

Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

|   |  | hétfő   |         |         | kedd  |          |         | szerda  |             |         | csütörtök   |         |         | péntek   |         |        |
|---|--|---|---------|---------|---|----------|---------|---|-------------|---------|---|---------|---------|--|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>(00911)</b><br><b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b><br><b>FokM 4-6</b> | Herba tea CM, Póréhagymakarika, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL |         |         | Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL                                |          |         | Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek |             |         | Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL |         |         | Rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL                  |         |        |
|   |  | Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ                                      |         |         | Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ  |          |         | Energia: 329.13 Kcal / 1,375.76 KJ  |             |         | Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ                            |         |         | Energia: 342.05 Kcal / 1,429.77 KJ                                       |         |        |
|   |  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |  | 6.04 g  | 5.57 g  | 4.24 g  | 5.95 g  | 13.73 g  | 3.57 g  | 8.54 g  | 13.91 g     | 4.24 g  | 6.07 g  | 9.63 g  | 7.81 g  | 5.72 g   | 9.65 g  | 2.17 g |
|   |  | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 43.56 g   | 13.39 g  | 0.90 g  | 41.60 g | 13.39 g | 0.78 g  | 42.15 g  | 16.51 g | 1.53 g  | 43.97 g     | 13.39 g | 1.17 g  | 56.93 g | 18.89 g | 0.69 g   |         |        |
| 1   |  |   | 1,4     |         |   | 1        |         |   | 1           |         |   | 1,(12)  |         |  |         |        |
| <b>Ebéd</b>   | <b>(00911)</b><br><b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b><br><b>FokM 4-6</b> | Almás meggy leves, Bácskai rizseshús, Sárgarépás káposztasaláta         |         |         | Kerti zöldség leves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag |          |         | Sárgaborsógulyás , Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor                        |             |         | Magyaros karalábé leves, Hentes tokány, Párolt rizs           |         |         | Pirított tésztaleves, Vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez |         |        |
|   |  | Energia: 490.81 Kcal / 2,051.59 KJ                                      |         |         | Energia: 417.93 Kcal / 1,746.95 KJ  |          |         | Energia: 805.10 Kcal / 3,365.32 KJ  |             |         | Energia: 455.71 Kcal / 1,904.87 KJ                            |         |         | Energia: 434.55 Kcal / 1,816.42 KJ                                       |         |        |
|   |  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |  | 14.82 g   | 18.11 g | 4.96 g  | 13.46 g   | 18.20 g  | 4.40 g  | 32.56 g   | 27.88 g     | 6.53 g  | 17.83 g   | 17.39 g | 3.92 g  | 15.34 g  | 16.32 g | 3.02 g |
|   |  | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 68.70 g   | 8.90 g   | 0.83 g  | 49.19 g | 7.99 g  | 1.81 g  | 104.45 g | 16.65 g | 4.66 g  | 56.43 g     | 0.00 g  | 2.01 g  | 55.54 g | 2.00 g  | 4.18 g   |         |        |
| 1   |  |   | 1,9     |         |   | 1,9,(12) |         |   | 1,9,15,(12) |         |   | 1       |         |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>(00911)</b><br><b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b><br><b>FokM 4-6</b> | Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL                     |         |         | Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka             |          |         | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Alma             |             |         | Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL             |         |         | Diétás péksütemény   |         |        |
|   |  | Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ  |         |         | Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ  |          |         | Energia: 262.01 Kcal / 1,095.20 KJ  |             |         | Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ                            |         |         | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ                                       |         |        |
|   |  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |  | 8.98 g  | 8.29 g  | 2.12 g  | 8.71 g  | 10.96 g  | 3.41 g  | 6.18 g  | 8.68 g      | 1.94 g  | 8.32 g  | 13.89 g | 4.23 g  | 1.50 g   | 11.90 g | 0.90 g |
|   |  | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 29.01 g   | 0.00 g   | 1.11 g  | 29.08 g | 4.40 g  | 1.09 g  | 38.97 g  | 0.00 g  | 0.70 g  | 28.23 g     | 0.00 g  | 1.52 g  | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 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-csillagfürt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék 11-szszám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfid

15-mesterséges édesítőszer

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Élelmezésvezető**

## Tételes étlap 2023.05.15 - 2023.05.21

|                  | Diéta          | Étlap tétel                         | Energia (Kj)                  | Energia (Kcal)              | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |         |     |
|------------------|----------------|-------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|---------|-----|
| 5/15/2023        | 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    |     |
|                  |                |                                     | Póréhagymakarika              | 17,98                       | 4,30        | 0,26     | 0,04       | 0,00           | 0,74      | 0,00   | 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                             | Almás meggyleves            | 279,76      | 56,49    | 0,30       | 0,26           | 0,02      | 15,44  | 6,50       | 0,25    |     |
|                  |                |                                     | Bácskai rizseshús             | 1 716,73                    | 410,70      | 13,89    | 17,76      | 4,93           | 48,33     | 0,00   | 0,15       |         |     |
|                  |                |                                     | Sárgarépás káposztasaláta     | 98,73                       | 23,62       | 0,63     | 0,09       | 0,01           | 4,93      | 2,40   | 0,43       |         |     |
|                  |                |                                     | U                             | Pulykamell sonka            | 92,40       | 22,11    | 3,40       | 0,56           | 0,18      | 0,84   | 0,00       | 0,43    |     |
|                  |                |                                     | Liga margarin                 | 265,61                      | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |         |     |
|                  |                |                                     | Diétás pékáru BL              | 593,61                      | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1       |     |
|                  | Összesen:      | 4 087,30                            | 967,38                        | 29,84                       | 31,97       | 11,32    | 141,27     | 22,29          | 2,84      |        |            |         |     |
| 5/16/2023        | László (00911) | Tej, Tojás, C,OM, Sz, Ban, FokM 4-6 | T                             | Herba tea CM                | 224,89      | 53,80    | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 13,39  | 13,39      | 0,00    |     |
|                  |                |                                     | Tonhalkrém                    | 499,42                      | 119,48      | 0,39     | 13,00      | 3,53           | 0,08      | 0,00   | 0,20       | 4       |     |
|                  |                |                                     | Diétás pékáru BL              | 593,61                      | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1       |     |
|                  |                |                                     | E                             | Kerti zöldségleves          | 139,35      | 33,31    | 1,16       | 1,55           | 0,18      | 3,59   | 0,00       | 0,57    | 9   |
|                  |                |                                     | Hüsgombóc                     | 628,58                      | 150,38      | 7,83     | 9,60       | 3,41           | 8,00      | 0,00   | 0,81       |         |     |
|                  |                |                                     | Paradicsommártás              | 626,37                      | 149,85      | 2,22     | 6,87       | 0,79           | 19,60     | 7,99   | 0,42       | 1,9     |     |
|                  |                |                                     | Főtt burgonya 1/2 adag        | 352,75                      | 84,39       | 2,25     | 0,18       | 0,02           | 18,00     | 0,00   | 0,01       |         |     |
|                  |                |                                     | U                             | Zala felvágott              | 170,39      | 40,76    | 2,73       | 3,19           | 1,17      | 0,23   | 0,00       | 0,40    |     |
|                  |                |                                     | Liga margarin                 | 265,61                      | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |         |     |
|                  |                |                                     | Diétás pékáru BL              | 593,61                      | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1       |     |
| kigyóuborka      | 19,66          | 4,70                                | 0,40                          | 0,04                        | 0,30        | 0,68     | 4,40       | 0,01           |           |        |            |         |     |
|                  | Összesen:      | 4 114,24                            | 984,23                        | 28,12                       | 42,89       | 11,38    | 119,87     | 25,78          | 3,68      |        |            |         |     |
| 5/17/2023        | László (00911) | Tej, Tojás, C,OM, Sz, Ban, FokM 4-6 | T                             | Herba tea CM                | 224,89      | 53,80    | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 13,39  | 13,39      | 0,00    |     |
|                  |                |                                     | Soproni felvágott             | 279,89                      | 66,96       | 2,74     | 6,16       | 2,29           | 0,06      | 0,00   | 0,84       |         |     |
|                  |                |                                     | Liga margarin                 | 265,61                      | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |         |     |
|                  |                |                                     | Diétás pékáru BL              | 593,61                      | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1       |     |
|                  |                |                                     | Jégcsapretek                  | 11,80                       | 2,82        | 0,22     | 0,02       | 0,01           | 0,53      | 3,12   | 0,01       |         |     |
|                  |                |                                     | E                             | Sárgaborsógulyás            | 1 861,97    | 445,41   | 28,23      | 22,08          | 6,10      | 32,82  | 0,00       | 4,54    | 1,9 |
|                  |                |                                     | Grízes tészta                 | 1 240,91                    | 296,87      | 4,20     | 5,80       | 0,43           | 56,24     | 2,57   | 0,11       | 1       |     |
|                  |                |                                     | Szilvalekvár                  | 94,76                       | 22,67       | 0,13     | 0,00       | 0,00           | 5,40      | 4,09   | 0,01       | (12)    |     |
|                  |                |                                     | Porcukor                      | 167,83                      | 40,15       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 9,99      | 9,99   | 0,00       |         |     |
|                  |                |                                     | 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         |        |            |         |     |
| Alma             | 218,12         | 52,18                               | 0,60                          | 0,60                        | 0,00        | 10,50    | 0,00       | 0,02           |           |        |            |         |     |
|                  | Összesen:      | 5 836,48                            | 1 396,24                      | 47,28                       | 50,47       | 12,71    | 185,57     | 33,16          | 6,89      |        |            |         |     |
| 5/18/2023        | László (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    |     |
|                  |                |                                     | Snidlinges növ. szendvicskrém | 380,82                      | 91,10       | 0,51     | 8,90       | 7,77           | 2,45      | 0,00   | 0,59       |         |     |
|                  |                |                                     | Diétás pékáru BL              | 593,61                      | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1       |     |
|                  |                |                                     | E                             | Magyaros karalábéleves      | 186,54      | 44,32    | 1,33       | 1,58           | 0,18      | 6,15   | 0,00       | 0,58    | 1,9 |
|                  |                |                                     | Hentes tokány                 | 640,45                      | 153,22      | 11,70    | 10,06      | 3,07           | 3,78      | 0,00   | 1,13       | 15,(12) |     |
|                  |                |                                     | Párolt rizs                   | 1 079,15                    | 258,17      | 4,80     | 5,75       | 0,67           | 46,50     | 0,00   | 0,30       |         |     |
|                  |                |                                     | 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:                   | 4 244,57    | 1 015,13 | 32,22      | 40,91          | 15,96     | 128,63 | 13,39      | 4,70    |     |
| 5/19/2023        | László (00911) | Tej, Tojás, C,OM, Sz, Ban, Fok      | T                             | Rizstej                     | 351,04      | 83,98    | 0,06       | 1,92           | 0,23      | 15,86  | 8,03       | 0,00    |     |
|                  |                |                                     | Áfonyalekvár                  | 219,53                      | 52,52       | 0,08     | 0,00       | 0,00           | 12,90     | 10,86  | 0,01       | (12)    |     |
|                  |                |                                     | Liga margarin                 | 265,61                      | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |         |     |
|                  |                |                                     | Diétás pékáru BL              | 593,61                      | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1       |     |
|                  |                |                                     | E                             | Pirított tésztaleves        | 446,93      | 106,92   | 1,64       | 4,46           | 1,02      | 14,70  | 0,50       | 2,60    |     |
|                  |                |                                     | Vagdalt                       | 366,96                      | 87,79       | 9,14     | 5,35       | 1,16           | 0,77      | 0,00   | 0,94       |         |     |
|                  |                |                                     | Zöldbabfőzelék                | 570,23                      | 136,42      | 3,96     | 6,36       | 0,82           | 15,56     | 0,00   | 0,62       | 1       |     |
|                  |                |                                     | Diétás pékáru BL, ebédhez     | 432,30                      | 103,42      | 0,60     | 0,15       | 0,02           | 24,51     | 1,50   | 0,02       |         |     |
|                  |                |                                     | U                             | Diétás péksütemény          | 1 131,94    | 270,80   | 1,50       | 11,90          | 0,90      | 31,80  | 18,90      | 0,30    |     |
|                  |                |                                     |                               | Összesen:                   | 4 378,15    | 1 047,40 | 22,56      | 37,87          | 6,09      | 144,27 | 39,79      | 5,17    |     |

