71	4,79	3,08	0,00	0,83				
			Teljes kiőrlésű főtt tészta	1 077,12	257,69	9,57	11,04	0,65	43,55	1,95	1,35	1,3			
			U Mátrai diákcsemege	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66				
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
			Diétás pékáru BL DIAB	425,42	101,77	3,98	0,52	0,03	20,16	0,00	0,42	1			
			Salátalevel	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00				
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00				
			Főtt tojás	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28	3			
			Héjában sült burgonya	440,94	105,49	2,81	0,23	0,03	22,50	0,00	0,01				
			Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1			
			Lilahagyma	66,18	15,83	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01				
Összesen:	13 140,36	3 143,03	76,59	242,94	77,33	166,52	16,20	15,33							
5/2/2023	kócsok (00660)	Diab 20-50-20	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
			Kockasajt	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40	7			
			Diétás pékáru BL DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1			
			T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15			
			Növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64				
			Diétás pékáru BL DIAB	425,42	101,77	3,98	0,52	0,03	20,16	0,00	0,42	1			
			E Magyaros Karfelleves	161,27	38,28	1,41	1,76	0,14	4,28	0,01	0,56	9			
			Csikós tokány	892,09	213,42	9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	0,83				
			Párolt barna rizs	977,12	233,76	3,35	6,39	0,57	40,65	0,00	1,48				
			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 DIAB	425,42	101,77	3,98	0,52	0,03	20,16	0,00	0,42	1			
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			Szalonnás kenyérlángos	1 303,12	311,75	7,80	12,65	4,28	41,37	0,39	1,17	1,7,(6)			
			Összesen:	6 737,98	1 611,65	50,15	82,12	31,72	166,46	0,44	8,70				
			5/3/2023	csokoládé (00660)	Diab 20-50-20	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
						Zöldfűszeres vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7
						Diétás pékáru BL DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1
						T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
Olasz felvágott	559,78	133,92				5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68				
Liga margarin	531,22	127,09				0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
Diétás pékáru BL DIAB	425,42	101,77				3,98	0,52	0,03	20,16	0,00	0,42	1			
E Virslis burgonyaleves	518,12	122,86				4,29	6,45	1,82	11,90	0,01	1,77	1,9			
Tejberizs	626,44	149,87				2,44	1,14	0,15	31,93	4,40	0,25	15			
Almamártás	149,50	14,89				0,71	0,32	0,02	7,26	0,00	0,05	1,15			
U Sonkás kockasajt	503,66	120,50				6,68	10,00	5,94	0,80	0,00	1,12	7			
Diétás pékáru BL DIAB	425,42	101,77				3,98	0,52	0,03	20,16	0,00	0,42	1			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Húsgombóc	880,01	210,53				10,96	13,43	4,77	11,20	0,00	1,13				
Ecetes burgonyasaláta	588,10	140,70				3,21	0,27	0,03	30,72	5,49	1,10				
Összesen:	6 486,71	1 529,89				48,70	75,75	28,95	165,22	9,94	8,93				
5/4/2023	csokoládé (00660)	Diab 20-50-20				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
						Csikemell 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 DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1			
			T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15			
			Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7			
			Diétás pékáru BL DIAB	425,42	101,77	3,98	0,52	0,03	20,16	0,00	0,42	1			
			E Pórhagyma krémleves	257,16	61,52	1,26	3,29	0,80	6,65	0,01	1,00	1,7,9			
			Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00				
			Tarhonyás hús	1 326,84	317,42	18,40	12,52	2,62	32,40	0,00	0,59	1,3			
			Káposztasaláta édesítőszerrel	101,48	24,28	1,22	0,15	0,02	4,29	0,00	0,77	15			
			U Sajt szelet	589,68	141,07	10,48	10,64	6,77	0,68	0,00	0,80	7			
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
			Diétás pékáru BL DIAB	425,42	101,77	3,98	0,52	0,03	20,16	0,00	0,42	1			
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			Carbonara szósz	1 988,88	473,84	10,17	45,05	17,86	6,84	0,00	2,78	1,7			
			Teljes kiőrlésű főtt tészta	828,55	198,22	7,36	8,50	0,50	33,50	1,50	1,04	1,3			
			Összesen:	8 617,81	2 059,70	71,96	127,43	44,45	165,41	1,61	9,86				
			5/5/2023	csokoládé (00660)	Diab 20-50-20	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Fokhagymás 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 DIAB	633,18	151,48				5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1			
T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59				0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15			
Csoki puding TUTTI*	174,00	41,63				0,09	0,06	0,03	10,13	0,00	0,00	15			
Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07				2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,21	1			
E Tojásleves	160,65	38,43				1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01	1,3			
Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68				15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	3,00				
Zöldborsó főzelék	694,91	165,70				7,65	6,50	0,49	19,15	0,00	0,90	1,15			
Diétás pékáru BL DIAB	633,18	151,48				5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1			
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 DIAB	425,42	101,77				3,98	0,52	0,03	20,16	0,00	0,42	1			
kigyóborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Bundás kenyér	813,57	194,63				8,03	2,33	0,47	35,16	0,00	1,79	1,3,7			
Fokhagymás tejföl	540,68	129,35				2,87	11,00	6,18	4,56	0,00	0,14	7			
Összesen:	7 500,76	1 793,90				63,45	97,47	32,30	163,28	4,45	11,87				



Heti étlap 2023.05.02. - 2023.05.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <p><b>Reggeli</b></p>	(00739) Tej-, tojás-mediátorszegény 1-3	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Uborka			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka			Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL					
		Energia: 246.96 Kcal / 1,032.29 KJ			Energia: 311.92 Kcal / 1,303.83 KJ			Energia: 314.46 Kcal / 1,314.44 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			
		5.98 g	5.55 g	4.39 g	7.84 g	12.37 g	3.81 g	5.86 g	6.82 g	4.40 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
43.16 g	15.59 g	0.91 g	41.95 g	15.59 g	1.32 g	56.79 g	22.09 g	0.90 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g					
1			1			1			1,4							
<p><b>Tízórai</b></p>	(00739) Tej-, tojás-mediátorszegény 1-3	Alma			Körte			Alma			Körte					
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ			Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ			Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g					
1,9			1,9			1			1							
<p><b>Ebéd</b></p>	(00739) Tej-, tojás-mediátorszegény 1-3	Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs			Májgaluska leves, Darafelfűjt, Almamártás			Póréhagyma krémleves, Pirított kenyérfocsi, Sertéspaprikás, Kuszkus			Rántottleves, Pirított kenyérfocsi, Vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					
		Energia: 371.85 Kcal / 1,554.33 KJ			Energia: 576.48 Kcal / 2,409.69 KJ			Energia: 397.59 Kcal / 1,661.93 KJ			Energia: 514.86 Kcal / 2,152.11 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		15.69 g	16.92 g	3.78 g	15.01 g	11.93 g	2.91 g	17.87 g	12.70 g	2.39 g	19.37 g	20.89 g	2.54 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
38.80 g	0.01 g	1.63 g	105.41 g	35.17 g	0.80 g	52.43 g	0.00 g	1.35 g	62.88 g	7.54 g	2.26 g					
1,9			1,9			1			1							
<p><b>Uzsonna</b></p>	(00739) Tej-, tojás-mediátorszegény 1-3	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka					
		Energia: 290.89 Kcal / 1,215.92 KJ			Energia: 283.09 Kcal / 1,183.32 KJ			Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ			Energia: 302.55 Kcal / 1,264.66 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		5.76 g	9.16 g	2.12 g	7.79 g	4.18 g	1.96 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.62 g	11.91 g	3.30 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
45.41 g	10.08 g	0.69 g	52.80 g	18.48 g	0.99 g	41.86 g	13.39 g	0.68 g	40.38 g	8.19 g	1.03 g					
1,(12)			1			1			1							

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

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-földimogyó 7-tejtermék,laktóz 9-zeller  
6-szója 8-diófélék 10-mustár

13-csilagfűrt  
14-puhatestűek

Élelmiszevezető

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/2/2023	Lada (00739)	Tej-, tojás- mediátorszegény 1-3	R Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			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 Magyaros Karfiollevés	129,76	30,80	1,02	1,32	0,17	3,73	0,01	0,44	1,9
			Csikós tokány	706,18	168,94	11,47	11,77	3,17	4,07	0,00	0,99	
			Párolt rizs	719,43	172,11	3,20	3,83	0,44	31,00	0,00	0,20	
			U Rizstej	261,97	62,67	0,05	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00	
			Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Összesen:	4 021,76	961,88	28,03	32,23	10,29	137,87	25,68	3,25	
5/3/2023	Csemeke (00739)	Tej-, tojás- mediátorszegény 1-3	R Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Olasz felvágott	209,92	50,22	2,06	4,62	1,72	0,05	0,00	0,63	
			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 Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			E Májgaluska leves	86,61	18,29	1,93	0,37	0,12	2,41	0,02	0,29	9
			Darafelfúj	2 190,26	523,98	12,38	11,30	2,76	92,03	30,65	0,47	1
			Almamártás	208,43	34,21	0,70	0,26	0,03	10,97	4,50	0,04	1
			U Karamellás rizstej	471,76	112,86	0,05	1,43	0,18	24,32	18,48	0,00	
			Sonkás növényi szendvicskrém	117,95	28,22	2,18	2,02	1,34	0,35	0,00	0,41	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Összesen:	5 304,75	1 250,98	31,24	28,93	8,28	218,16	69,24	3,12	
5/4/2023	Csikós (00739)	Tej-, tojás- mediátorszegény 1-3	R Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
			Növényi szendvicskrém, cheddar	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
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
			T Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			E Póréhagyma krémleves	125,92	30,12	0,96	0,12	0,04	6,22	0,00	0,79	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1
			Kuszkusz	746,00	178,47	4,70	1,34	0,10	36,70	0,00	0,20	1
			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
Összesen:	4 296,52	1 027,86	29,91	28,20	8,73	161,58	35,48	2,95				
5/5/2023	Mátrai (00739)	Tej-, tojás- mediátorszegény 1-3	R 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
			T Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			E Rántottleves	252,01	60,29	0,86	3,96	0,49	5,39	0,05	0,49	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94	
			Zöldborsó főzelék	1 007,69	237,43	7,79	11,33	0,87	26,97	5,99	0,61	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Rizstej	261,97	62,67	0,05	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00	
			Sertés párizsi	133,69	31,98	1,79	2,73	1,03	0,03	0,00	0,34	
			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				
Összesen:	5 082,25	1 212,19	33,54	46,98	9,41	162,86	29,12	4,08				

Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

		<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>	<b>szombat</b>	<b>vasárnap</b>
<b>Reggeli</b>	<b>(00784) Diab (30-15-60-15-50)</b>	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Soproni felvágott, Liga maroarin. Diétás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemell sonka, Liga maroarin. Diétás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Fokhagymás felvágott, Liga maroarin. Diétás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Füstölt főtt sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB .	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Főtt Bécsi rudacska, Mustár, Diétás pékáru BL
		Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ	Energia: 302.10 Kcal / 1,262.78 KJ	Energia: 303.40 Kcal / 1,268.21 KJ	Energia: 322.78 Kcal / 1,349.22 KJ	Energia: 412.49 Kcal / 1,724.21 KJ	Energia: 664.87 Kcal / 2,779.16 KJ	Energia: 480.52 Kcal / 2,008.57 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
		11.45 g 27.10 g 8.43 g	14.29 g 13.28 g 7.49 g	6.93 g 16.78 g 7.78 g	12.77 g 15.90 g 4.22 g	11.45 g 27.10 g 8.43 g	23.72 g 48.81 g 17.11 g	22.64 g 26.70 g 9.24 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
30.21 g 0.00 g 2.58 g	31.01 g 0.00 g 2.10 g	30.81 g 0.00 g 0.71 g	31.77 g 0.00 g 1.75 g	30.21 g 0.00 g 2.58 g	31.89 g 0.00 g 6.43 g	36.85 g 0.00 g 4.27 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00784) Diab (30-15-60-15-50)</b>	1	1,7	1,7	1	1	1,(12)	1,10,(12)
		Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény	Herba tea édesítőszerrel, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Csoki puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Póréhagymakarika, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 137.99 Kcal / 576.80 KJ	Energia: 175.93 Kcal / 735.39 KJ	Energia: 339.34 Kcal / 1,418.44 KJ	Energia: 230.25 Kcal / 962.45 KJ	Energia: 75.47 Kcal / 315.46 KJ	Energia: 228.95 Kcal / 957.01 KJ	Energia: 237.62 Kcal / 993.25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
0.75 g 5.95 g 0.45 g	3.40 g 9.99 g 8.42 g	8.48 g 26.71 g 8.40 g	3.96 g 16.39 g 7.75 g	2.09 g 0.30 g 0.04 g	11.32 g 12.89 g 7.46 g	4.40 g 16.45 g 7.75 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15.98 g 9.49 g 0.15 g	17.68 g 0.04 g 0.95 g	15.28 g 0.04 g 2.19 g	15.88 g 0.04 g 0.32 g	15.46 g 0.04 g 0.21 g	16.08 g 0.04 g 1.71 g	17.14 g 0.04 g 0.32 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00784) Diab (30-15-60-15-50)</b>	15	1,15	1,15	1,7,15	1,15	1,7,15	1,7,15
		Kerti zöldségleves, Temesvári s.ragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Magyaros Karfiollevés, Csikós tokány, Párolt barna rizs	Virslis burgonyaleves, Tejberizs, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Kőlesgolyó, Tarhonyás hús,	Tojásleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL	Hamis gulyásleves, Rakott brokkoli barnarizzsal, Diétás pékáru BL DIAB	Kertészleves, Rántott sertésszellet, Petrezselymes
		Energia: 795.64 Kcal / 3,325.78 KJ	Energia: 555.59 Kcal / 2,322.37 KJ	Energia: 332.57 Kcal / 1,390.14 KJ	Energia: 529.34 Kcal / 2,212.64 KJ	Energia: 725.14 Kcal / 3,031.09 KJ	Energia: 504.01 Kcal / 2,106.76 KJ	Energia: 494.10 Kcal / 2,065.34 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
31.95 g 53.91 g 10.93 g	15.17 g 27.09 g 5.52 g	8.17 g 8.25 g 2.03 g	27.43 g 19.88 g 4.26 g	33.62 g 38.12 g 10.54 g	17.10 g 21.08 g 4.64 g	20.64 g 18.27 g 2.84 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
61.07 g 2.28 g 4.78 g	62.74 g 0.01 g 3.31 g	60.67 g 5.72 g 2.15 g	60.59 g 0.07 g 2.53 g	61.40 g 0.01 g 5.98 g	60.80 g 0.44 g 1.85 g	61.69 g 0.00 g 4.15 g		
1,3,9	9	1,9,15	1,3,7,9,15	1,3,15	1,9	9		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00784) Diab (30-15-60-15-50)</b>	<b>hétfő</b>	<b>kedd</b>	<b>szerda</b>	<b>csütörtök</b>	<b>péntek</b>	<b>szombat</b>	<b>vasárnap</b>
		Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Sonkás kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka	Diétás péksütemény sós	Natúr joghurt, Körte, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 235.89 Kcal / 986.02 KJ	Energia: 284.35 Kcal / 1,188.58 KJ	Energia: 196.24 Kcal / 820.28 KJ	Energia: 343.90 Kcal / 1,437.50 KJ	Energia: 292.82 Kcal / 1,223.99 KJ	Energia: 256.35 Kcal / 1,071.54 KJ	Energia: 96.21 Kcal / 402.16 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
7.33 g 16.05 g 4.40 g	8.46 g 20.77 g 6.15 g	9.64 g 10.39 g 5.96 g	13.48 g 25.03 g 10.59 g	8.16 g 21.71 g 6.87 g	4.68 g 15.12 g 5.90 g	3.47 g 1.73 g 0.75 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
15.25 g 0.00 g 1.17 g	15.54 g 0.00 g 1.31 g	15.80 g 0.00 g 1.43 g	15.76 g 0.00 g 1.31 g	15.84 g 4.40 g 1.43 g	16.96 g 0.56 g 1.45 g	16.55 g 0.00 g 0.32 g		
1,3	1,7,(6)	1,7	1,7	1,3,7	1,3,7	1		
<b>Vacsora</b>	<b>(00784) Diab (30-15-60-15-50)</b>	1	1	1,7	1,7	1	1,7	
		Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sült szalonna, Főtt tojás, Héjában sült burgonya, Diétás	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Szalonnás kenyérlángos	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Húsgombóc, Ecetes burgonyasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Bundás kenyér, Fokhagymás tejföl	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Lőncshús, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás
		Energia: 1,771.30 Kcal / 7,404.03 KJ	Energia: 396.77 Kcal / 1,658.50 KJ	Energia: 404.64 Kcal / 1,691.40 KJ	Energia: 731.53 Kcal / 3,057.80 KJ	Energia: 394.76 Kcal / 1,650.10 KJ	Energia: 367.97 Kcal / 1,538.11 KJ	Energia: 489.38 Kcal / 2,045.61 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
36.70 g 156.44 g 57.86 g	9.93 g 16.10 g 5.45 g	15.83 g 14.73 g 5.16 g	19.74 g 56.09 g 18.51 g	13.82 g 14.18 g 6.83 g	15.96 g 10.18 g 3.33 g	14.44 g 24.60 g 7.10 g		
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
51.46 g 0.00 g 7.81 g	52.65 g 0.49 g 1.56 g	51.10 g 6.99 g 2.69 g	50.39 g 1.95 g 4.21 g	52.50 g 0.00 g 2.67 g	52.70 g 0.00 g 2.25 g	51.98 g 0.00 g 2.13 g		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

Dátum	Étkezési hely	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	
Dátum	Étkezési hely	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	
5/1/2023	00784	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Soproni felvágott	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 DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1			
		T	Herba tea édeslőszerezellel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15		
		Diétás péksütemény	565,97	135,40	0,75	5,95	0,45	15,90	9,45	0,15				
		E	Kerti zöldségleves	393,38	93,43	1,59	7,76	0,60	4,67	0,03	1,58	9		
		Temesvári s.ragu	1 692,39	404,88	19,32	33,41	9,58	6,15	0,00	1,65				
		Teljes körűes főtt tészta	1 242,83	297,33	11,04	12,74	0,75	50,25	2,25	1,55	1,3			
		U	Mátrai diákoszelege	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,64			
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1			
		Salátalevel	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00				
		V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00						
Főtt tojás	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28	3					
Héjában sült burgonya	538,93	128,93	3,44	0,28	0,03	27,50	0,00	0,02						
Diétás pékáru BL DIAB	425,42	101,77	3,98	0,52	0,03	20,16	0,00	0,42	1					
Lilahagyma	66,18	15,63	0,48	0,04	0,00	3,32	0,00	0,01						
Osszesen:	14 019,71	3 353,31	88,18	259,45	82,07	173,97	11,77	16,49						
5/2/2023	00784	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Kockasajt	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40	7			
		Diétás pékáru BL DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1			
		T	Herba tea édeslőszerezellel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15		
		Nóvényi szendvicsek	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64				
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1			
		E	Magyaros Karfiolleves	161,27	38,28	1,41	1,76	0,14	4,28	0,01	0,56	9		
		Csikós lokány	892,09	213,42	9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	8,3				
		Párolt barna rizs	1 270,26	303,89	4,36	8,31	0,73	52,85	0,00	1,92				
		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 DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1			
		V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Szalonnás kenyérfángos	1 658,52	396,77	9,63	16,10	5,45	52,05	0,49	1,48	1,7(6)			
Osszesen:	7 168,86	1 714,74	51,25	87,23	33,03	179,62	0,54	9,23						
5/3/2023	00784	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Zöldfűszeres vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7			
		Diétás pékáru BL DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1			
		T	Herba tea édeslőszerezellel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15		
		Olasz felvágott	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 DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1			
		E	Virslis burgonyaleves	518,12	122,86	4,29	6,45	1,82	11,90	0,01	1,77	1,9		
		Teljeskörű	814,37	194,82	3,17	1,48	0,19	41,51	5,71	0,33	15			
		Almamártás	149,50	14,89	0,71	0,32	0,02	7,26	0,00	0,05	1,15			
		U	Sonkás kockasajt	503,66	120,50	6,68	10,00	5,94	0,80	0,00	1,12	7		
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1			
		V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Hüsgombóc	942,87	225,97	11,74	14,39	5,12	12,00	0,00	1,21				
Eocetes burgonyasaláta	748,40	179,07	4,09	0,34	0,04	36,10	6,99	1,40						
Osszesen:	6 680,23	1 576,19	49,05	76,86	29,33	173,66	12,75	9,17						
5/4/2023	00784	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Csikemell 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 DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1			
		T	Herba tea édeslőszerezellel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15		
		Mátrai vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7			
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1			
		E	Pöréghagyma krémleves	257,16	61,52	1,26	3,29	0,80	6,65	0,01	1,00	1,7,9		
		Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00				
		Tarhonyás hús	1 705,93	408,11	23,65	16,10	3,37	41,65	0,00	0,76	1,3			
		Káposztasaláta édeslőszerezellel	101,48	24,28	1,22	0,15	0,02	4,29	0,00	0,77	15			
		U	Sajt szelet	589,68	141,07	10,48	10,64	6,77	0,68	0,00	0,80	7		
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1			
V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
Carbonara szósz	1 988,88	473,84	10,17	45,05	17,86	6,84	0,00	2,78	1,7					
Teljes körűes főtt tészta	1 077,12	257,69	9,57	11,04	0,65	43,55	1,95	1,35	1,3					
Osszesen:	9 027,81	2 157,80	77,38	133,29	45,33	174,39	2,06	10,12						
5/5/2023	00784	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Fokhagymás felvágott	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 DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1			
		T	Herba tea édeslőszerezellel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15		
		Csoki puding TUTTTI*	87,00	20,81	0,05	0,03	0,02	5,06	0,00	0,00	15			
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,21	1			
		E	Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01	1,3		
		Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	3,00				
		Zöldborosó főzelék	1 042,36	248,55	11,48	9,75	0,74	28,73	0,00	1,35	1,15			
		Diétás pékáru BL DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1			
		U	Sertés pártizsi	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 DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1			
kgyúboborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01						
V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
Bundás kenyér	1 109,42	265,41	10,95	3,18	0,65	47,94	0,00	2,45	1,3,7					
Fokhagymás tejföl	540,68	129,35	2,87	11,00	6,18	4,56	0,00	0,14	7					
Osszesen:	7 948,23	1 900,68	69,14	101,41	32,71	175,41	4,45	12,87						
5/6/2023	00784	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Füstölt főtt sonka	1 573,12	376,35	17,20	33,93	13,26	0,10	0,00	5,08				
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
		Diétás pékáru BL DIAB	633,18	151,48	5,93	0,78	0,05	30,01	0,00	0,62	1			
		Savanyú káposzta	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,45	(12)			
		T	Herba tea édeslőszerezellel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15		
		Kockasajt	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40	7			
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1			
		E	Hamis g											

