


Heti étlap 2023.05.08 - 2023.05.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>320</b> <b>Glutén, szója, hal</b> <b>és olajos mentes</b> <b>4-6 éves</b>	Herba tea CM Zöldfűszeres vajkrémes Gluténmentes pékáru			Vanília tej Liga margarinós Gluténmentes pékáru			Herba tea CM Gluténmentes pékáru Kenőmájással allergénmentes Paprikával			Herba tea CM Házi padlizsánkrémes Gluténmentes pékáru			Herba tea CM Sertés párízsis Gluténmentes pékáru Liga margarinnal		
		Energia: 275.76 Kcal / 1,152.68 KJ			Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 KJ			Energia: 273.10 Kcal / 1,141.56 KJ			Energia: 252.79 Kcal / 1,056.66 KJ			Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.14 g	9.00 g	4.07 g	10.50 g	11.02 g	3.73 g	6.54 g	6.48 g	2.22 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.29 g	13.79 g	0.49 g	52.14 g	13.79 g	0.86 g	43.91 g	13.79 g	0.72 g	41.90 g	13.79 g	0.67 g	40.97 g	13.79 g	1.05 g		
7		7														
<b>Ebéd</b>	<b>320</b> <b>Glutén, szója, hal</b> <b>és olajos mentes</b> <b>4-6 éves</b>	Kukoricagaluska leves Mézes mustáros sertésragu Párolt rizszel			Tárkonyos zöldségleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal			Almaleves Paprikás burgonya virslivel GM pékáru, ebédhez			Rántottleves Kölesgolyóval Lencsefőzelék Húsgombóccal GM pékáru, ebédhez			Zselici húsos leves Burgonyás tészta Vitaminsalátával		
		Energia: 373.47 Kcal / 1,561.10 KJ			Energia: 499.07 Kcal / 2,086.11 KJ			Energia: 420.07 Kcal / 1,755.89 KJ			Energia: 593.99 Kcal / 2,482.88 KJ			Energia: 464.08 Kcal / 1,939.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.39 g	11.87 g	1.95 g	16.21 g	23.17 g	7.23 g	10.89 g	15.24 g	4.18 g	22.08 g	21.90 g	4.78 g	13.48 g	10.40 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.26 g	1.22 g	1.77 g	55.58 g	5.39 g	1.98 g	61.06 g	1.50 g	3.08 g	76.99 g	5.31 g	1.41 g	77.68 g	6.86 g	2.86 g		
10,(12)		7		15		10,(12)										
<b>Uzsonna</b>	<b>320</b> <b>Glutén, szója, hal</b> <b>és olajos mentes</b> <b>4-6 éves</b>	Mátrai diákcsemegés Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Szendvics sonkás Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Kígyóborkával			Liga margarinós Gluténmentes pékáru Sajt szelettel			Olasz felvágottas Gluténmentes pékáru Liga margarinnal			Diétás péksütemény Körte		
		Energia: 228.38 Kcal / 954.63 KJ			Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 KJ			Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ			Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 350.29 Kcal / 1,464.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.00 g	8.84 g	2.40 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	2.10 g	12.35 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.09 g	3.52 g	0.93 g	29.62 g	4.80 g	1.06 g	27.88 g	0.40 g	0.99 g	27.60 g	0.40 g	1.43 g	49.80 g	18.90 g	0.31 g		
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-csillagfürt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék	11-szezám	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető



Heti étlap 2023.05.08 - 2023.05.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>372</b> <b>Tej-tojásmentes 4-6 éves</b>	Herba tea CM Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej Liga margarinossal Diétás pékáru BL			Herba tea CM Diétás pékáru BL Kenőmájással allergénmentes Paprikával			Herba tea CM Házi padlizsánkrémes Diétás pékáru BL			Herba tea CM Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinossal		
		Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 269.11 Kcal / 1,124.88 KJ			Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ			Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	8.46 g	6.21 g	2.06 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.12 g	13.39 g	1.22 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	44.54 g	13.39 g	0.81 g	42.53 g	13.39 g	0.76 g	41.60 g	13.39 g	1.14 g		
1			1			1			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>372</b> <b>Tej-tojásmentes 4-6 éves</b>	Kukoricagaluska leves Mézes mustáros sertésragu Párolt rizszel			Tárkonyos zöldségleves Bolognai halragu Főtt tésztával Növényi sajt szórattal			Almaleves Paprikás burgonya virslivel Diétás pékáru BL, ebédhez			Rántottleves Pirított kenyérkockával Lencsefőzelék húsgombóccal Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves Burgonyás tészta Vitaminsalátával		
		Energia: 373.47 Kcal / 1,561.10 KJ			Energia: 386.29 Kcal / 1,614.69 KJ			Energia: 420.07 Kcal / 1,755.89 KJ			Energia: 571.21 Kcal / 2,387.66 KJ			Energia: 465.00 Kcal / 1,943.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.39 g	11.87 g	1.95 g	9.29 g	13.76 g	2.59 g	10.89 g	15.24 g	4.18 g	22.78 g	18.98 g	4.53 g	13.58 g	10.36 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.26 g	1.22 g	1.77 g	55.52 g	6.64 g	1.81 g	61.06 g	1.50 g	3.08 g	76.52 g	5.29 g	1.53 g	77.89 g	6.86 g	2.86 g		
10,(12)			4,9			15			1,9			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>372</b> <b>Tej-tojásmentes 4-6 éves</b>	Mátrai diákcsomag Diétás pékáru BL Liga margarinossal Jégcsapretekkel			Szendvics sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinossal Kígyóborkával			Liga margarinossal Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinossal			Diétás péksütemény Körte		
		Energia: 224.39 Kcal / 937.95 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 350.29 Kcal / 1,464.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.92 g	8.57 g	2.24 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	2.10 g	12.35 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.72 g	3.12 g	1.02 g	30.25 g	4.40 g	1.15 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.23 g	0.00 g	1.52 g	49.80 g	18.90 g	0.31 g		
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	(00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru		Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			
		Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ			Energia: 273.10 Kcal / 1,141.56 KJ			Energia: 252.79 Kcal / 1,056.66 KJ			Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	6.54 g	6.48 g	2.22 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.19 g	13.79 g	0.81 g	57.36 g	21.82 g	0.59 g	43.91 g	13.79 g	0.72 g	41.90 g	13.79 g	0.67 g	40.97 g	13.79 g	1.05 g		
<b>Ebéd</b>	(00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	Kukoricagaluska leves, Brokkolis ragu, Párolt rizs		Tárkonyos zöldségleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Almaleves, Paprikás burgonya virslivel, GM pékáru, ebédhez			Rántottleves, Kölesgolyó, Húsgombóc , Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Zselici húsos leves, Burgonyás tészta, Vitaminsaláta			
		Energia: 465.33 Kcal / 1,945.08 KJ			Energia: 431.89 Kcal / 1,805.30 KJ			Energia: 420.07 Kcal / 1,755.89 KJ			Energia: 593.99 Kcal / 2,482.88 KJ			Energia: 464.08 Kcal / 1,939.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		13.52 g	22.11 g	4.86 g	11.22 g	18.03 g	4.16 g	10.89 g	15.24 g	4.18 g	22.08 g	21.90 g	4.78 g	13.48 g	10.40 g	1.52 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
52.75 g	0.00 g	2.17 g	55.44 g	5.39 g	1.57 g	61.06 g	1.50 g	3.08 g	76.99 g	5.31 g	1.41 g	77.68 g	6.86 g	2.86 g		
<b>Uzsonna</b>	(00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek		Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény, Körte			
		Energia: 228.38 Kcal / 954.63 KJ			Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 350.29 Kcal / 1,464.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6.00 g	8.84 g	2.40 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	2.10 g	12.35 g	0.90 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.09 g	3.52 g	0.93 g	29.62 g	4.80 g	1.06 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g	27.60 g	0.40 g	1.43 g	49.80 g	18.90 g	0.31 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az eseti