Heti étlap 2023.05.15 - 2023.05.19

| eatrend   |  | hétfő   |            |   | kedd  |            |   | szerda   |            |   | csütörtök   |            |  | péntek  |        |        |
|---|--|---|------------|---|---|------------|---|--|------------|---|---|------------|--|---|--------|--------|
| <b>(00957)<br/>Tej,tojás,glutén,citrusOM<br/>4-6 éves</b> | <b>Reggeli</b>   | Ásványvíz<br>Liga margarinós<br>Gluténmentes pékáru<br>Violife növényi sajt szelettel |            |   | Almalé<br>Liga margarinós<br>Gluténmentes pékáru<br>Sertés párizsival<br>Paprikával |            |   | Ásványvíz<br>Zöldfűszeres növényi<br>szendvicskrém<br>Gluténmentes pékáru                        |            |   | Almalé<br>Liga margarinós<br>Gluténmentes pékáru<br>Pulykamell sonkával |            |  | Ásványvíz<br>Liga margarinós<br>Gluténmentes pékáru<br>Baromfi párizsival |        |        |
|   |  | Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ  |            |   | Energia: 373.04 Kcal / 1,559.31 KJ  |            |   | Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 KJ   |            |   | Energia: 348.59 Kcal / 1,457.11 KJ                                      |            |  | Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ  |        |        |
|   |  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír |
|   | 3.66 g   | 8.35 g  | 2.10 g     | 6.42 g  | 11.70 g   | 3.48 g     | 4.08 g  | 10.60 g  | 8.60 g     | 7.20 g  | 8.56 g  | 2.28 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     |        |
|   | 27.84 g  | 0.40 g  | 0.67 g     | 56.18 g   | 0.40 g  | 1.06 g     | 30.10 g   | 0.40 g   | 1.21 g     | 56.38 g   | 0.40 g  | 1.03 g     | 27.58 g  | 0.40 g  | 1.13 g |        |
|   | <b>Tízórai</b>   | Herba tea CM<br>Növényi szendvicskrém<br>Gluténmentes pékáru<br>Póréhagymakarikával   |            |   | Herba tea CM<br>Gluténmentes pékáru<br>Sonkakrém Liga<br>margarinnal                |            |   | Herba tea CM<br>Liga margarinós<br>Gluténmentes pékáru<br>Soproni felvágottal<br>Jégsaprettekkel |            |   | Herba tea CM<br>Snidlinges növ.<br>Szendvicskrém<br>Gluténmentes pékáru |            |  | Rizstej<br>Liga margarinós<br>Gluténmentes pékáru<br>Szilvalekvárral      |        |        |
|   |  | Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ  |            |   | Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ  |            |   | Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ   |            |   | Energia: 290.90 Kcal / 1,215.96 KJ                                      |            |  | Energia: 316.19 Kcal / 1,321.67 KJ  |        |        |
|   |  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír |
|   | 4.12 g   | 5.84 g  | 4.40 g     | 5.77 g  | 3.92 g  | 1.06 g     | 6.62 g  | 14.16 g  | 4.40 g     | 4.15 g  | 9.90 g  | 7.97 g     | 3.85 g   | 9.92 g  | 2.33 g |        |
|   | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát  | Cukor   | Só         | Szénhidrát  | Cukor  | Só         | Szénhidrát  | Cukor   | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |        |
|   | 42.93 g  | 13.79 g   | 0.81 g     | 40.92 g   | 13.79 g   | 0.85 g     | 41.52 g   | 16.91 g  | 1.44 g     | 43.34 g   | 13.79 g   | 1.08 g     | 48.80 g  | 12.52 g   | 0.60 g |        |
| (12)  |  |   |            |   |   |            |   |  |            |   |   |            |  |   |        |        |
| <b>Ebéd</b>   | Almás meggyeljes<br>Bácskai rizseshús<br>Sárgarépás<br>káposztasalátával                   |   |            | Kerti zöldségleves<br>Paradicsommártás<br>Húsgombóccal<br>Főtt burgonyával  |   |            | Sárgaborsógyúlya<br>Kukoricadarás tészta<br>Baracklevárral<br>Porcukorral           |  |            | Magyaros karalábéleves<br>Hentes tokány<br>Párolt rizzsel   |   |            | Pírtott tésztaleves<br>Zöldbabfőzelék<br>Vagdaltal<br>GM pékáru, ebédhez                 |   |        |        |
|   | Energia: 426.60 Kcal / 1,783.19 KJ   |   |            | Energia: 393.72 Kcal / 1,645.75 KJ  |   |            | Energia: 555.54 Kcal / 2,322.16 KJ  |  |            | Energia: 472.50 Kcal / 1,975.05 KJ  |   |            | Energia: 434.83 Kcal / 1,817.59 KJ   |   |        |        |
|   | Fehérje  | Zsír  | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír  | T.Zsír |        |
| 16.57 g   | 10.21 g  | 2.14 g  | 12.90 g    | 15.10 g   | 4.08 g  | 17.73 g    | 13.63 g   | 2.16 g   | 18.02 g    | 17.39 g   | 3.92 g  | 14.83 g    | 16.20 g  | 2.89 g  |        |        |
| Szénhidrát  | Cukor  | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor  | Só  |        |        |
| 68.75 g   | 8.90 g   | 0.85 g  | 50.71 g    | 9.44 g  | 1.79 g  | 89.41 g    | 18.79 g   | 2.21 g   | 60.44 g    | 0.00 g  | 2.00 g  | 56.38 g    | 2.00 g   | 4.18 g  |        |        |
|   |  |   | 9          |   |   | 9,(12)     |   |  | 15,(12)    |   |   |            |  |   |        |        |
| <b>Uzsonna</b>  | Liga margarinós<br>Gluténmentes pékáru<br>Pulykamell sonkával                              |   |            | Liga margarinós<br>Gluténmentes pékáru<br>Zala felvágottal<br>Kígyóborkával   |   |            | Liga margarinós<br>Gluténmentes pékáru<br>Violife növényi sajt<br>szelettel<br>Alma |  |            | Liga margarinós<br>Gluténmentes pékáru<br>Olasz felvágottal   |   |            | Diétás péksütemény   |   |        |        |
|   | Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ   |   |            | Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ  |   |            | Energia: 266.00 Kcal / 1,111.88 KJ  |  |            | Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ  |   |            | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ   |   |        |        |
|   | Fehérje  | Zsír  | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír  | T.Zsír |        |
| 7.06 g  | 8.56 g   | 2.28 g  | 6.79 g     | 11.23 g   | 3.57 g  | 4.26 g     | 8.95 g  | 2.10 g   | 6.40 g     | 14.16 g   | 4.39 g  | 1.50 g     | 11.90 g  | 0.90 g  |        |        |
| Szénhidrát  | Cukor  | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor  | Só  |        |        |
| 28.38 g   | 0.40 g   | 1.02 g  | 28.45 g    | 4.80 g  | 1.00 g  | 38.34 g    | 0.40 g  | 0.61 g   | 27.60 g    | 0.40 g  | 1.43 g  | 31.80 g    | 18.90 g  | 0.30 g  |        |        |
| <b>Vacsora</b>  | Almalé<br>Mexikói húsos egytálétel   |   |            | Ásványvíz<br>Lángos<br>Növényi sajt szóráttal<br>Növényi tejföllel<br>Meggyes puding rizstejjel                         |   |            | Almalé<br>Sült bécsi rudacska<br>Gluténmentes pékáru<br>Ketchuppal                  |  |            | Ásványvíz<br>Meleg szendvics  |   |            | Almalé<br>Gyöngybabfőzelék<br>Sertés pörkölttel  |   |        |        |
|   | Energia: 441.28 Kcal / 1,844.55 KJ   |   |            | Energia: 209.14 Kcal / 874.21 KJ  |   |            | Energia: 432.18 Kcal / 1,806.51 KJ  |  |            | Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ  |   |            | Energia: 518.01 Kcal / 2,165.28 KJ   |   |        |        |
|   | Fehérje  | Zsír  | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír  | T.Zsír |        |
| 16.64 g   | 14.39 g  | 3.74 g  | 3.82 g     | 2.92 g  | 0.33 g  | 11.70 g    | 14.01 g   | 4.90 g   | 9.24 g     | 16.64 g   | 4.23 g  | 20.13 g    | 20.07 g  | 5.17 g  |        |        |
| Szénhidrát  | Cukor  | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor  | Só  |        |        |
| 59.83 g   | 0.00 g   | 1.20 g  | 41.67 g    | 2.48 g  | 1.13 g  | 60.42 g    | 3.20 g  | 2.43 g   | 100.60 g   | 6.00 g  | 1.21 g  | 63.88 g    | 0.63 g   | 1.54 g  |        |        |
| (9)   |  |   |            |   |   |            |   |  |            |   |   |            |  |   |        |        |
| <b>Pótlékezés</b>   | Almalé<br>Liga margarinós<br>Gluténmentes pékáru<br>Mátrai diákcsemegével<br>Paradicsommal |   |            | Ásványvíz<br>Liga margarinós<br>Gluténmentes pékáru<br>Szendvics sonkával<br>Kígyóborkával<br>Meggyes puding rizstejjel |   |            | Almalé<br>Sült bécsi rudacska<br>Gluténmentes pékáru<br>Ketchuppal                  |  |            | Ásványvíz<br>Növényi szendvicskrém<br>Gluténmentes pékáru<br>Kígyóborkával<br>Liga margarinós<br>Gluténmentes pékáru<br>Csemege szalámmal<br>Paprikával |   |            | Almalé<br>Liga margarinós<br>Gluténmentes pékáru<br>Álom sonkával<br>Póréhagymakarikával |   |        |        |
|   | Energia: 346.88 Kcal / 1,449.96 KJ   |   |            | Energia: 268.88 Kcal / 1,123.92 KJ  |   |            | Energia: 432.18 Kcal / 1,806.51 KJ  |  |            | Energia: 316.38 Kcal / 1,322.47 KJ  |   |            | Energia: 352.89 Kcal / 1,475.08 KJ   |   |        |        |
|   | Fehérje  | Zsír  | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír     | Fehérje   | Zsír  | T.Zsír     | Fehérje  | Zsír  | T.Zsír |        |
| 6.12 g  | 8.86 g   | 2.40 g  | 8.61 g     | 8.67 g  | 2.55 g  | 11.70 g    | 14.01 g   | 4.90 g   | 6.48 g     | 17.48 g   | 8.21 g  | 7.46 g     | 8.60 g   | 2.28 g  |        |        |
| Szénhidrát  | Cukor  | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor  | Só  |        |        |
| 56.36 g   | 0.40 g   | 0.93 g  | 35.60 g    | 7.08 g  | 1.14 g  | 60.42 g    | 3.20 g  | 2.43 g   | 30.15 g    | 4.80 g  | 1.40 g  | 57.12 g    | 0.40 g   | 1.03 g  |        |        |
| (9)   |  |   |            |   |   |            |   |  |            |   |   |            |  |   |        |        |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbitositas@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             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmézevesztető



Heti étlap 2023.05.15 - 2023.05.19

|   |   | hétfő  |                        |        | kedd   |                        |        | szerda   |                        |        | csütörtök  |                        |        | péntek   |         |        |
|---|---|--|------------------------|--------|--|------------------------|--------|--|------------------------|--------|--|------------------------|--------|--|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>320</b><br><b>Glutén, szója, hal</b><br><b>és olajos mentes</b><br><b>4-6 éves</b> | Herba tea CM Sajtkrémés<br>Gluténmentes pékáru<br>Póréhagymakarikával    |                        |        | Herba tea CM Sonkkrémés<br>Gluténmentes pékáru<br>Liga margarinnal           |                        |        | Herba tea CM Soproni felvágottas<br>Gluténmentes pékáru<br>Liga margarinnal<br>Jégcsapretekkel |                        |        | Herba tea CM Snidlinges sajtkrémés<br>Gluténmentes pékáru    |                        |        | Tej<br>Áfonyalekváros<br>Gluténmentes pékáru<br>Liga margarinnal           |         |        |
|   |   | Energia: 279.76 Kcal / 1,169.40 KJ                                       |                        |        | Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ   |                        |        | Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ   |                        |        | Energia: 275.46 Kcal / 1,151.42 KJ                           |                        |        | Energia: 359.12 Kcal / 1,501.12 KJ   |         |        |
|   |   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |   | 5.00 g   | 8.74 g                 | 4.78 g | 5.77 g   | 3.92 g                 | 1.06 g | 6.62 g   | 14.18 g                | 4.40 g | 4.74 g   | 8.70 g                 | 4.78 g | 10.54 g  | 11.00 g | 3.73 g |
| Szénhidrát Cukor Só   |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |  |         |        |
| 42.03 g 13.79 g 0.73 g  |   |  | 40.92 g 13.79 g 0.85 g |        |  | 41.52 g 16.91 g 1.44 g |        |  | 41.29 g 13.79 g 0.73 g |        |  | 51.04 g 11.26 g 0.87 g |        |  |         |        |
| 7   |   |  | 7                      |        |  | 7                      |        |  | 7                      |        |  | 7,(12)                 |        |  |         |        |
| <b>Ebéd</b>   | <b>320</b><br><b>Glutén, szója, hal</b><br><b>és olajos mentes</b><br><b>4-6 éves</b> | Almás meggyleves<br>Bácskai rizseshús<br>Sárgarépás<br>káposztasalátával |                        |        | Kerti zöldségleves<br>Paradicsomos húsgombóc<br>Főtt burgonyával             |                        |        | Sárgaborsógulyás<br>Kukoricadarás tészta<br>Szilvalekvárral<br>Porcukorral                     |                        |        | Tejfölös karalábéleves<br>Hentes tokány<br>Párolt rizszel    |                        |        | Pírtott tészta leves<br>Zöldbabfőzelék<br>Vagdalttal<br>GM pékáru, ebédhez |         |        |
|   |   | Energia: 490.81 Kcal / 2,051.59 KJ                                       |                        |        | Energia: 392.65 Kcal / 1,641.28 KJ   |                        |        | Energia: 548.53 Kcal / 2,292.86 KJ   |                        |        | Energia: 482.10 Kcal / 2,015.18 KJ                           |                        |        | Energia: 434.83 Kcal / 1,817.59 KJ   |         |        |
|   |   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |   | 14.82 g  | 18.11 g                | 4.96 g | 12.82 g  | 15.11 g                | 4.09 g | 17.78 g  | 13.62 g                | 2.16 g | 18.23 g  | 18.21 g                | 4.39 g | 14.83 g  | 16.20 g | 2.89 g |
| Szénhidrát Cukor Só   |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |  |         |        |
| 68.70 g 8.90 g 0.83 g   |   |  | 50.56 g 9.45 g 1.77 g  |        |  | 87.55 g 16.65 g 2.21 g |        |  | 60.76 g 0.00 g 2.01 g  |        |  | 56.38 g 2.00 g 4.18 g  |        |  |         |        |
|   |   |  |                        |        |  | (12)                   |        |  | 7,15,(12)              |        |  |                        |        |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>320</b><br><b>Glutén, szója, hal</b><br><b>és olajos mentes</b><br><b>4-6 éves</b> | Pulykamell sonkás<br>Gluténmentes pékáru<br>Liga margarinnal             |                        |        | Zala felvágottas<br>Gluténmentes pékáru<br>Liga margarinnal<br>Kígyóborkával |                        |        | Liga margarinos<br>Gluténmentes pékáru<br>Sajt szelettel<br>Alma                               |                        |        | Olasz felvágottas<br>Gluténmentes pékáru<br>Liga margarinnal |                        |        | Diétás péksütemény   |         |        |
|   |   | Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ   |                        |        | Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ   |                        |        | Energia: 332.26 Kcal / 1,388.85 KJ   |                        |        | Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ                           |                        |        | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ   |         |        |
|   |   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |   | 7.06 g   | 8.56 g                 | 2.28 g | 6.79 g   | 11.23 g                | 3.57 g | 9.50 g   | 13.92 g                | 5.48 g | 6.40 g   | 14.16 g                | 4.39 g | 1.50 g   | 11.90 g | 0.90 g |
| Szénhidrát Cukor Só   |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |  |         |        |
| 28.38 g 0.40 g 1.02 g   |   |  | 28.45 g 4.80 g 1.00 g  |        |  | 38.38 g 0.40 g 1.01 g  |        |  | 27.60 g 0.40 g 1.43 g  |        |  | 31.80 g 18.90 g 0.30 g |        |  |         |        |
| 7   |   |  | 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-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 2023.05.15. - 2023.05.19.