Heti étlap 2023.05.02 - 2023.05.05

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek							
 <b>Reggeli</b>	<b>(00901)</b> Tej,szója és olajmagmentes 1- 3 éves		Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL							
		Energia: 246.96 Kcal / 1.032.29 KJ	Energia: 311.92 Kcal / 1.303.83 KJ	Energia: 345.96 Kcal / 1.446.11 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
		5.98 g	5.55 g	4.39 g	7.84 g	12.37 g	3.81 g	6.08 g	7.51 g	4.47 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
43.16 g	15.59 g	0.91 g	41.95 g	15.59 g	1.32 g	62.63 g	24.76 g	0.90 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g		
		1		1		1		1,4					
<b>Tízórai</b>	<b>(00901)</b> Tej,szója és olajmagmentes 1- 3 éves		Alma	Körte	Alma	Körte							
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.60 g	0.45 g	0.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g	10.50 g	0.00 g	0.02 g	18.00 g	0.00 g	0.01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00901)</b> Tej,szója és olajmagmentes 1- 3 éves		Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs	Májgaluska leves, Darafelfűjt, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Pírtott kenyérfocika, Sertéspaprikás, Kuszkus	Tojásleves, Vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez							
		Energia: 371.94 Kcal / 1.554.71 KJ	Energia: 598.55 Kcal / 2.501.94 KJ	Energia: 397.59 Kcal / 1.661.93 KJ	Energia: 419.88 Kcal / 1.755.10 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.71 g	16.92 g	3.70 g	16.39 g	12.34 g	3.02 g	17.87 g	12.70 g	2.39 g	17.20 g	17.06 g	2.27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
38.81 g	0.01 g	1.63 g	108.77 g	35.17 g	0.95 g	52.43 g	0.00 g	1.35 g	49.71 g	6.50 g	2.27 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00901)</b> Tej,szója és olajmagmentes 1- 3 éves		Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kakaó rizstejből, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka							
		Energia: 312.20 Kcal / 1.305.00 KJ	Energia: 311.16 Kcal / 1.300.65 KJ	Energia: 263.63 Kcal / 1.101.97 KJ	Energia: 323.86 Kcal / 1.353.73 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.77 g	9.65 g	2.17 g	7.99 g	4.88 g	1.75 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.63 g	12.40 g	3.35 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
49.43 g	12.12 g	0.69 g	57.83 g	21.42 g	0.99 g	41.86 g	13.39 g	0.68 g	44.40 g	10.23 g	1.03 g		
		1,(12)		1		1		1					

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


tvágyat kíván!

Élelmészvezető

## Tételek étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/2/2023	Lada (00801)	Tejmentes 1-3 év	R	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
			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	Magyaros Karfiolleves	129,76	30,80	1,02	1,32	0,17	3,73	0,01	0,44	1,9
			Csikós tokány	706,55	169,03	11,49	11,77	3,09	4,08	0,00	0,99		
			Párolt rizs	719,43	172,11	3,20	3,83	0,44	31,00	0,00	0,20		
			U	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
	Összesen:	4 111,20	983,28	28,06	32,72	10,26	141,90	27,72	3,25				
5/3/2023	Csanak (00801)	Tejmentes 1-3 év	R	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Olasz felvágott	209,92	50,22	2,06	4,62	1,72	0,05	0,00	0,63		
			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	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			E	Májgaluska leves	181,38	40,36	3,31	0,78	0,23	5,77	0,02	0,44	1,3,9
			Darafelfúj	2 190,26	523,98	12,38	11,30	2,76	92,03	30,65	0,47	1	
			Almamártás	208,43	34,21	0,70	0,26	0,03	10,97	4,50	0,04	1	
			U	Kakaó riztejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Sonkás növényi szendvicskrém	117,95	28,22	2,18	2,02	1,34	0,35	0,00	0,41		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
	Összesen:	5 516,84	1 301,12	32,82	30,04	8,58	226,55	72,18	3,27				
5/4/2023	Csikószék (00801)	Tejmentes 1-3 év	R	Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	0,00	
			Növényi szendvicskrém, cheddar	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			T	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			E	Póréhagyma krémleves	125,92	30,12	0,96	0,12	0,04	6,22	0,00	0,79	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1	
			Kuszkusz	746,00	178,47	4,70	1,34	0,10	36,70	0,00	0,20	1	
			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				
	Összesen:	4 428,19	1 059,36	30,13	28,89	8,80	167,42	38,15	2,95				
5/5/2023	Mátrák (00801)	Tejmentes 1-3 év	R	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	
			T	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			E	Tojásleves	128,52	30,74	0,96	2,12	0,36	1,94	0,00	0,80	1,3
			Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94		
			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	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Sertés párizsi	133,69	31,98	1,79	2,73	1,03	0,03	0,00	0,34		
			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					
	Összesen:	4 771,77	1 138,52	31,38	43,64	9,19	153,71	30,12	4,09				

Heti étlap 2023.05.02 - 2023.05.05

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
 <b>Tízórai</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>		Herba tea CM, Méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Csoki puding , Diétás pékáru BL								
			Energia: 292.07 Kcal / 1,220.85 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ			Energia: 369.15 Kcal / 1,543.05 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	5.62 g	7.73 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	49.66 g	21.49 g	0.68 g	41.62 g	13.39 g	1.52 g	44.12 g	13.39 g	1.22 g	79.87 g	32.57 g	0.59 g		
		1			1			1			1			
<b>Ebéd</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>		Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs	Virslis burgonyaleves, Tejberizs rizstejjel, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Pírtott kenyérgocka, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta	Tojásleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
			Energia: 508.68 Kcal / 2,126.28 KJ			Energia: 358.18 Kcal / 1,497.19 KJ			Energia: 455.24 Kcal / 1,902.90 KJ			Energia: 538.69 Kcal / 2,251.72 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	15.48 g	24.39 g	5.51 g	6.39 g	5.31 g	1.17 g	22.66 g	12.05 g	2.51 g	17.49 g	27.63 g	6.08 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	56.45 g	0.01 g	1.68 g	75.69 g	23.07 g	1.23 g	63.35 g	2.40 g	2.16 g	55.37 g	7.80 g	3.17 g		
		1,9			1,9			1,3			1,3			
<b>Uzsonna</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>		Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka								
			Energia: 228.22 Kcal / 953.96 KJ			Energia: 198.44 Kcal / 829.48 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ		
			Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
	5.71 g	7.73 g	1.94 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g		
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	33.57 g	4.09 g	0.69 g	28.82 g	0.00 g	1.40 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.89 g	4.40 g	1.15 g		
		1,(12)			1			1			1			

Az étlapváltoztatás jogát 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-puhatestűk              |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller         | 12-kéndioxid-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

## Tételek étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/2/2023	Lada (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Magyaros Karfiolleves	162,65	38,61	1,36	1,64	0,19	4,59	0,01	0,55	1,9
			Csikós tokány	885,73	211,90	9,32	17,00	4,65	5,36	0,00	0,83	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			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	
			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	
			Szalonnás kenyérlángos	1 077,89	257,87	4,33	9,92	3,11	37,58	0,35	1,05	(1),(6)
			P 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
Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
Összesen:	9 161,12	2 191,34	48,40	77,94	20,97	318,82	25,94	7,26				
5/3/2023	Mandula (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			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 Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Virslis burgonyaleves	259,06	61,43	2,15	3,23	0,91	5,95	0,01	0,89	1,9
			Téjberizs rizstajjjel	1 035,44	247,72	3,24	1,70	0,22	54,01	16,61	0,29	
			Almamártás	298,76	49,03	1,00	0,38	0,04	15,73	6,45	0,05	1
			U Sonkás növényi szendvicskrém	235,89	56,43	4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82	
			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	
			Húsgombóc	628,58	150,38	7,83	9,60	3,41	8,00	0,00	0,81	
			Ecetes burgonyasaláta	1 069,27	255,81	5,84	4,09	0,05	55,86	9,99	2,00	
			P Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
Összesen:	8 209,01	1 940,88	54,08	52,76	22,45	313,21	50,85	9,48				
5/4/2023	Mintakal (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	
			Növényi szendvicskrém, cheddar	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
			E Póréhagyma krémleves	157,40	37,66	1,20	0,16	0,05	7,78	0,00	0,99	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Tarhonyás hús	1 543,01	369,14	19,83	11,71	2,45	45,65	0,00	0,56	1,3
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Carbonara szósz	1 311,82	313,83	3,76	31,13	11,48	4,20	1,20	1,91	
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
			P Almalé	7 332,30	1 754,13	2,10	0,00	0,00	420,00	0,00	0,18	
			Mátrai diáksemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
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:	16 222,98	3 881,07	64,73	80,69	28,93	703,74	16,99	12,36				
5/5/2023	Mintakal (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01	1,3
			Sült bécsi nudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
			Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Bundás kenyér	1 456,44	348,43	14,46	4,16	0,68	62,88	0,00	3,26	1,3
			Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	
			P Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	9 166,09	2 189,00	63,80	67,96	17,02	326,92	44,77	10,98				



Heti étlap 2023.05.01 - 2023.05.05

eatrend		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	803 Tejmentes 7-14 éves	Herba tea CM Mézes Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Növényi szendvicskrémes, cheddar Diétás pékáru BL			Herba tea CM Csoki puding Diétás pékáru BL		
		Energia: 324.78 Kcal / 1,357.58 Kj			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 Kj			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 Kj			Energia: 426.93 Kcal / 1,784.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.66 g	7.73 g	1.94 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.76 g	29.59 g	0.68 g	41.65 g	13.39 g	1.94 g	44.12 g	13.39 g	1.22 g	92.65 g	38.97 g	0.59 g		
1			1			1			1				
Ebéd	803 Tejmentes 7-14 éves	Magyaros Karfiolleves Csikós tokány Párolt rizszel			Virslis burgonyaleves Tejberizs rizstejjel Almamártással			Póréhagyma krémleves Pírtott kenyérkockával Tarhonyáshús Házi káposztasalátával			Tojásleves Zöldborsó főzelék Sült bécsi rudacskával Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 633.06 Kcal / 2,646.19 Kj			Energia: 480.35 Kcal / 2,007.86 Kj			Energia: 542.30 Kcal / 2,266.81 Kj			Energia: 697.29 Kcal / 2,914.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.30 g	29.60 g	6.63 g	8.61 g	6.75 g	1.44 g	26.74 g	15.13 g	3.08 g	19.89 g	30.58 g	6.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.94 g	0.01 g	2.21 g	105.87 g	33.59 g	1.52 g	73.95 g	3.59 g	2.66 g	85.75 g	10.50 g	3.52 g		
1,9			1,9			1,3			1,3				
Uzsonna	803 Tejmentes 7-14 éves	Szilvalekváros Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Sonkás növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kigyóborkával		
		Energia: 228.22 Kcal / 953.96 Kj			Energia: 198.44 Kcal / 829.48 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.71 g	7.73 g	1.94 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.57 g	4.09 g	0.69 g	28.82 g	0.00 g	1.40 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	1.37 g		
1,(12)			1			1			1				