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

Allergén lista (kód-allergén)


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

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes</b>	Herba tea CM, Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 281.92 Kcal / 1,178.43 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 269.11 Kcal / 1,124.88 KJ			Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ			Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.61 g	10.19 g	2.61 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	8.46 g	6.21 g	2.06 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.63 g	13.39 g	0.72 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	44.54 g	13.39 g	0.81 g	42.53 g	13.39 g	0.76 g	41.60 g	13.39 g	1.14 g		
1			1			1			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes</b>	Kukoricagaluska leves, Mézes must. sertésragu, Párolt rizs			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai halragu, Főtt tészta			Almaleves, Paprikás burgonya virslivel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Rántottleves, Pírtott kenyérfocsi, Húsgombóc , Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Burgonyás tészta, Vitaminsaláta		
		Energia: 373.47 Kcal / 1,561.10 KJ			Energia: 382.01 Kcal / 1,596.80 KJ			Energia: 420.07 Kcal / 1,755.89 KJ			Energia: 571.21 Kcal / 2,387.66 KJ			Energia: 465.00 Kcal / 1,943.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.39 g	11.87 g	1.95 g	9.29 g	13.41 g	2.59 g	10.89 g	15.24 g	4.18 g	22.78 g	18.98 g	4.53 g	13.58 g	10.36 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.26 g	1.22 g	1.77 g	55.22 g	6.64 g	1.81 g	61.06 g	1.50 g	3.08 g	76.52 g	5.29 g	1.53 g	77.89 g	6.86 g	2.86 g		
10,(12)			4,9			15			1,9			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes</b>	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény, Körte		
		Energia: 224.39 Kcal / 937.95 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 350.29 Kcal / 1,464.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.92 g	8.57 g	2.24 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	2.10 g	12.35 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.72 g	3.12 g	1.02 g	30.25 g	4.40 g	1.15 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	28.23 g	0.00 g	1.52 g	49.80 g	18.90 g	0.31 g		
1			1			1			1							

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

**Jó étvágyat kívánunk!**


.....

## Tételes étlap 2023.05.08 - 2023.05.14

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/8/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zöldfűszeres margarinkrém	360,06	86,11	0,05	9,46	2,57	0,11	0,00	0,14		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E	Kukoricagaluska leves	181,72	42,57	0,97	2,09	0,25	5,12	0,00	1,05	
			Mézes must. sertésragu	307,80	72,73	6,62	4,03	1,03	2,64	1,22	0,42	10,(12)	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
			U	Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Jégcsaprek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
	Összesen:	3 685,20	879,78	25,92	30,63	6,80	124,61	17,73	3,51				
5/9/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E	Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
			Bolognai halragu	494,58	118,32	5,53	7,79	2,15	6,32	3,75	0,61	4	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			U	Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
	Összesen:	4 033,05	963,92	25,36	31,11	7,12	143,46	32,46	3,64				
5/10/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Almaleves	122,36	18,84	0,62	0,32	0,03	5,90	0,00	0,50	15
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,56		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			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:	3 876,02	916,84	28,33	29,74	8,36	134,61	14,89	5,00				
5/11/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Padlizsánkrém házi	221,50	52,99	0,28	5,29	1,43	1,01	0,00	0,18		
			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	
			Húsgombóc	628,58	150,38	7,83	9,60	3,41	8,00	0,00	0,81		
			Lencsefőzelék	1 086,18	259,85	12,60	8,02	0,95	34,06	3,77	0,01	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	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				
	Összesen:	4 566,80	1 092,52	36,94	38,89	10,23	147,28	18,68	3,81				
5/12/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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	
			E	Zselici húsos leves	356,07	84,28	7,66	3,43	0,65	5,79	0,01	1,11	1,9
			Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20		
			Vitaminsaláta	202,30	48,40	1,31	0,28	0,04	9,96	4,00	0,55		
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
				Összesen:	4 674,01	1 117,28	23,64	34,08	5,71	169,29	39,15	4,31	