|   |   | hétfő  |                  |            | kedd   |                  |            | szerda   |                  |            | csütörtök  |                  |            | péntek  |         |            |  |         |        |
|---|---|--|------------------|------------|--|------------------|------------|--|------------------|------------|--|------------------|------------|---|---------|------------|--|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | (00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i> | Herba tea CM, Póréhagymakarika, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru |                  |            | Herba tea CM, Sonkacrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru            |                  |            | Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek |                  |            | Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Gluténmentes pékáru |                  |            | Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru        |         |            |  |         |        |
|   |   | Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ   |                  |            | Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ   |                  |            | Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ   |                  |            | Energia: 290.90 Kcal / 1,215.96 KJ                               |                  |            | Energia: 316.19 Kcal / 1,321.67 KJ                                |         |            |  |         |        |
|   |   | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsvav | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsvav | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsvav | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsvav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsvav |  |         |        |
|   |   | 4.12 g   | 5.84 g           | 4.40 g     | 5.77 g   | 3.92 g           | 1.06 g     | 6.62 g   | 14.18 g          | 4.40 g     | 4.15 g   | 9.90 g           | 7.97 g     | 3.85 g  | 9.92 g  | 2.33 g     |  |         |        |
| Szénhidrát Cukor  |   | Só   | Szénhidrát Cukor |            | Só   | Szénhidrát Cukor |            | Só   | Szénhidrát Cukor |            | Só   | Szénhidrát Cukor |            | Só  |         |            |  |         |        |
| 42.93 g   |   | 13.79 g  | 0.81 g           | 40.92 g    |  | 13.79 g          | 0.85 g     | 41.52 g  |                  | 16.91 g    | 1.44 g   | 43.34 g          |            | 13.79 g   | 1.08 g  | 48.80 g    |  | 12.52 g | 0.60 g |
|   |   | (12)   |                  |            |  |                  |            |  |                  |            |  |                  |            |   |         |            |  |         |        |
| <b>Ebéd</b>   | (00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i> | Almás meggyleves, Bácskai rizseshús, Sárgarépás káposztasaláta             |                  |            | Kerti zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag |                  |            | Sárgaborsógulyás , Kukoricadarás tészta, Baracklevár, Porcukor                     |                  |            | Magyaros karalábéleves, Hentes tokány, Párolt rizs               |                  |            | Pirított tésztaleves, Vagdalt, Zöldbabfőzelék, GM pékáru, ebédhez |         |            |  |         |        |
|   |   | Energia: 490.81 Kcal / 2,051.59 KJ   |                  |            | Energia: 393.72 Kcal / 1,645.75 KJ                                       |                  |            | Energia: 555.54 Kcal / 2,322.16 KJ   |                  |            | Energia: 472.50 Kcal / 1,975.05 KJ                               |                  |            | Energia: 434.83 Kcal / 1,817.59 KJ                                |         |            |  |         |        |
|   |   | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsvav | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsvav | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsvav | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsvav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsvav |  |         |        |
|   |   | 14.82 g  | 18.11 g          | 4.96 g     | 12.90 g  | 15.10 g          | 4.08 g     | 17.73 g  | 13.63 g          | 2.16 g     | 18.02 g  | 17.39 g          | 3.92 g     | 14.83 g   | 16.20 g | 2.89 g     |  |         |        |
| Szénhidrát Cukor  |   | Só   | Szénhidrát Cukor |            | Só   | Szénhidrát Cukor |            | Só   | Szénhidrát Cukor |            | Só   | Szénhidrát Cukor |            | Só  |         |            |  |         |        |
| 68.70 g   |   | 8.90 g   | 0.83 g           | 50.71 g    |  | 9.44 g           | 1.79 g     | 89.41 g  |                  | 18.79 g    | 2.21 g   | 60.44 g          |            | 0.00 g  | 2.00 g  | 56.38 g    |  | 2.00 g  | 4.18 g |
|   |   | 9 9,(12) 15,(12)   |                  |            |  |                  |            |  |                  |            |  |                  |            |   |         |            |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | (00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i> | Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru                     |                  |            | Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka         |                  |            | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Alma             |                  |            | Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru             |                  |            | Diétás péksütemény  |         |            |  |         |        |
|   |   | Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ   |                  |            | Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ                                       |                  |            | Energia: 266.00 Kcal / 1,111.88 KJ   |                  |            | Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ                               |                  |            | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ                                |         |            |  |         |        |
|   |   | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsvav | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsvav | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsvav | Fehérje  | Zsír             | T.Zsírsvav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsvav |  |         |        |
|   |   | 7.06 g   | 8.56 g           | 2.28 g     | 6.79 g   | 11.23 g          | 3.57 g     | 4.26 g   | 8.95 g           | 2.10 g     | 6.40 g   | 14.16 g          | 4.39 g     | 1.50 g  | 11.90 g | 0.90 g     |  |         |        |
| Szénhidrát Cukor  |   | Só   | Szénhidrát Cukor |            | Só   | Szénhidrát Cukor |            | Só   | Szénhidrát Cukor |            | Só   | Szénhidrát Cukor |            | Só  |         |            |  |         |        |
| 28.38 g   |   | 0.40 g   | 1.02 g           | 28.45 g    |  | 4.80 g           | 1.00 g     | 38.34 g  |                  | 0.40 g     | 0.61 g   | 27.60 g          |            | 0.40 g  | 1.43 g  | 31.80 g    |  | 18.90 g | 0.30 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető





Heti étlap 2023.05.15. - 2023.05.19.