Az étlanváltoztatás 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,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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |


Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető

## Tételek étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
5/2/2023	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		
				Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E	Magyaros Karfiolleves	253,89	60,28	2,12	2,48	0,28	7,38	0,01	0,82	1,9
				Csikós tokány	1 062,88	254,27	11,18	20,40	5,57	6,43	0,00	0,99	
				Párolt rizs	1 331,39	318,51	6,00	6,72	0,78	58,13	0,00	0,40	
			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	
				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	
				Szalonnás kenyérlángos	1 077,89	257,87	4,33	9,92	3,11	37,58	0,35	1,05	(1),(6)
				Összesen:	7 647,96	1 829,17	40,79	63,06	15,56	271,32	34,04	5,41	
5/3/2023	00803	Tejmentes 7-14 év	R	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
				Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	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	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Olasz 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
			E	Virslis burgonyaleves	310,87	73,72	2,57	3,87	1,09	7,14	0,01	1,06	1,9
				Tejberizs rizstajjjal	1 289,76	308,56	4,04	2,12	0,27	67,27	20,69	0,36	
				Almamártás	597,51	98,07	2,00	0,76	0,08	31,46	12,89	0,10	1
			U	Sonkás növényi szendvicsskrém	235,89	56,43	4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82	
				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	
				Hüsgombóc	628,58	150,38	7,83	9,60	3,41	8,00	0,00	0,81	
				Ecetes burgonyasaláta	1 069,27	255,81	5,84	0,49	0,05	55,86	9,99	2,00	
				Összesen:	7 964,24	1 859,79	48,09	48,91	21,44	312,93	56,97	8,99	
			5/4/2023	00803	Tejmentes 7-14 év	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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	
	Növényi szendvicsskrém, cheddar	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
E	Pöréghagyma krémleves	188,87				45,19	1,43	0,19	0,05	9,33	0,00	1,19	1
	Pirított kenyérkocka	108,11				25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
	Tarhonyáshús	1 828,19				437,37	23,36	14,72	3,01	52,36	0,00	0,66	1,3
	Házi káposztasaláta	141,60				33,88	0,97	0,12	0,02	7,03	3,59	0,61	
U	Violife növényi sajt szelet	17,87				4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
	Liga margarin	265,61				63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61				142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
V	Almalé	733,23				175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
	Carbonara szósz	1 574,18				376,60	4,51	37,36	13,78	5,03	1,44	2,29	
	Főtt tészta	1 108,32				265,15	8,75	2,72	0,26	51,10	0,00	0,13	1,(3)
	Összesen:	8 783,88	2 101,41	62,47	82,19	29,71	274,10	18,42	8,40				
5/5/2023	00803	Tejmentes 7-14 év	R	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
				Fokhagymás 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
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Csoki puding	966,08	231,12	0,22	2,38	0,34	51,13	25,58	0,01	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E	Tojásleves	192,77	46,12	1,45	3,19	0,53	2,90	0,01	1,21	1,3
				Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
				Zöldborsó főzelék	1 259,61	296,79	9,74	14,16	1,09	33,71	7,49	0,77	1
				Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
			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
				kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				Bundás kenyér	1 456,44	348,43	14,46	4,16	0,68	62,88	0,00	3,26	1,3
	Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00				
	Összesen:	9 334,63	2 228,60	59,60	68,05	17,09	340,52	53,87	10,78				

Heti étlap 2023.05.02 - 2023.05.05

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
 <b>Reggeli</b>	<b>(00901)</b> Tej,soja és olajosmagmentes 1-3 éves	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Uborka	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	Karamellás rizstej, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL	
		Energia: 246.96 Kcal / 1,032.29 KJ	Energia: 311.92 Kcal / 1,303.83 KJ	Energia: 345.96 Kcal / 1,446.11 KJ	Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ	
		Fehérje 5.98 g Zsír 5.55 g T.Zsír 4.39 g	Fehérje 7.84 g Zsír 12.37 g T.Zsír 3.81 g	Fehérje 6.08 g Zsír 7.51 g T.Zsír 4.47 g	Fehérje 5.95 g Zsír 13.73 g T.Zsír 3.57 g	
		Szénhidrát 43.16 g Cukor 15.59 g Só 0.91 g	Szénhidrát 41.95 g Cukor 15.59 g Só 1.32 g	Szénhidrát 62.63 g Cukor 24.76 g Só 0.90 g	Szénhidrát 41.60 g Cukor 13.39 g Só 0.78 g	
	1	1	1	1,4		
<b>Tízórai</b>	<b>(00901)</b> Tej,soja és olajosmagmentes 1-3 éves	Alma	Körte	Alma	Körte	
		Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	Energia: 52.18 Kcal / 218.11 KJ	Energia: 79.49 Kcal / 332.27 KJ	
		Fehérje 0.60 g Zsír 0.60 g T.Zsír 0.00 g	Fehérje 0.60 g Zsír 0.45 g T.Zsír 0.00 g	Fehérje 0.60 g Zsír 0.60 g T.Zsír 0.00 g	Fehérje 0.60 g Zsír 0.45 g T.Zsír 0.00 g	
		Szénhidrát 10.50 g Cukor 0.00 g Só 0.02 g	Szénhidrát 18.00 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g	Szénhidrát 10.50 g Cukor 0.00 g Só 0.02 g	Szénhidrát 18.00 g Cukor 0.00 g Só 0.01 g	
<b>Ebéd</b>	<b>(00901)</b> Tej,soja és olajosmagmentes 1-3 éves	Magyaros Karfiollevés, Csikós tokány, Párolt rizs	Májgaluska leves, Darafelfűjt, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Pírtott kenyérfocoka, Sertéspaprikás, Kuskusz	Tojásleves, Vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	
		Energia: 371.94 Kcal / 1,554.71 KJ	Energia: 598.55 Kcal / 2,501.94 KJ	Energia: 397.59 Kcal / 1,661.93 KJ	Energia: 419.88 Kcal / 1,755.10 KJ	
		Fehérje 15.71 g Zsír 16.92 g T.Zsír 3.70 g	Fehérje 16.39 g Zsír 12.34 g T.Zsír 3.02 g	Fehérje 17.87 g Zsír 12.70 g T.Zsír 2.39 g	Fehérje 17.20 g Zsír 17.06 g T.Zsír 2.27 g	
		Szénhidrát 38.81 g Cukor 0.01 g Só 1.63 g	Szénhidrát 108.77 g Cukor 35.17 g Só 0.95 g	Szénhidrát 52.43 g Cukor 0.00 g Só 1.35 g	Szénhidrát 49.71 g Cukor 6.50 g Só 2.27 g	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00901)</b> Tej,soja és olajosmagmentes 1-3 éves	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kakaó rizstejből, Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Uborka	
		Energia: 312.20 Kcal / 1,305.00 KJ	Energia: 311.16 Kcal / 1,300.65 KJ	Energia: 263.63 Kcal / 1,101.97 KJ	Energia: 323.86 Kcal / 1,353.73 KJ	
		Fehérje 5.77 g Zsír 9.65 g T.Zsír 2.17 g	Fehérje 7.99 g Zsír 4.88 g T.Zsír 1.75 g	Fehérje 5.58 g Zsír 8.08 g T.Zsír 1.94 g	Fehérje 7.63 g Zsír 12.40 g T.Zsír 3.35 g	
		Szénhidrát 49.43 g Cukor 12.12 g Só 0.69 g	Szénhidrát 57.83 g Cukor 21.42 g Só 0.99 g	Szénhidrát 41.86 g Cukor 13.39 g Só 0.68 g	Szénhidrát 44.40 g Cukor 10.23 g Só 1.03 g	
	1,(12)	1	1	1		

Az étlanváltatás iogát 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,lak 10-mustár | 13-csillagfűrt       | 16-édesgyökér              |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék                | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |
| 3-tojás  | 6-soja         | 9-zeller                  | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |


tvágyat kíván!

Élelmezésvezető

## Tételek étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/2/2023	Lada (00901)	Tej,szója és olajosmagmen 1-3 éves	R	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
			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	Magyaros Karfiolleves	129,76	30,80	1,02	1,32	0,17	3,73	0,01	0,44	1,9
			Csikós tokány	706,55	169,03	11,49	11,77	3,09	4,08	0,00	0,99		
			Párolt rizs	719,43	172,11	3,20	3,83	0,44	31,00	0,00	0,20		
			U	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Összesen:	4 111,20	983,28	28,06	32,72	10,26	141,90	27,72	3,25		
5/3/2023	Mama (00901)	Tej,szója és olajosmagmen 1-3 éves	R	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Olasz felvágott	209,92	50,22	2,06	4,62	1,72	0,05	0,00	0,63		
			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	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			E	Májgaluska leves	181,38	40,36	3,31	0,78	0,23	5,77	0,02	0,44	1,3,9
			Darafelfúj	2 190,26	523,98	12,38	11,30	2,76	92,03	30,65	0,47	1	
			Almamártás	208,43	34,21	0,70	0,26	0,03	10,97	4,50	0,04	1	
			U	Kakaó riztejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Sonkás növényi szendvicskrém	117,95	28,22	2,18	2,02	1,34	0,35	0,00	0,41		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Összesen:	5 516,84	1 301,12	32,82	30,04	8,58	226,55	72,18	3,27		
5/4/2023	Cikkek (00901)	Tej,szója és olajosmagmen 1-3 éves	R	Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	0,00	
			Növényi szendvicskrém, cheddar	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			T	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			E	Póréhagyma krémleves	125,92	30,12	0,96	0,12	0,04	6,22	0,00	0,79	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1	
			Kuszkusz	746,00	178,47	4,70	1,34	0,10	36,70	0,00	0,20	1	
			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	
Összesen:	4 428,19	1 059,36	30,13	28,89	8,80	167,42	38,15	2,95					
5/5/2023	Mama (00901)	Tej,szója és olajosmagmen 1-3 éves	R	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	
			T	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			E	Tojásleves	128,52	30,74	0,96	2,12	0,36	1,94	0,00	0,80	1,3
			Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94		
			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	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Sertés párizsi	133,69	31,98	1,79	2,73	1,03	0,03	0,00	0,34		
			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		
Összesen:	4 771,77	1 138,52	31,38	43,64	9,19	153,71	30,12	4,09					