Heti étlap 2023.05.08 - 2023.05.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Herba tea CM Zöldfűszeres növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej Liga margarin Diétás pékáru BL			Herba tea CM Diétás pékáru BL Kenőmájással allergénmentes Paprikával			Herba tea CM Házi padlizsánkrém Diétás pékáru BL			Herba tea CM Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarin		
		Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 269.11 Kcal / 1,124.88 KJ			Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ			Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	8.46 g	6.21 g	2.06 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.12 g	13.39 g	1.22 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	44.54 g	13.39 g	0.81 g	42.53 g	13.39 g	0.76 g	41.60 g	13.39 g	1.14 g		
1			1			1			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Kukoricagaluska leves Mézes mustáros sertésragu Párolt rizszel			Tárkonyos zöldségleves Bolognai halragu Főtt tésztával Növényi sajt szórattal			Almaleves Paprikás burgonya virslivel Diétás pékáru BL, ebédhez			Rántottleves Pírtott kenyérbúzával Lencsefőzelék Húsgombóccal Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves Burgonyás tészta Vitaminsalátával		
		Energia: 389.86 Kcal / 1,629.61 KJ			Energia: 373.62 Kcal / 1,561.73 KJ			Energia: 420.07 Kcal / 1,755.89 KJ			Energia: 571.21 Kcal / 2,387.66 KJ			Energia: 467.75 Kcal / 1,955.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.96 g	12.61 g	2.06 g	14.49 g	10.50 g	2.38 g	10.89 g	15.24 g	4.18 g	22.78 g	18.98 g	4.53 g	18.38 g	10.35 g	1.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.15 g	1.23 g	1.80 g	54.97 g	3.76 g	5.66 g	61.06 g	1.50 g	3.08 g	76.52 g	5.29 g	1.53 g	74.49 g	4.01 g	2.71 g		
3,9,10,(12)			1,4,9,(3)			15			1,9			1,9,(3)				
<b>Uzsonna</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL Liga margarin Jégcsapretekkel			Szendvics sonkás Diétás pékáru BL Liga margarin Kígyóborkával			Liga margarin Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Olasz felvágott Diétás pékáru BL Liga margarin			Diétás péksütemény Körte		
		Energia: 224.39 Kcal / 937.95 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 350.29 Kcal / 1,464.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.92 g	8.57 g	2.24 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	2.10 g	12.35 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.72 g	3.12 g	1.02 g	30.25 g	4.40 g	1.15 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.23 g	0.00 g	1.52 g	49.80 g	18.90 g	0.31 g		
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)