|                    |  | hétfő   |         |         | kedd  |          |         | szerda  |         |         | csütörtök   |         |         | péntek  |         |        |
|--------------------|--|---|---------|---------|---|----------|---------|---|---------|---------|---|---------|---------|---|---------|--------|
| eatrend<br>Tízórai | (00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes | Herba tea CM, Liga margarin , Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL  |         |         | Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL                                    |          |         | Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek |         |         | Herba tea CM, Diétás pékáru BL, Snidling, Liga margarin |         |         | Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL                 |         |        |
|                    |  | Energia: 263.65 Kcal / 1,102.06 KJ                                |         |         | Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ  |          |         | Energia: 329.13 Kcal / 1,375.76 KJ  |         |         | Energia: 264.84 Kcal / 1,107.03 KJ                      |         |         | Energia: 312.20 Kcal / 1,305.00 KJ                                      |         |        |
|                    |  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                    |  | 5.84 g  | 7.77 g  | 1.94 g  | 5.95 g  | 13.73 g  | 3.57 g  | 8.54 g  | 13.91 g | 4.24 g  | 6.30 g  | 7.88 g  | 1.96 g  | 5.77 g  | 9.65 g  | 2.17 g |
|                    |  | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 42.30 g            | 13.39 g                                    | 0.68 g  | 41.60 g | 13.39 g | 0.78 g  | 42.15 g  | 16.51 g | 1.53 g  | 41.88 g | 13.39 g | 0.68 g  | 49.43 g | 12.12 g | 0.69 g  |         |        |
| 1                  |  | 1,4   |         |         | 1   |          |         | 1   |         |         | 1,(12)  |         |         |   |         |        |
| Ebéd               | (00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes | Vegyes gyümölcsleves, Bácskai rizseshús, Sárgarépa káposztasaláta |         |         | Kerti zöldségleves, Húsgombóc menza, Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag |          |         | Sárgaborsógulyás , Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor                        |         |         | Magyaros karalábéleves, Hentes tokány, Párolt rizs      |         |         | Pírtott tésztaleves, Vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez |         |        |
|                    |  | Energia: 515.82 Kcal / 2,156.13 KJ                                |         |         | Energia: 631.13 Kcal / 2,638.12 KJ  |          |         | Energia: 811.34 Kcal / 3,391.40 KJ  |         |         | Energia: 455.71 Kcal / 1,904.87 KJ                      |         |         | Energia: 379.17 Kcal / 1,584.93 KJ                                      |         |        |
|                    |  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                    |  | 14.75 g   | 17.99 g | 4.96 g  | 25.21 g   | 32.96 g  | 9.62 g  | 32.48 g   | 27.88 g | 6.53 g  | 17.83 g   | 17.39 g | 3.92 g  | 13.98 g   | 13.46 g | 1.91 g |
|                    |  | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 74.06 g            | 15.39 g                                    | 0.83 g  | 57.26 g | 7.99 g  | 2.66 g  | 106.18 g | 18.79 g | 4.65 g  | 56.43 g | 0.00 g  | 2.01 g  | 49.56 g | 1.75 g  | 3.74 g  |         |        |
| 1                  |  | 1,3,9   |         |         | 1,9,(12)  |          |         | 1,9,15,(12)   |         |         | 1   |         |         |   |         |        |
| Uzsonna            | (00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes | Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL               |         |         | Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka                 |          |         | Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Alma                              |         |         | Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL       |         |         | Diétás péksütemény  |         |        |
|                    |  | Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ                                  |         |         | Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ  |          |         | Energia: 279.84 Kcal / 1,169.73 KJ  |         |         | Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ                      |         |         | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ                                      |         |        |
|                    |  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír     | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                    |  | 8.98 g  | 8.29 g  | 2.12 g  | 8.71 g  | 10.96 g  | 3.41 g  | 9.58 g  | 8.89 g  | 2.12 g  | 8.32 g  | 13.89 g | 4.23 g  | 1.50 g  | 11.90 g | 0.90 g |
|                    |  | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor    | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 29.01 g            | 0.00 g                                     | 1.11 g  | 29.08 g | 4.40 g  | 1.09 g  | 39.51 g  | 0.00 g  | 1.13 g  | 28.23 g | 0.00 g  | 1.52 g  | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 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-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 2023.05.15 - 2023.05.21

| Diéta            | Étlap tétel                                      | Energia (Kj)              | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |         |
|------------------|--|---------------------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|---------|
| 5/15/2023        | László (00446)<br>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       |         |
|                  |  | Liga margarin             | 265,61         | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |         |
|                  |  | Póréhagymakarika          | 17,98          | 4,30        | 0,26     | 0,04       | 0,00           | 0,74      | 0,00   | 0,00       |         |
|                  |  | Diétás pékáru BL          | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1       |
|                  |  | E Vegyes gyümölcsleves    | 362,49         | 81,50       | 0,23     | 0,14       | 0,02           | 20,80     | 12,99  | 0,25       |         |
|                  |  | Bácsi rizseshús           | 1 716,73       | 410,70      | 13,89    | 17,76      | 4,93           | 48,33     | 0,00   | 0,15       |         |
|                  |  | Sárgarépás káposztasaláta | 98,73          | 23,62       | 0,63     | 0,09       | 0,01           | 4,93      | 2,40   | 0,43       |         |
|                  |  | U Pulykamell sonka        | 92,40          | 22,11       | 3,40     | 0,56       | 0,18           | 0,84      | 0,00   | 0,43       |         |
|                  |  | Liga margarin             | 265,61         | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |         |
|                  |  | Diétás pékáru BL          | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1       |
|                  |  | Összesen:                 | 4 231,66       | 1 007,13    | 29,57    | 34,05      | 9,02           | 145,37    | 28,78  | 2,62       |         |
| 5/16/2023        | László (00446)<br>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       |         |
|                  |  | Tonhalkrém                | 499,42         | 119,48      | 0,39     | 13,00      | 3,53           | 0,08      | 0,00   | 0,20       | 4       |
|                  |  | Diétás pékáru BL          | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1       |
|                  |  | E Kerti zöldségleves      | 139,35         | 33,31       | 1,16     | 1,55       | 0,18           | 3,59      | 0,00   | 0,57       | 9       |
|                  |  | Hüsgombóc menza           | 1 519,75       | 363,58      | 19,58    | 24,36      | 8,63           | 16,07     | 0,00   | 1,66       | 3       |
|                  |  | Paradicsommártás          | 626,37         | 149,85      | 2,22     | 6,87       | 0,79           | 19,60     | 7,99   | 0,42       | 1,9     |
|                  |  | Főtt burgonya 1/2 adag    | 352,75         | 84,39       | 2,25     | 0,18       | 0,02           | 18,00     | 0,00   | 0,01       |         |
|                  |  | U Zala felvágott          | 170,39         | 40,76       | 2,73     | 3,19       | 1,17           | 0,23      | 0,00   | 0,40       |         |
|                  |  | Liga margarin             | 265,61         | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |         |
|                  |  | Diétás pékáru BL          | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1       |
|                  |  | kigyóuborka               | 19,66          | 4,70        | 0,40     | 0,04       | 0,30           | 0,68      | 4,40   | 0,01       |         |
| Összesen:        | 5 005,41   | 1 197,43                  | 39,87          | 57,65       | 16,60    | 127,94     | 25,78          | 4,53      |        |            |         |
| 5/17/2023        | Márton (00446)<br>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       |         |
|                  |  | Soproni felvágott         | 279,89         | 66,96       | 2,74     | 6,16       | 2,29           | 0,06      | 0,00   | 0,84       |         |
|                  |  | Liga margarin             | 265,61         | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |         |
|                  |  | Diétás pékáru BL          | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1       |
|                  |  | Jégcsapretek              | 11,80          | 2,82        | 0,22     | 0,02       | 0,01           | 0,53      | 3,12   | 0,01       |         |
|                  |  | E Sárgaborsógulyás        | 1 861,97       | 445,41      | 28,23    | 22,08      | 6,10           | 32,82     | 0,00   | 4,54       | 1,9     |
|                  |  | Grízteszta                | 1 240,91       | 296,87      | 4,20     | 5,80       | 0,43           | 56,24     | 2,57   | 0,11       | 1       |
|                  |  | Baracklekvár              | 120,83         | 28,91       | 0,05     | 0,00       | 0,00           | 7,13      | 6,23   | 0,00       | (12)    |
|                  |  | Porcukor                  | 167,83         | 40,15       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 9,99      | 9,99   | 0,00       |         |
|                  |  | 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      |            |         |
| Alma             | 218,12   | 52,18                     | 0,60           | 0,60        | 0,00     | 10,50      | 0,00           | 0,02      |        |            |         |
| Összesen:        | 5 937,08   | 1 420,31                  | 50,60          | 50,68       | 12,89    | 187,84     | 35,30          | 7,31      |        |            |         |
| 5/18/2023        | Márton (00446)<br>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       |         |
|                  |  | Diétás pékáru BL          | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1       |
|                  |  | Snidling                  | 22,97          | 5,49        | 0,72     | 0,15       | 0,02           | 0,32      | 0,00   | 0,00       |         |
|                  |  | Liga margarin             | 265,61         | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |         |
|                  |  | E Magyaros karalábéleves  | 186,54         | 44,32       | 1,33     | 1,58       | 0,18           | 6,15      | 0,00   | 0,58       | 1,9     |
|                  |  | Hentes tokány             | 640,45         | 153,22      | 11,70    | 10,06      | 3,07           | 3,78      | 0,00   | 1,13       | 15,(12) |
|                  |  | Párolt rizs               | 1 079,15       | 258,17      | 4,80     | 5,75       | 0,67           | 46,50     | 0,00   | 0,30       |         |
|                  |  | 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:                 | 4 152,33       | 993,06      | 32,45    | 39,16      | 10,11          | 126,54    | 13,39  | 4,21       |         |
| 5/19/2023        | Márton (00446)<br>Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-  | T 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       |
|                  |  | E Pirított téstaleves     | 259,39         | 62,06       | 0,96     | 2,53       | 0,28           | 8,67      | 0,25   | 2,51       |         |
|                  |  | Vagdalt                   | 322,96         | 77,27       | 8,46     | 4,42       | 0,79           | 0,82      | 0,00   | 0,59       |         |
|                  |  | Zöldbabfőzelék            | 570,23         | 136,42      | 3,96     | 6,36       | 0,82           | 15,56     | 0,00   | 0,62       | 1       |
|                  |  | Diétás pékáru BL, ebédhez | 432,30         | 103,42      | 0,60     | 0,15       | 0,02           | 24,51     | 1,50   | 0,02       |         |
|                  |  | U Diétás péksütemény      | 1 131,94       | 270,80      | 1,50     | 11,90      | 0,90           | 31,80     | 18,90  | 0,30       |         |
|                  |  | Összesen:                 | 4 021,84       | 962,17      | 21,25    | 35,01      | 4,98           | 130,79    | 32,77  | 4,73       |         |

Heti étlap 2023.05.15 - 2023.05.19

|   |   | hétfő  |         |         | kedd  |              |         | szerda   |             |         | csütörtök   |         |         | péntek   |         |        |
|---|---|--|---------|---------|---|--------------|---------|--|-------------|---------|---|---------|---------|--|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>802</b><br><b>Tejmentes</b><br><b>4-6 éves</b> | Herba tea CM<br>Növényi szendvicskrémés<br>Diétás pékáru BL<br>Póréhagymakarikával |         |         | Herba tea CM<br>Tonhalkrémés<br>Diétás pékáru BL                          |              |         | Herba tea CM<br>Soproni felvágottas<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal<br>Jégcsapretekkel |             |         | Herba tea CM<br>Zöldfűszeres növényi<br>szendvicskrémés<br>Diétás pékáru BL |         |         | Rizstej<br>Szilvalekváros<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal                |         |        |
|   |   | Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ   |         |         | Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ  |              |         | Energia: 329.13 Kcal / 1,375.76 KJ   |             |         | Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ  |         |         | Energia: 312.20 Kcal / 1,305.00 KJ   |         |        |
|   |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír         | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |   | 6.04 g   | 5.57 g  | 4.24 g  | 5.95 g  | 13.73 g      | 3.57 g  | 8.54 g   | 13.91 g     | 4.24 g  | 6.00 g  | 10.33 g | 8.44 g  | 5.77 g   | 9.65 g  | 2.17 g |
|   |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor        | Só      | Szénhidrát   | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 43.56 g   | 13.39 g   | 0.90 g   | 41.60 g | 13.39 g | 0.78 g  | 42.15 g      | 16.51 g | 1.53 g   | 44.12 g     | 13.39 g | 1.22 g  | 49.43 g | 12.12 g | 0.69 g   |         |        |
| 1   |   |  | 1,4     |         |   | 1            |         |  | 1           |         |   | 1,(12)  |         |  |         |        |
| <b>Ebéd</b>   | <b>802</b><br><b>Tejmentes</b><br><b>4-6 éves</b> | Gyümölcsleves<br>Bácskai rizseshús<br>Sárgarépás<br>káposztasalátával              |         |         | Kerti zöldségleves<br>Paradicsomos húsgombóc<br>Főtt burgonyával          |              |         | Sárgaborsógulyás<br>Grízes tészta<br>Baracklevkával<br>Porcukorral                             |             |         | Magyaros karalábéleves<br>Hentes tokány<br>Párolt rizszel                   |         |         | Pírtott tésztaleves<br>Zöldbabfőzelék<br>Vagdalttal<br>Diétás pékáru BL, ebédhez |         |        |
|   |   | Energia: 515.82 Kcal / 2,156.13 KJ   |         |         | Energia: 631.13 Kcal / 2,638.12 KJ  |              |         | Energia: 834.36 Kcal / 3,487.62 KJ   |             |         | Energia: 455.71 Kcal / 1,904.87 KJ  |         |         | Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 KJ   |         |        |
|   |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír         | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |   | 14.75 g  | 17.99 g | 4.96 g  | 25.21 g   | 32.96 g      | 9.62 g  | 37.55 g  | 27.40 g     | 6.70 g  | 17.83 g   | 17.39 g | 3.92 g  | 15.74 g  | 16.25 g | 2.81 g |
|   |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor        | Só      | Szénhidrát   | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 74.06 g   | 15.39 g   | 0.83 g   | 57.26 g | 7.99 g  | 2.66 g  | 108.29 g     | 16.22 g | 4.65 g   | 56.43 g     | 0.00 g  | 2.01 g  | 55.63 g | 1.51 g  | 4.35 g   |         |        |
| 1   |   |  | 1,3,9   |         |   | 1,9,(3),(12) |         |  | 1,9,15,(12) |         |   | 1,9,(3) |         |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>802</b><br><b>Tejmentes</b><br><b>4-6 éves</b> | Pulykamell sonkás<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal                          |         |         | Zala felvágottas<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal<br>Kígyóborkával |              |         | Liga margarinos<br>Diétás pékáru BL<br>Violife növényi sajt szelettel<br>Alma                  |             |         | Olasz felvágottas<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal                   |         |         | Diétás péksütemény   |         |        |
|   |   | Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ   |         |         | Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ  |              |         | Energia: 262.01 Kcal / 1,095.20 KJ   |             |         | Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ  |         |         | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ   |         |        |
|   |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír         | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír        | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |   | 8.98 g   | 8.29 g  | 2.12 g  | 8.71 g  | 10.96 g      | 3.41 g  | 6.18 g   | 8.68 g      | 1.94 g  | 8.32 g  | 13.89 g | 4.23 g  | 1.50 g   | 11.90 g | 0.90 g |
|   |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor        | Só      | Szénhidrát   | Cukor       | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 29.01 g   | 0.00 g  | 1.11 g   | 29.08 g | 4.40 g  | 1.09 g  | 38.97 g      | 0.00 g  | 0.70 g   | 28.23 g     | 0.00 g  | 1.52 g  | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g   |         |        |
| 1   |   |  | 1       |         |   | 1            |         |  | 1           |         |   |         |         |  |         |        |