Heti étlap 2023.05.02. - 2023.05.05

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
 <b>Tízórai</b>	<b>903</b> Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Herba tea CM, Méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Csoki puding , Diétás pékáru BL								
		Energia: 292.07 Kcal / 1,220.85 KJ	Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ	Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ	Energia: 369.15 Kcal / 1,543.05 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.62 g	7.73 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	49.66 g	21.49 g	0.68 g	41.62 g	13.39 g	1.52 g	44.12 g	13.39 g	1.22 g	79.87 g	32.57 g	0.59 g	
	1	1	1	1									
<b>Ebéd</b>	<b>903</b> Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs	Virslis burgonyaleves, Tejberizs rizstejfel, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Pirított kenyérkocka, Tarhonyáshús, Házi káposztasaláta	Tojásleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
		Energia: 508.68 Kcal / 2,126.28 KJ	Energia: 358.18 Kcal / 1,497.19 KJ	Energia: 455.24 Kcal / 1,902.90 KJ	Energia: 538.69 Kcal / 2,251.72 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.48 g	24.39 g	5.51 g	6.39 g	5.31 g	1.17 g	22.66 g	12.05 g	2.51 g	17.49 g	27.63 g	6.08 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	56.45 g	0.01 g	1.68 g	75.69 g	23.07 g	1.23 g	63.35 g	2.40 g	2.16 g	55.37 g	7.80 g	3.17 g	
	1,9	1,9	1,3	1,3									
<b>Uzsonna</b>	<b>903</b> Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka								
		Energia: 228.22 Kcal / 953.96 KJ	Energia: 198.44 Kcal / 829.48 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.71 g	7.73 g	1.94 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	33.57 g	4.09 g	0.69 g	28.82 g	0.00 g	1.40 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.89 g	4.40 g	1.15 g	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az eset Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: mino

Allergén lista (kód-allergén)

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmiszevizsgáló**

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/2/2023	Lada (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
				Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E	Magyaros Karfiolleves	162,65	38,61	1,36	1,64	0,19	4,59	0,01	0,55	1,9
				Csikós tokány	885,73	211,90	9,32	17,00	4,65	5,36	0,00	0,83	
				Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			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	
				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				
	Szalonnás kenyérlángos	1 077,89	257,87	4,33	9,92	3,11	37,58	0,35	1,05	(1),(6)			
	Összesen:	6 990,58	1 672,08	36,93	57,85	14,44	247,73	25,94	4,88				
5/3/2023	Manda (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	42,00	0,00	0,02		
				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	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E	Virslis burgonyaleves	259,06	61,43	2,15	3,23	0,91	5,95	0,01	0,89	1,9
				Tejberizs rizstejjel	1 035,44	247,72	3,24	1,70	0,22	54,01	16,61	0,29	
				Almamártás	298,76	49,03	1,00	0,38	0,04	15,73	6,45	0,05	1
			U	Sonkás növényi szendvicskrém	235,89	56,43	4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				Húsgombóc	628,58	150,38	7,83	9,60	3,41	8,00	0,00	0,81	
	Ecetes burgonyasaláta	1 069,27	255,81	5,84	0,49	0,05	55,86	9,99	2,00				
	Összesen:	7 219,42	1 704,14	44,50	44,39	20,02	282,72	46,45	8,28				
5/4/2023	Mikszécsk (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-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	
				Növényi szendvicskrém, cheddar	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
			E	Póréhagyma krémleves	157,40	37,66	1,20	0,16	0,05	7,78	0,00	0,99	1
				Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
				Tarhonyáshús	1 543,01	369,14	19,83	11,71	2,45	45,65	0,00	0,56	1,3
				Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
V	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02				
	Carbonara szósz	1 311,82	313,83	3,76	31,13	11,48	4,20	1,20	1,91				
	Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
	Összesen:	7 948,13	1 901,45	54,69	72,08	26,70	254,95	16,99	11,17				
5/5/2023	Manda (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R	Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	42,00	0,00	0,02		
				Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E	Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01	1,3
				Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
				Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1
				Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U	Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
	Bundás kenyér	1 456,44	348,43	14,46	4,16	0,68	62,88	0,00	3,26	1,3			
	Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00				
	Összesen:	8 198,09	1 957,42	54,58	59,61	14,90	297,31	44,77	9,79				

Heti étlap 2023.05.01 - 2023.05.05

		Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																														
eatrend	Tízórai	Herba tea CM Mézes Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Növényi szendvicskrém, cheddar Diétás pékáru BL			Herba tea CM Csoki puding Diétás pékáru BL																								
		Energia: 292.07 Kcal / 1,220.85 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ			Energia: 369.15 Kcal / 1,543.05 KJ																								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																						
		5.62 g	7.73 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g																						
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																										
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																										
Só			Só			Só			Só																										
49.66 g			21.49 g			0.68 g			41.62 g			13.39 g			1.52 g			44.12 g			13.39 g			1.22 g			79.87 g			32.57 g			0.59 g		
1			1			1			1																										
Ebéd	904 Tej, szója és olajosmag mentes 15-18 éves	Magyaros Karfiollevés Csikós tokány Párolt rizzzsel			Virslis burgonyaleves Tejberizs rizstejjel Almamártással			Póréhagyma krémleves Pírtott kenyérbarkával Tarhonyashús Házi káposztasalátával			Tojásleves Sült bécsi rudacskával Zöldborsó főzelék Diétás pékáru BL, ebédhez																								
		Energia: 508.68 Kcal / 2,126.28 KJ			Energia: 358.18 Kcal / 1,497.19 KJ			Energia: 455.24 Kcal / 1,902.90 KJ			Energia: 538.69 Kcal / 2,251.72 KJ																								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																						
		15.48 g	24.39 g	5.51 g	6.39 g	5.31 g	1.17 g	22.66 g	12.05 g	2.51 g	17.49 g	27.63 g	6.08 g																						
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																										
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																										
Só			Só			Só			Só																										
56.45 g			0.01 g			1.68 g			75.69 g			23.07 g			1.23 g			63.35 g			2.40 g			2.16 g			55.37 g			7.80 g			3.17 g		
1,9			1,9			1,3			1,3																										
Uzsonna	904 Tej, szója és olajosmag mentes 15-18 éves	Szilvalekváros Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Sonkás növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával																								
		Energia: 228.22 Kcal / 953.96 KJ			Energia: 198.44 Kcal / 829.48 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ																								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																						
		5.71 g	7.73 g	1.94 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g																						
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát																										
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor																										
Só			Só			Só			Só																										
33.57 g			4.09 g			0.69 g			28.82 g			0.00 g			1.40 g			28.47 g			0.00 g			0.68 g			28.89 g			4.40 g			1.15 g		
1,(12)			1			1			1																										

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

## Tételek étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár			
5/2/2023	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				
			Violífe növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			E Magyaros Karfiolleves	253,89	60,28	2,12	2,48	0,28	7,38	0,01	0,82	1,9			
			Csikós tokány	1 062,88	254,27	11,18	20,40	5,57	6,43	0,00	0,99				
			Párolt rizs	1 331,39	318,51	6,00	6,72	0,78	58,13	0,00	0,40				
			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				
			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				
Szalonnás kenyérlángos	1 077,89	257,87	4,33	9,92	3,11	37,58	0,35	1,05	(1),(6)						
		Összesen:	7 647,96	1 829,17	40,79	63,06	15,56	271,32	34,04	5,41					
5/3/2023	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				
			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 Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Olasz 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			
			E Virsli burgonyaleves	310,87	73,72	2,57	3,87	1,09	7,14	0,01	1,06	1,9			
			Tejberizs rizstajjjal	1 289,76	308,56	4,04	2,12	0,27	67,27	20,69	0,36				
			Almamártás	597,51	98,07	2,00	0,76	0,08	31,46	12,89	0,10	1			
			U Sonkás növényi szendvicskrém	235,89	56,43	4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82				
			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				
			Húsgombóc	628,58	150,38	7,83	9,60	3,41	8,00	0,00	0,81				
			Ecetes burgonyasaláta	1 069,27	255,81	5,84	0,49	0,05	55,86	9,99	2,00				
		Összesen:	7 964,24	1 859,79	48,09	48,91	21,44	312,93	56,97	8,99					
5/4/2023	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				
			Növényi szendvicskrém, cheddar	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			
			E Pöréhgyma krémleves	188,87	45,19	1,43	0,19	0,05	9,33	0,00	1,19	1			
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1			
			Tarhonyáshús	1 828,19	437,37	23,36	14,72	3,01	52,36	0,00	0,66	1,3			
			Házi káposztasaláta	141,60	33,88	0,97	0,12	0,02	7,03	3,59	0,61				
			U Violífe növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02				
Carbonara szósz	1 574,18	376,60	4,51	37,36	13,78	5,03	1,44	2,29							
Főtt tészta	1 108,32	265,15	8,75	2,72	0,26	51,10	0,00	0,13	1,(3)						
		Összesen:	8 783,88	2 101,41	62,47	82,19	29,71	274,10	18,42	8,40					
5/5/2023	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				
			Fokhagymás 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			
			T Csoki puding	966,08	231,12	0,22	2,38	0,34	51,13	25,58	0,01				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			E Tojásleves	192,77	46,12	1,45	3,19	0,53	2,90	0,01	1,21	1,3			
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50				
			Zöldborsó főzelék	1 259,61	296,79	9,74	14,16	1,09	33,71	7,49	0,77	1			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04				
			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			
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08							
Bundás kenyér	1 456,44	348,43	14,46	4,16	0,68	62,88	0,00	3,26	1,3						
Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00							
		Összesen:	9 334,63	2 228,60	59,60	68,05	17,09	340,52	53,87	10,78					



Heti étlap 2023.05.02. - 2023.05.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
 <b>eatrend</b> <b>Tízórai</b>	Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes <b>Iskola</b> <b>7-14 éves</b>	Herba tea CM, Méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru								
		Energia: 328.77 Kcal / 1,374.26 KJ			Energia: 363.78 Kcal / 1,520.60 KJ			Energia: 313.74 Kcal / 1,311.43 KJ			Energia: 447.12 Kcal / 1,868.96 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		3.74 g	8.00 g	2.10 g	7.77 g	17.24 g	5.54 g	4.39 g	13.00 g	6.00 g	11.94 g	4.70 g	2.20 g						
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
57.13 g			29.99 g	0.59 g	41.02 g			13.79 g	1.85 g	41.49 g			13.79 g	0.49 g	85.79 g			29.77 g	0.81 g
		7,9			7			7			7			7					
<b>Ebéd</b>	Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes <b>Iskola</b> <b>7-14 éves</b>	Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs			Burgonyaleves virslis, Tejberizs, Almamártás			Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta			Rántottleves, Kölesgolyó, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez								
		Energia: 612.93 Kcal / 2,562.05 KJ			Energia: 610.97 Kcal / 2,553.85 KJ			Energia: 407.30 Kcal / 1,702.51 KJ			Energia: 718.92 Kcal / 3,005.09 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		18.78 g	29.39 g	7.12 g	18.85 g	11.03 g	3.74 g	16.83 g	12.56 g	2.64 g	21.18 g	28.08 g	6.62 g						
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
67.61 g			0.00 g	2.06 g	119.03 g			26.08 g	2.62 g	56.30 g			5.76 g	2.18 g	95.60 g			10.53 g	3.16 g
		7,9			7			7			7			7					
<b>Uzsonna</b>	Glutén-, tojás-, szója-, banán-, kivi- és olajosmag mentes <b>Iskola</b> <b>7-14 éves</b>	Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sonkás kockasajt, Gluténmentes pékáru			Sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, kigyúboborka, Gluténmentes pékáru								
		Energia: 232.21 Kcal / 970.64 KJ			Energia: 266.50 Kcal / 1,113.97 KJ			Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ			Energia: 278.20 Kcal / 1,162.88 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		3.79 g	8.00 g	2.10 g	10.32 g	11.00 g	6.14 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g	7.63 g	13.50 g	4.46 g						
Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só	Szénhidrát			Cukor	Só					
32.94 g			4.49 g	0.60 g	28.30 g			0.40 g	1.61 g	27.88 g			0.40 g	0.99 g	28.28 g			4.80 g	1.28 g
		(12)			7			7			7			7					

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejtermék,laktóz

10-mustár

13-csillagfűrt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék

11-szezám

14-puhatestűek

.....