1-glutén	4-hal	7-tejtermék,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



Heti étlap 2023.05.08 - 2023.05.12

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Tízórai</b>	<b>903</b> Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Herba tea CM Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL	Vaníliás rizstej Liga margarinos Diétás pékáru BL	Herba tea CM Diétás pékáru BL Kenőmájással allergénmentes Paprikával	Herba tea CM Házi padlizsánkrémes Diétás pékáru BL	Herba tea CM Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinral
		Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ	Energia: 269.11 Kcal / 1,124.88 KJ	Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ	Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.00 g 10.33 g 8.44 g	5.65 g 9.65 g 2.18 g	8.46 g 6.21 g 2.06 g	5.84 g 6.02 g 1.47 g	7.96 g 11.37 g 3.32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44.12 g 13.39 g 1.22 g	57.99 g 21.42 g 0.68 g	44.54 g 13.39 g 0.81 g	42.53 g 13.39 g 0.76 g	41.60 g 13.39 g 1.14 g		
1	1	1	1	1		
<b>Ebéd</b>	<b>903</b> Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Kukoricagaluska leves Mézes mustáros sertésragu Párolt rizssel	Tárkonyos zöldségleves Bolognai halragu Főtt tésztával Növényi sajt szorattal	Almaleves Paprikás burgonya virslivel Diétás pékáru BL, ebédhez	Rántottleves Pírtott kenyérkockával Lencsefőzelék Húsgombóccal Diétás pékáru BL, ebédhez	Zselici húsos leves Burgonyás tészta Vitaminsalátával
		Energia: 389.86 Kcal / 1,629.61 KJ	Energia: 373.62 Kcal / 1,561.73 KJ	Energia: 420.07 Kcal / 1,755.89 KJ	Energia: 571.21 Kcal / 2,387.66 KJ	Energia: 467.75 Kcal / 1,955.20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12.96 g 12.61 g 2.06 g	14.49 g 10.50 g 2.38 g	10.89 g 15.24 g 4.18 g	22.78 g 18.98 g 4.53 g	18.38 g 10.35 g 1.40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56.15 g 1.23 g 1.80 g	54.97 g 3.76 g 5.66 g	61.06 g 1.50 g 3.08 g	76.52 g 5.29 g 1.53 g	74.49 g 4.01 g 2.71 g		
3,9,10,(12)	1,4,9,(3)	15	1,9	1,9,(3)		
<b>Uzsonna</b>	<b>903</b> Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Mátrai diákcsomag Diétás pékáru BL Liga margarinral Jégcsapretekkel	Szendvics sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinral Kígyóborkával	Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel	Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinral	Diétás péksütemény Körte
		Energia: 224.39 Kcal / 937.95 KJ	Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ	Energia: 350.29 Kcal / 1,464.21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.92 g 8.57 g 2.24 g	10.42 g 8.05 g 2.35 g	5.58 g 8.08 g 1.94 g	8.32 g 13.89 g 4.23 g	2.10 g 12.35 g 0.90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.72 g 3.12 g 1.02 g	30.25 g 4.40 g 1.15 g	28.47 g 0.00 g 0.68 g	28.23 g 0.00 g 1.52 g	49.80 g 18.90 g 0.31 g		
1	1	1	1	1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmészvezető



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00911)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 4-6</b>	Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Kenőmájás, Herba tea CM, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 234.42 Kcal / 979.88 KJ			Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ			Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	7.13 g	3.50 g	1.05 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.12 g	13.39 g	1.22 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	43.33 g	13.39 g	0.69 g	42.53 g	13.39 g	0.76 g	41.60 g	13.39 g	1.14 g		
1			1			1			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00911)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 4-6</b>	Kukoricagaluska leves, Mézes must. sertésragu, Párolt rizs			Tárkonyos zöldségleves, Bolognai halragu, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Almaleves, Paprikás burgonya virslivel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Rántottleves, Pirított kenyérfocsi, Húsgombóc , Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Zselici húsos leves, Burgonyás tészta, Vitaminsaláta		
		Energia: 373.47 Kcal / 1,561.10 KJ			Energia: 386.29 Kcal / 1,614.69 KJ			Energia: 436.21 Kcal / 1,823.36 KJ			Energia: 571.21 Kcal / 2,387.66 KJ			Energia: 465.00 Kcal / 1,943.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.39 g	11.87 g	1.95 g	9.29 g	13.76 g	2.59 g	10.86 g	15.13 g	4.18 g	22.78 g	18.98 g	4.53 g	13.58 g	10.36 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.26 g	1.22 g	1.77 g	55.52 g	6.64 g	1.81 g	65.33 g	6.50 g	2.88 g	76.52 g	5.29 g	1.53 g	77.89 g	6.86 g	2.86 g		
10,(12)			4,9			1			1,9			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00911)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 4-6</b>	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény, Körte		
		Energia: 224.39 Kcal / 937.95 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 350.29 Kcal / 1,464.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.92 g	8.57 g	2.24 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	2.10 g	12.35 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.72 g	3.12 g	1.02 g	30.25 g	4.40 g	1.15 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.23 g	0.00 g	1.52 g	49.80 g	18.90 g	0.31 g		
1			1			1			1			1				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejtermél 10-mustár