Az étlanváltogatás 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-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 2023.05.15 - 2023.05.19**

|  |   | hétfő  |  |   | kedd    |  |   | szerda  |  |   | csütörtök |   |  | péntek  |   |  |
|---|---|--|--|---|---------|--|---|---------|--|---|-----------|---|--|---------|---|--|
|   |   | <b>Tízórai</b><br><br><b>903</b><br><b>Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves</b> | Herba tea CM<br>Növényi szendvicskrémés<br>Diétás pékáru BL<br>Póréhagymakarikával |   |         | Herba tea CM<br>Tonhalkrémés<br>Diétás pékáru BL |   |         | Herba tea CM<br>Soproni felvágottas<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal<br>Jégcsapretekkel |   |           | Herba tea CM<br>Zöldfűszeres növényi<br>szendvicskrémés<br>Diétás pékáru BL |  |         | Rizstej<br>Szilvalekváros<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal |  |
| Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ  |   |  | Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ   |   |         | Energia: 329.13 Kcal / 1,375.76 KJ               |   |         | Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ   |   |           | Energia: 312.20 Kcal / 1,305.00 KJ  |  |         |   |  |
| Fehérje   | Zsír  |  | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír      | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  |  |
| 6.04 g  | 5.57 g  |  | 4.24 g   | 5.95 g  | 13.73 g | 3.57 g   | 8.54 g  | 13.91 g | 4.24 g   | 6.00 g  | 10.33 g   | 8.44 g  | 5.77 g   | 9.65 g  | 2.17 g  |  |
| Szénhidrát  | Cukor   |  | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só   | Szénhidrát  | Cukor     | Só  | Szénhidrát   | Cukor   | Só  |  |
| 43.56 g   | 13.39 g   | 0.90 g   | 41.60 g  | 13.39 g   | 0.78 g  | 42.15 g  | 16.51 g   | 1.53 g  | 44.12 g  | 13.39 g   | 1.22 g    | 49.43 g   | 12.12 g  | 0.69 g  |   |  |
| 1   |   |  | 1,4  |   |         | 1  |   |         | 1  |   |           | 1,(12)  |  |         |   |  |
| <b>Ebéd</b>   | Gyümölcsleves<br>Bácskai rizseshús<br>Sárgarépás<br>káposztasalátával |  |  | Kerti zöldségleves<br>Paradicsomos húsgombóc<br>Főtt burgonyával          |         |  | Sárgaborsógulyás<br>Grízteszta<br>Baracklevárral<br>Porcukorral               |         |  | Magyaros karalábéleves<br>Hentes tokány<br>Párolt rizszel |           |   | Pírtott tésztaleves<br>Zöldbabfőzelék<br>Vagdalttal<br>Diétás pékáru BL, ebédhez |         |   |  |
|   | Energia: 515.82 Kcal / 2,156.13 KJ                                    |  |  | Energia: 631.13 Kcal / 2,638.12 KJ  |         |  | Energia: 834.36 Kcal / 3,487.62 KJ  |         |  | Energia: 455.71 Kcal / 1,904.87 KJ                        |           |   | Energia: 435.61 Kcal / 1,820.85 KJ   |         |   |  |
|   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír      | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  |  |
|   | 14.75 g   | 17.99 g  | 4.96 g   | 25.21 g   | 32.96 g | 9.62 g   | 37.55 g   | 27.40 g | 6.70 g   | 17.83 g   | 17.39 g   | 3.92 g  | 15.74 g  | 16.25 g | 2.81 g  |  |
|   | Szénhidrát  | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só   | Szénhidrát  | Cukor     | Só  | Szénhidrát   | Cukor   | Só  |  |
| 74.06 g   | 15.39 g   | 0.83 g   | 57.26 g  | 7.99 g  | 2.66 g  | 108.29 g   | 16.22 g   | 4.65 g  | 56.43 g  | 0.00 g  | 2.01 g    | 55.63 g   | 1.51 g   | 4.35 g  |   |  |
| 1   |   |  | 1,3,9  |   |         | 1,9,(3),(12)                                     |   |         | 1,9,15,(12)  |   |           | 1,9,(3)   |  |         |   |  |
| <b>Uzsonna</b>  | Pulykamell sonkás<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal             |  |  | Zala felvágottas<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal<br>Kígyóborkával |         |  | Liga margarinos<br>Diétás pékáru BL<br>Violife növényi sajt szelettel<br>Alma |         |  | Olasz felvágottas<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal |           |   | Diétás péksütemény   |         |   |  |
|   | Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ                                      |  |  | Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ  |         |  | Energia: 262.01 Kcal / 1,095.20 KJ  |         |  | Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ                        |           |   | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ   |         |   |  |
|   | Fehérje   | Zsír   | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír   | Fehérje   | Zsír      | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  |  |
|   | 8.98 g  | 8.29 g   | 2.12 g   | 8.71 g  | 10.96 g | 3.41 g   | 6.18 g  | 8.68 g  | 1.94 g   | 8.32 g  | 13.89 g   | 4.23 g  | 1.50 g   | 11.90 g | 0.90 g  |  |
|   | Szénhidrát  | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só   | Szénhidrát  | Cukor     | Só  | Szénhidrát   | Cukor   | Só  |  |
| 29.01 g   | 0.00 g  | 1.11 g   | 29.08 g  | 4.40 g  | 1.09 g  | 38.97 g  | 0.00 g  | 0.70 g  | 28.23 g  | 0.00 g  | 1.52 g    | 31.80 g   | 18.90 g  | 0.30 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-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