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfid

15-mesterséges édesítőszer

Élelmezésvezető

**Jó étvágyat kívánunk!**

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/2/2023	Légszűrő (00907)	Gluténmentes 7-14 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Kockasajt	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40	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	
			Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Magyaros Karfiolleves	168,20	39,88	1,34	1,91	0,21	4,31	0,00	0,66	9
			Csikós tokány	1 063,99	254,54	11,44	20,76	6,13	5,17	0,00	1,00	7
			Párolt rizs	1 331,39	318,51	6,00	6,72	0,78	58,13	0,00	0,40	
			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 Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Sonkás kenyérlángos	178,54	29,71	2,55	2,49	0,32	2,55	0,35	0,92	
			Összesen:	7 060,14	1 675,65	41,07	61,38	19,28	230,73	35,23	6,16	
5/3/2023	Szívbeteg (00907)	Gluténmentes 7-14 éves	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Zöldfűszeres vajkrém	476,28	113,94	0,75	12,00	5,80	0,60	0,00	0,00	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	
			Olasz 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	
			E Burgonyaleves virslis	536,17	127,18	4,10	6,00	1,66	14,10	0,00	1,69	
			Tejberizs	1 556,91	372,47	12,96	3,78	1,99	71,21	11,99	0,82	7
			Almamártás	652,91	111,32	1,79	1,25	0,09	33,72	14,09	0,11	
			U Sonkás kockasajt	503,66	120,50	6,68	10,00	5,94	0,80	0,00	1,12	7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
			Ecetes burgonyasaláta	1 069,27	255,81	5,84	0,49	0,05	55,86	9,99	2,00	
			Összesen:	8 537,32	1 996,46	55,10	54,60	21,93	318,39	50,66	9,74	
5/4/2023	Négyes étel (00907)	Gluténmentes 7-14 éves	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	
			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	
			Magyaros vajkrém	476,28	113,94	0,75	12,00	5,80	0,60	0,00	0,00	7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Pöréhgyma krémleves	189,71	45,38	1,11	0,12	0,02	9,86	0,00	1,19	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Tarhonyás hús	1 282,32	306,78	13,97	12,12	2,56	34,61	2,13	0,38	
			Házi káposztasaláta	141,60	33,88	0,97	0,12	0,02	7,03	3,59	0,61	
			U Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Carbonara szósz	1 574,18	376,60	4,51	37,36	13,78	5,03	1,44	2,29	
Főtt tészta	1 099,60	263,06	2,56	5,74	0,62	49,28	3,20	0,15				
Összesen:	8 606,17	2 058,89	46,16	90,82	30,89	250,78	24,99	7,43				
5/5/2023	Négyes étel (00907)	Gluténmentes 7-14 éves	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Fokhagymás 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	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Csokoládés puding	1 033,78	247,32	8,30	3,70	2,00	44,90	15,98	0,32	7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Rántottleves	355,06	84,94	0,92	6,23	0,70	6,21	0,00	0,79	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
			Zöldborsó főzelék	1 098,87	258,34	10,78	8,42	1,15	35,45	7,49	0,83	7
			GM pékáru, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
			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	
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19				
Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00				
Összesen:	10 425,09	2 489,49	62,33	74,70	21,85	378,71	51,50	8,39				

Heti étlap 2023.05.02. - 2023.05.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
 <b>Tízórai</b>	<b>(00911)</b> Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6		Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Csoki puding , Diétás pékáru BL								
			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ	Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ	Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ	Energia: 369.15 Kcal / 1,543.05 KJ								
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			5.78 g	5.53 g	4.24 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.82 g	13.39 g	0.90 g	41.62 g	13.39 g	1.52 g	44.12 g	13.39 g	1.22 g	79.87 g	32.57 g	0.59 g		
		1		1		1		1		1		1		
<b>Ebéd</b>	<b>(00911)</b> Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6		Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs	Virslis burgonyaleves, Tejberizs rizstejjel, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Pírtott kenyérbocok, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta	Rántottleves, Pírtott kenyérbocok, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez								
			Energia: 504.57 Kcal / 2,109.10 KJ	Energia: 358.18 Kcal / 1,497.19 KJ	Energia: 372.06 Kcal / 1,555.21 KJ	Energia: 557.82 Kcal / 2,331.69 KJ								
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			15.31 g	24.36 g	5.53 g	6.39 g	5.31 g	1.17 g	14.50 g	10.30 g	2.14 g	18.03 g	26.18 g	5.78 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	55.73 g	0.01 g	1.64 g	75.69 g	23.07 g	1.23 g	54.27 g	4.68 g	1.92 g	62.90 g	7.81 g	2.85 g		
			1,9		1		1,9		1		1,9			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00911)</b> Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6		Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sonkás növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka								
			Energia: 228.22 Kcal / 953.96 KJ	Energia: 198.44 Kcal / 829.48 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ								
			Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
			5.71 g	7.73 g	1.94 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.57 g	4.09 g	0.69 g	28.82 g	0.00 g	1.40 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.89 g	4.40 g	1.15 g		
		1,(12)		1		1		1		1		1		

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejtermél 10-mustár

13-csillagfürt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék 11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller 12-kéndioxid-szulfid

15-mesterséges édesítőszer

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Élelmezésvezető**

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/2/2023	Lada (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Magyaros Karfiolleves	145,48	34,50	1,19	1,61	0,21	3,87	0,01	0,51	
			Csikós tokány	885,73	211,90	9,32	17,00	4,65	5,36	0,00	0,83	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			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	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Összesen:	4 086,82	977,40	26,80	37,62	11,71	132,12	17,49	3,23	
5/3/2023	Borsó (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Virslis burgonyaleves	259,06	61,43	2,15	3,23	0,91	5,95	0,01	0,89	1,9
			Tejberizs rizstejjel	1 035,44	247,72	3,24	1,70	0,22	54,01	16,61	0,29	
			Almamártás	298,76	49,03	1,00	0,38	0,04	15,73	6,45	0,05	1
			U Sonkás növényi szendvicskrém	235,89	56,43	4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Összesen:	3 786,76	882,93	24,62	23,97	8,12	146,13	36,46	4,15	
5/4/2023	Póréhagyma (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	
			Növényi szendvicskrém, cheddar	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
			E Póréhagyma krémleves	157,40	37,66	1,20	0,16	0,05	7,78	0,00	0,99	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32	
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
Összesen:	3 658,81	875,30	26,08	28,71	12,52	126,86	18,07	3,82				
5/5/2023	Máské (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	
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
			Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
Összesen:	4 947,89	1 179,86	32,11	40,11	9,69	171,66	44,78	4,59				

Heti étlap 2023.05.02. - 2023.05.05.

		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, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Csoki puding, Diétás pékáru BL		
					Energia: 269.01 Kcal / 1,124.46 KJ			Energia: 359.79 Kcal / 1,503.92 KJ			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ			Energia: 426.93 Kcal / 1,784.57 KJ		
					Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
					5.89 g	7.93 g	6.34 g	9.69 g	16.97 g	5.38 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.78 g	3.11 g	0.38 g
					Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			43.47 g	13.39 g	1.06 g	41.65 g	13.39 g	1.94 g	44.12 g	13.39 g	1.22 g	92.65 g	38.97 g	0.59 g		
			1			1			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00912)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 7-14</b>				Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs			Virslis burgonyaleves, Tejberizs rizstejjel, Almamártás			Póréhagyma krémleves, Pírtott kenyérfocoka, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta			Rántottleves, Pírtott kenyérfocoka, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
					Energia: 614.18 Kcal / 2,567.27 KJ			Energia: 480.35 Kcal / 2,007.86 KJ			Energia: 461.13 Kcal / 1,927.52 KJ			Energia: 766.30 Kcal / 3,203.13 KJ		
					Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
					18.61 g	29.05 g	6.60 g	8.61 g	6.75 g	1.44 g	17.92 g	12.81 g	2.66 g	20.60 g	33.71 g	6.57 g
					Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			69.20 g	0.01 g	2.00 g	105.87 g	33.59 g	1.52 g	67.14 g	6.43 g	2.40 g	95.27 g	10.53 g	3.30 g		
			1,9			1,9			1			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00912)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 7-14</b>				Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka		
					Energia: 228.22 Kcal / 953.96 KJ			Energia: 198.44 Kcal / 829.48 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 274.21 Kcal / 1,146.20 KJ		
					Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
					5.71 g	7.73 g	1.94 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	9.55 g	13.23 g	4.30 g
					Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
			33.57 g	4.09 g	0.69 g	28.82 g	0.00 g	1.40 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.91 g	4.40 g	1.37 g		
			1,(12)			1			1			1				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

7-tejtermél 10-mustár  
8-diófélék 11-szézám  
9-zeller 12-kéndioxid-szulfid  
13-csillagfűrt  
14-puhatestűek  
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Élelmezésvezető**