13-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 2023.05.08 - 2023.05.14

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/8/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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	
			E	Kukoricagaluska leves	181,72	42,57	0,97	2,09	0,25	5,12	0,00	1,05	
			Mézes must. sertésragu	307,80	72,73	6,62	4,03	1,03	2,64	1,22	0,42	10,(12)	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
			U	Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
			Összesen:	3 733,11	891,27	26,31	30,77	12,63	127,10	17,73	4,01		
5/9/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E	Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
			Bolognai halragu	494,58	118,32	5,53	7,79	2,15	6,32	3,75	0,61	4	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
			U	Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
Összesen:	4 050,92	968,20	25,36	31,46	7,12	143,76	32,46	3,64					
5/10/2023	Mészáros (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T	Kenőmájás	145,00	34,69	1,33	2,71	1,01	1,21	0,00	0,11	
			Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Almaleves	189,81	34,98	0,59	0,21	0,03	10,17	5,00	0,30	1
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,56		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Összesen:	3 723,94	880,46	23,57	26,71	7,17	137,13	19,89	4,25		
5/11/2023	Mészáros (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	
			Padlizsánkrém házi	221,50	52,99	0,28	5,29	1,43	1,01	0,00	0,18		
			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	
			Húsgombóc	628,58	150,38	7,83	9,60	3,41	8,00	0,00	0,81		
			Lencsefőzelék	1 086,18	259,85	12,60	8,02	0,95	34,06	3,77	0,01	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	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	
Összesen:	4 566,80	1 092,52	36,94	38,89	10,23	147,28	18,68	3,81					
5/12/2023	Mészáros (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	
			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	
			E	Zselici húsos leves	356,07	84,28	7,66	3,43	0,65	5,79	0,01	1,11	1,9
			Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20		
			Vitaminsaláta	202,30	48,40	1,31	0,28	0,04	9,96	4,00	0,55		
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 674,01	1 117,28	23,64	34,08	5,71	169,29	39,15	4,31		