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/2/2023	Lada (00912)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Növényi szendvicskrém	305,98	73,20	0,33	7,20	6,30	1,95	0,00	0,48		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E Magyaros Karfiolleves	174,57	41,40	1,43	1,93	0,25	4,64	0,01	0,61		
			Csikós tokány	1 062,88	254,27	11,18	20,40	5,57	6,43	0,00	0,99		
			Párolt rizs	1 331,39	318,51	6,00	6,72	0,78	58,13	0,00	0,40		
			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		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Összesen:	4 647,30	1 111,41	30,21	44,71	14,88	146,24	17,49	3,75		
5/3/2023	Nacoda (00912)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Olasz 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	
			E Virslis burgonyaleves	310,87	73,72	2,57	3,87	1,09	7,14	0,01	1,06	1,9	
			Tejberizs rizstejjel	1 289,76	308,56	4,04	2,12	0,27	67,27	20,69	0,36		
			Almamártás	597,51	98,07	2,00	0,76	0,08	31,46	12,89	0,10	1	
			U Sonkás növényi szendvicskrém	235,89	56,43	4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Összesen:	4 531,58	1 038,58	28,21	28,49	9,54	176,34	46,98	4,86		
5/4/2023	Németkő (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		
			Növényi szendvicskrém, cheddar	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	
			E Póréhagyma krémleves	188,87	45,19	1,43	0,19	0,05	9,33	0,00	1,19	1	
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Tarhonyás hús	1 488,93	356,20	14,54	12,40	2,59	45,55	2,84	0,40		
			Házi káposztasaláta	141,60	33,88	0,97	0,12	0,02	7,03	3,59	0,61		
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
Összesen:	4 031,07	964,37	29,50	31,22	13,04	139,73	19,82	4,30					
5/5/2023	Náncs (00912)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 7-14	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Csoki puding	966,08	231,12	0,22	2,38	0,34	51,13	25,58	0,01		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E Rántottleves	373,13	89,27	1,18	6,22	0,75	7,19	0,04	0,79	1,9	
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50		
			Zöldborsó főzelék	1 259,61	296,79	9,74	14,16	1,09	33,71	7,49	0,77	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			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				
Kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01					
Összesen:	6 152,98	1 467,44	35,93	50,05	11,25	216,83	53,90	5,26					

Heti étlap 2023.05.02. - 2023.05.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 <b>Tízórai</b>	<b>(00957)</b> Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6				Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Csoki puding , Gluténmentes pékáru			
		Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ			Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ			Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 KJ			Energia: 373.14 Kcal / 1,559.73 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav				
		3.86 g		5.80 g	4.40 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	3.80 g	2.79 g	0.45 g			
Szénhidrát Cukor			Só	Szénhidrát Cukor			Só	Szénhidrát Cukor			Só	Szénhidrát Cukor					
42.19 g			13.79 g	0.81 g	40.99 g			13.79 g	1.43 g	43.49 g			13.79 g	1.13 g	79.24 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00957)</b> Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6				Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs			Burgonyaleves virslis, Tejberizs rizstejjel, Almamártás			Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta			Rántottleves, Kölesgolyó, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez			
		Energia: 497.12 Kcal / 2,077.96 KJ			Energia: 409.36 Kcal / 1,711.12 KJ			Energia: 327.95 Kcal / 1,370.83 KJ			Energia: 574.93 Kcal / 2,403.21 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav				
		15.31 g		24.09 g	5.65 g	7.55 g	7.32 g	1.65 g	13.58 g	10.11 g	2.13 g	17.13 g	28.97 g	6.08 g			
Szénhidrát Cukor			Só	Szénhidrát Cukor			Só	Szénhidrát Cukor			Só	Szénhidrát Cukor					
54.20 g			0.00 g	1.68 g	82.62 g			23.65 g	1.76 g	45.50 g			4.15 g	1.72 g	62.45 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00957)</b> Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6				Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sonkás növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , kgyóuborka, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 232.21 Kcal / 970.64 KJ			Energia: 202.43 Kcal / 846.16 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav				
		3.79 g		8.00 g	2.10 g	7.99 g	5.04 g	2.88 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g			
Szénhidrát Cukor			Só	Szénhidrát Cukor			Só	Szénhidrát Cukor			Só	Szénhidrát Cukor					
32.94 g			4.49 g	0.60 g	28.19 g			0.40 g	1.31 g	27.84 g			0.40 g	0.59 g	28.26 g		

(12)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézmény 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 |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
**Élelmiszevezető**

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/2/2023	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Violife növényi sajt szelet	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	
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Magyaros Karfiolleves	140,17	33,23	1,12	1,59	0,18	3,60	0,00	0,55	9
		Csikós tokány	859,91	205,72	9,39	16,75	4,80	4,10	0,00	0,83	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		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 Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Sonkás kenyérlángos	178,54	29,71	2,55	2,49	0,32	2,55	0,35	0,92	
		Összesen:	5 894,56	1 396,87	29,38	48,73	14,57	201,72	19,03	4,70	
5/3/2023	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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 Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Burgonyaleves virslis	446,81	105,98	3,42	5,00	1,38	11,75	0,00	1,41	
		Tejberizs rizstejjel	1 035,44	247,72	3,24	1,70	0,22	54,01	16,61	0,29	
		Almamártás	326,46	55,66	0,89	0,62	0,05	16,86	7,04	0,06	
		U Sonkás növényi szendvicskrém	235,89	56,43	4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82	
		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	
		Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
		Ecetes burgonyasaláta	1 069,27	255,81	5,84	0,49	0,05	55,86	9,99	2,00	
		Összesen:	7 124,02	1 680,96	39,79	39,45	18,03	283,84	48,23	8,80	
5/4/2023	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	
		Növényi szendvicskrém, cheddar	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	
		E Pöréhgömböcs	158,09	37,82	0,93	0,10	0,02	8,22	0,00	1,00	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Tarhonyás hús	1 029,47	246,29	11,22	9,73	2,06	27,79	1,71	0,31	
		Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
		U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Carbonara szósz	1 311,82	313,83	3,76	31,13	11,48	4,20	1,20	1,91	
Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
Összesen:	7 518,98	1 798,80	34,65	74,21	27,01	235,76	22,82	6,61			
5/5/2023	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Rántottleves	221,92	53,09	0,58	3,90	0,44	3,88	0,00	0,50	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
		Zöldborsó főzelék	1 059,38	249,62	7,67	11,79	0,88	29,14	6,29	0,64	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		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	
		kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19			
Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
Összesen:	9 281,88	2 216,72	47,58	68,78	17,73	338,96	52,00	6,94			



Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			szombat			vasárnap			
Reggeli	(00976) Diab.160 g CH, kimelő	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Vanília pohárkrém. Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Violette növényi sajt szelet, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemell sonka, Liga margarín, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Bécsei felv. Liga margarín, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL DIAB			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sült hús krém, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél		
		Energia: 197,66 Kcal / 826,22 KJ			Energia: 230,61 Kcal / 1.001,57 KJ			Energia: 150,56 Kcal / 629,34 KJ			Energia: 313,31 Kcal / 1.309,64 KJ			Energia: 414,86 Kcal / 1.724,07 KJ			Energia: 441,55 Kcal / 1.845,68 KJ			Energia: 367,51 Kcal / 1.538,19 KJ		
		Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav
Tízórai	(00976) Diab.160 g CH, kimelő	Herba tea édesítőszerez, Növényi Diétás péksütemény			Herba tea édesítőszerez, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea édesítőszerez, Olasz felvágott, Liga margarín, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerez, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás			Herba tea édesítőszerez, Csoki puding TUTTI tejmentes, Diétás pékáru BL			Herba tea édesítőszerez, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea édesítőszerez, Pórhagymakarika, Liga margarín, Diétás pékáru BL		
		Energia: 137,99 Kcal / 576,80 KJ			Energia: 175,93 Kcal / 735,39 KJ			Energia: 359,34 Kcal / 1.418,44 KJ			Energia: 175,93 Kcal / 735,39 KJ			Energia: 75,47 Kcal / 315,46 KJ			Energia: 175,93 Kcal / 735,39 KJ			Energia: 212,79 Kcal / 891,46 KJ		
		Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav
Ebéd	(00976) Diab.160 g CH, kimelő	Kerti zöldséglevés, Sertésragu, Tejles kiőrésű főtt tészta			Magyaros zöldséglevés kimelő, Csikós tokány, Párolt barna rizs			Virsli burgonyaleves, Tejberzsa, Almamártás			Vegyes zöldséglevés, Kölesgolyó, Sült Tarhonyás hús,			Rántottleves, Kölesgolyó, Sült bécsi rudacska, Kelbimbófőzelék			Hamis gulyásleves, Rakott brokkoli rizzel, Diétás pékáru BL DIAB			Kortézfőzelék, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya		
		Energia: 709,14 Kcal / 2.964,21 KJ			Energia: 603,72 Kcal / 2.523,55 KJ			Energia: 320,69 Kcal / 1.340,49 KJ			Energia: 521,65 Kcal / 2.181,33 KJ			Energia: 702,22 Kcal / 2.938,08 KJ			Energia: 520,97 Kcal / 2.177,65 KJ			Energia: 664,19 Kcal / 2.778,31 KJ		
		Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav
Uzsonna	(00976) Diab.160 g CH, kimelő	Csirkemell sonka, Liga margarín, Diétás pékáru BL DIAB, Salátalevél			Zala felvágott, Liga margarín, Diétás pékáru BL DIAB			Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL DIAB			Violette növényi sajt szelet, Liga margarín, Diétás pékáru BL DIAB			Sertés párizsi, Liga margarín, Diétás pékáru BL DIAB, Kigyóborka			Diétás péksütemény			Házi kórtés gyümölcskrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 248,07 Kcal / 1.038,93 KJ			Energia: 284,35 Kcal / 1.188,58 KJ			Energia: 132,17 Kcal / 552,47 KJ			Energia: 211,38 Kcal / 883,57 KJ			Energia: 292,62 Kcal / 1.223,99 KJ			Energia: 135,40 Kcal / 565,97 KJ			Energia: 93,33 Kcal / 390,12 KJ		
		Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav
Vacsora	(00976) Diab.160 g CH, kimelő	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sült bécsi rudacska, Főtt burgonya, Diétás			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Meleg szendvics			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Húscombóc, Burgonyapüré			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Carbonara szósz, Tejles kiőrésű főtt tészta			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Meleg szendvics, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemell sonka, Növényi szendvicskrém,			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Álom sonka, Liga margarín, Salátalevél, Diétás		
		Energia: 480,66 Kcal / 2.000,16 KJ			Energia: 291,62 Kcal / 1.218,07 KJ			Energia: 387,98 Kcal / 1.621,70 KJ			Energia: 700,35 Kcal / 2.927,48 KJ			Energia: 292,65 Kcal / 1.223,28 KJ			Energia: 346,39 Kcal / 1.447,91 KJ			Energia: 375,89 Kcal / 1.571,95 KJ		
		Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav	Fehéje	Zsír	T.Zsírnav
<p>Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.                  Alkalmazás lista (kód-áttervén):                  1-étvén 4-kbál 7-éjten 10-mestár 13-csillagfűt 16-édesgyökér                  2-rák 5-Báldimogyoró 8-diófűt 11-szrazám 14-pohártevék                  3-tejlek 6-sója 9-zeller 12-kémdiófű-sült 15-mestereges édesítőszere</p>																						

IÁ érvényes kivánnk!  
.....  
Élmezésvezető



Heti étlap 2023.05.02. - 2023.05.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Reggeli</b>	<b>(00992) Pépes sószege ny, óvodás</b>	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle
		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ	Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ	Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ	Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ	Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.98 g 9.58 g 2.48 g	9.98 g 9.58 g 2.48 g	9.98 g 9.58 g 2.48 g	9.98 g 9.58 g 2.48 g	9.98 g 9.58 g 2.48 g
<b>Tízórai</b>	<b>(00992) Pépes sószege ny, óvodás</b>	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle
		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.84 g 9.58 g 2.48 g	9.84 g 9.58 g 2.48 g	9.84 g 9.58 g 2.48 g	9.84 g 9.58 g 2.48 g	9.84 g 9.58 g 2.48 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00992) Pépes sószege ny, óvodás</b>	Kerti zöldségleves, Sertés aprósült, Tört burgonya	Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Köles	Burgonyakrém leves, Köleskása, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Sertéspörkölt, Főtt burgonya	Rántottleves, Roston sült sertés, Kelbimbófőzelék
		Energia: 343.85 Kcal / 1,437.29 KJ	Energia: 695.80 Kcal / 2,908.44 KJ	Energia: 463.14 Kcal / 1,935.93 KJ	Energia: 417.04 Kcal / 1,743.23 KJ	Energia: 413.86 Kcal / 1,729.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.43 g 10.47 g 2.61 g	20.06 g 36.24 g 8.75 g	13.19 g 11.38 g 3.09 g	19.88 g 14.07 g 3.31 g	28.59 g 25.34 g 4.88 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00992) Pépes sószege ny, óvodás</b>	9,(1),(10)	1,7,9	1,7,9	1,7,9	1,9
		Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle	Bébiétel üveges, különféle
		Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ	Energia: 229.38 Kcal / 958.81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
<b>Vacsora</b>	<b>(00992) Pépes sószege ny, óvodás</b>	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle	Almalé, Bébiétel üveges, különféle
		Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ	Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ	Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ	Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ	Energia: 346.32 Kcal / 1,447.62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.98 g 9.58 g 2.48 g	9.98 g 9.58 g 2.48 g	9.98 g 9.58 g 2.48 g	9.98 g 9.58 g 2.48 g	9.98 g 9.58 g 2.48 g

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

**Allergén lista (kód-allergén)**

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

**Jó étvágyat kívánunk!**  
 .....  
**Élelmezésvezető**

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/1/2023	László (00992)	Pépes sószegegy, óvodás	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			T Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Sertés aprósült	600,52	143,66	14,94	8,55	2,38	1,75	0,14	0,15	(1),(10)
			Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
			U Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			Összesen:	6 250,29	1 495,25	60,07	48,79	12,53	197,14	0,15	6,71	
5/2/2023	László (00992)	Pépes sószegegy, óvodás	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			T Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			E Magyaros Karfiolleves	162,65	38,61	1,36	1,64	0,19	4,59	0,01	0,55	1,9
			Csikós tokány	1 080,23	258,43	10,15	21,81	6,61	5,07	0,00	1,15	1,7
			Köles	1 666,81	398,76	8,55	12,79	1,95	61,88	0,00	1,97	
			U Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			Összesen:	7 722,53	1 847,20	59,70	74,56	18,67	227,62	0,01	9,37	
5/3/2023	László (00992)	Pépes sószegegy, óvodás	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			T Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			E Burgonyakrém leves	644,79	154,26	2,78	6,96	1,31	19,71	0,02	1,01	1,7,9
			Köleskása	1 086,15	259,85	9,41	4,04	1,74	46,16	9,96	0,50	7
			Almamártás	298,76	49,03	1,00	0,38	0,04	15,73	6,45	0,05	1
			U Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			Összesen:	6 842,54	1 614,54	52,83	49,70	13,01	237,68	16,43	7,26	
5/4/2023	László (00992)	Pépes sószegegy, óvodás	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			T Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			E Póréhagyma krémleves	307,03	73,45	1,50	3,94	0,95	7,90	0,00	1,19	1,7,9
			Sertéspörkölt	730,71	174,81	13,88	9,77	2,31	7,69	0,02	0,19	1,9
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
			U Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			Összesen:	6 556,08	1 568,44	59,52	52,39	13,23	207,67	0,02	7,39	
5/5/2023	László (00992)	Pépes sószegegy, óvodás	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			T Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
			Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
			Kelbimbófőzelék	580,91	138,97	6,82	6,85	0,79	12,34	0,00	0,18	
			U Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Bébiétel üveges, különféle	958,80	229,38	9,84	9,58	2,48	25,02	0,00	1,42	
			Összesen:	6 542,81	1 565,26	68,23	63,66	14,80	173,54	0,02	7,56	

## Heti étlap 2023.05.02 - 2023.05.05

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Ebéd	1142 Glutén, szója, hal és olajos mentes 7-14 éves		Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt rizs	Burgonyaleves virslis, Tejberizs, Almamártás	Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta	Rántottleves, Kölesgolyó, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez								
		Energia: 612.93 Kcal / 2,562.05 KJ		Energia: 610.97 Kcal / 2,553.85 KJ		Energia: 407.30 Kcal / 1,702.51 KJ								
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			18.78 g	29.39 g	7.12 g	18.85 g	11.03 g	3.74 g	16.83 g	12.56 g	2.64 g	22.74 g	28.48 g	6.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	67.61 g	0.00 g	2.06 g	119.03 g	26.08 g	2.62 g	56.30 g	5.76 g	2.18 g	105.20 g	10.61 g	3.16 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

## Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/2/2023	Lend (01142)	Glutén, szója, hal és olajosM 7-14	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Kockasajt	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40	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	
			Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Magyaros Karfiolleves	168,20	39,88	1,34	1,91	0,21	4,31	0,00	0,66	9
			Csikós tokány	1 063,99	254,54	11,44	20,76	6,13	5,17	0,00	1,00	7
			Párolt rizs	1 331,39	318,51	6,00	6,72	0,78	58,13	0,00	0,40	
			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 Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Sonkás kenyérlángos	178,54	29,71	2,55	2,49	0,32	2,55	0,35	0,92				
		Összesen:	7 060,14	1 675,65	41,07	61,38	19,28	230,73	35,23	6,16		
5/3/2023	Szend (01142)	Glutén, szója, hal és olajosM 7-14	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Zöldfűszeres vajkrém	476,28	113,94	0,75	12,00	5,80	0,60	0,00	0,00	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	
			Olasz 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	
			E Burgonyaleves virslis	536,17	127,18	4,10	6,00	1,66	14,10	0,00	1,69	
			Tejberizs	1 556,91	372,47	12,96	3,78	1,99	71,21	11,99	0,82	7
			Almamártás	652,91	111,32	1,79	1,25	0,09	33,72	14,09	0,11	
			U Sonkás kockasajt	503,66	120,50	6,68	10,00	5,94	0,80	0,00	1,12	7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
Ecetes burgonyasaláta	1 069,27	255,81	5,84	0,49	0,05	55,86	9,99	2,00				
		Összesen:	8 537,32	1 996,46	55,10	54,60	21,93	318,39	50,66	9,74		
5/4/2023	Nézők (01142)	Glutén, szója, hal és olajosM 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	
			Magyaros vajkrém	476,28	113,94	0,75	12,00	5,80	0,60	0,00	0,00	7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Pöréhgyma krémleves	189,71	45,38	1,11	0,12	0,02	9,86	0,00	1,19	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Tarhonyás hús	1 282,32	306,78	13,97	12,12	2,56	34,61	2,13	0,38	
			Házi káposztasaláta	141,60	33,88	0,97	0,12	0,02	7,03	3,59	0,61	
			U Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02				
Carbonara szósz	1 574,18	376,60	4,51	37,36	13,78	5,03	1,44	2,29				
Főtt tészta	1 099,60	263,06	2,56	5,74	0,62	49,28	3,20	0,15				
		Összesen:	8 606,17	2 058,89	46,16	90,82	30,89	250,78	24,99	7,43		
5/5/2023	Máns (01142)	Glutén, szója, hal és olajosM 7-14	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Fokhagymás 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	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Csokoládés puding	1 033,78	247,32	8,30	3,70	2,00	44,90	15,98	0,32	7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Rántottleves	355,06	84,94	0,92	6,23	0,70	6,21	0,00	0,79	
			Kölesgolyó	266,58	63,78	2,34	0,60	0,12	14,40	0,12	0,00	
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
			Zöldborsó főzelék	1 098,87	258,34	10,78	8,42	1,15	35,45	7,49	0,83	7
			GM pékáru, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
			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	
kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19				
Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00				
		Összesen:	10 602,81	2 532,01	63,89	75,10	21,93	388,31	51,58	8,39		

Heti étlap 2023.05.02. - 2023.05.05.

		Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek					
 <b>eatrend</b>  <b>Ebéd</b>	<b>(01661)</b> <b>Diab.</b> <b>Glutén</b> <b>Mentes</b> <b>15-55-15</b>	Magyaros Karfiolleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs		Burgonyaleves virslis, Tejberizs, Almamártás		Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Tarhonyás hús, Káposztasaláta édesítőszerrel		Tojásleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez			
		Energia: 503.79 Kcal / 2,105.84 KJ		Energia: 339.46 Kcal / 1,418.94 KJ		Energia: 316.52 Kcal / 1,323.05 KJ		Energia: 478.77 Kcal / 2,001.26 KJ			
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
			14.21 g	25.64 g	5.45 g	11.86 g	10.02 g	3.19 g	11.87 g	7.59 g	1.52 g
			Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	53.93 g	0.00 g	3.01 g	53.13 g	0.00 g	2.64 g	50.49 g	1.66 g	2.42 g		
	9		7,15		15		3,7				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Élelmezésvezető**

Tételes étlap 2023.05.01 - 2023.05.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/2/2023	E Kardó (01661)	Diab. GM 15-										
			E Magyaros Karfiolleves	140,17	33,23	1,12	1,59	0,18	3,60	0,00	0,55	9
			Csikós tokány	892,09	213,42	9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	0,83	
			Párolt barna rizs	1 074,83	257,14	3,69	7,03	0,62	44,72	0,00	1,63	
		Összesen:	2 107,09	503,79	14,21	25,64	5,45	53,93	0,00	3,01		
5/3/2023	E Szardcs (01661)	Diab. GM 15-										
			E Burgonyaleves virslis	714,89	169,57	5,46	8,00	2,21	18,80	0,00	2,25	
			Tejberizs	642,06	153,60	6,21	1,84	0,96	27,88	0,00	0,36	7,15
			Almamártás	120,46	16,29	0,19	0,18	0,02	6,45	0,00	0,03	15
		Összesen:	1 477,41	339,46	11,86	10,02	3,19	53,13	0,00	2,64		
5/4/2023	E Csütökész (01661)	Diab. GM 15-										
			E Póréhagyma krémleves	268,75	64,29	1,57	0,17	0,03	13,97	0,00	1,69	
			Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00	
			Tarhonyás hús	838,55	200,61	8,19	6,98	1,40	25,66	1,60	0,22	
			Káposztasaláta édesítőszerrel	67,65	16,19	0,81	0,10	0,02	2,86	0,00	0,51	15
		Összesen:	1 323,05	316,52	11,87	7,59	1,52	50,49	1,66	2,42		
5/5/2023	E Kócsok (01661)	Diab. GM 15-										
			E Tojásleves	249,86	59,78	1,82	4,26	0,65	3,48	0,00	1,61	3
			Sült bécsi rudacska	599,16	143,34	7,50	12,47	4,65	0,12	0,00	1,50	
			Zöldborsó főzelék	732,58	172,23	7,19	5,62	0,77	23,63	5,00	0,56	7
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Összesen:	2 013,90	478,77	17,11	22,50	6,09	51,74	6,50	3,69		