Heti étlap 2023.05.08 - 2023.05.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Reggeli	Almalé Növ. Szendvicskrémes GM pékáru			Ásványvíz Liga margarinos GM pékáru Csirkemell sonkával			Almalé Gyümölcskrém (meggy) almalével GM pékáru			Ásványvíz Liga margarinos GM pékáru Violife növényi sajt szelettel			Almalé Növ. Szendvicskrémes GM pékáru Pritamin Paprikával		
		Energia: 370.21 Kcal / 1,547.48 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 339.69 Kcal / 1,419.90 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 374.13 Kcal / 1,563.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	4.07 g	5.80 g	4.40 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	4.02 g	1.10 g	0.20 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	4.31 g	5.86 g	4.40 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	70.80 g	0.40 g	0.83 g	28.36 g	0.40 g	1.10 g	73.42 g	0.90 g	0.51 g	27.84 g	0.40 g	0.67 g	71.40 g	0.40 g	0.83 g	
	Tízórai	Herba tea citromlé nélkül Növ. Szendvicskrémes GM pékáru			Vaníliás rizstej TM Liga margarinos GM pékáru			Herba tea citromlé nélkül Kenőmájás GM pékáru Paprikával			Herba tea citromlé nélkül Padlizsánkrémes GM pékáru			Herba tea citromlé nélkül Liga margarinos GM pékáru Párizsival		
		Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ			Energia: 273.10 Kcal / 1,141.56 KJ			Energia: 252.79 Kcal / 1,056.66 KJ			Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	6.54 g	6.48 g	2.22 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	42.19 g	13.79 g	0.81 g	57.36 g	21.82 g	0.59 g	43.91 g	13.79 g	0.72 g	41.90 g	13.79 g	0.67 g	40.97 g	13.79 g	1.05 g	
	Ebéd	Kukoricagaluska leves Brokkolis ragu Párolt rizszel			Tárk. zölds.leves Bolognai szósz Főtt tésztával Növényi sajt szóráttal			Almaleves Paprikás burg virslivel GM pékáruval			Rántottleves Kölesgolyóval Lencsefőzelék Húsgombóccal GM pékáruval			Zselici húsosleves Burgonyás tészta Vitaminsalátával		
		Energia: 465.33 Kcal / 1,945.08 KJ			Energia: 431.89 Kcal / 1,805.30 KJ			Energia: 420.07 Kcal / 1,755.89 KJ			Energia: 593.99 Kcal / 2,482.88 KJ			Energia: 464.08 Kcal / 1,939.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
13.52 g	22.11 g	4.86 g	11.22 g	18.03 g	4.16 g	10.89 g	15.24 g	4.18 g	22.08 g	21.90 g	4.78 g	13.48 g	10.40 g	1.52 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
52.75 g	0.00 g	2.17 g	55.44 g	5.39 g	1.57 g	61.06 g	1.50 g	3.08 g	76.99 g	5.31 g	1.41 g	77.68 g	6.86 g	2.86 g		
15						10,(12)										
Uzsonna	Liga margarinos GM pékáru Mátra diákcsemegével Jégcsapretekkel			Liga margarinos GM pékáru Szendvics sonkával Kigyóborkával			Liga margarinos GM pékáru Violife növényi sajt szelettel			Liga margarinos GM pékáru Olasz felvágottal			Diétás péksütemény Körte			
	Energia: 228.38 Kcal / 954.63 KJ			Energia: 240.24 Kcal / 1,004.20 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 350.29 Kcal / 1,464.21 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.00 g	8.84 g	2.40 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	2.10 g	12.35 g	0.90 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.09 g	3.52 g	0.93 g	29.62 g	4.80 g	1.06 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g	27.60 g	0.40 g	1.43 g	49.80 g	18.90 g	0.31 g		
Vacsora	Ásványvíz Sült kolbász GM pékáru Ketchuppal Paprikával Paradicsommal			Almalé Töltött cukkini			Ásványvíz Zöldséges rizottó			Almalé Sonkás rakott tészta			Ásványvíz Májás rizottó			
	Energia: 342.36 Kcal / 1,431.06 KJ			Energia: 493.60 Kcal / 2,063.25 KJ			Energia: 222.57 Kcal / 930.34 KJ			Energia: 345.02 Kcal / 1,442.18 KJ			Energia: 367.42 Kcal / 1,535.82 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
16.33 g	16.04 g	5.43 g	14.22 g	17.44 g	5.22 g	4.95 g	5.66 g	0.66 g	6.46 g	6.88 g	1.19 g	20.07 g	8.53 g	1.63 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.91 g	0.40 g	1.85 g	67.90 g	0.00 g	0.12 g	37.84 g	0.00 g	1.52 g	62.84 g	1.59 g	0.94 g	52.48 g	0.00 g	0.26 g		
Pótlékezés	Ásványvíz Liga margarinos GM pékáru Pulykamell sonkával Paprikával			Almalé Liga margarinos GM pékáru Soproni felvágottal Paprikával			Ásványvíz Liga margarinos GM pékáru Csemege szalámmal Paprikával			Almalé Liga margarinos GM pékáru Szendvics sonkával Paradicsommal			Ásványvíz Liga margarinos GM pékáru Csirkemell sonkával Kigyóborkával			
	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ			Energia: 397.36 Kcal / 1,660.96 KJ			Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ			Energia: 415.33 Kcal / 1,736.08 KJ			Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
7.30 g	8.62 g	2.28 g	6.78 g	14.22 g	4.39 g	5.86 g	12.64 g	3.71 g	8.51 g	8.32 g	2.22 g	7.46 g	8.60 g	2.58 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.98 g	0.40 g	1.10 g	56.20 g	0.40 g	1.44 g	28.17 g	0.40 g	1.07 g	71.74 g	0.40 g	1.07 g	29.06 g	4.80 g	1.11 g		

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	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-szulfít	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmésvetető

