


Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Kígyóborka			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Csicseriborsó krém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Kígyóborka		
		Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 237.96 Kcal / 994.67 KJ			Energia: 286.16 Kcal / 1,196.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.42 g	8.05 g	2.35 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.51 g	3.76 g	2.56 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.64 g	17.79 g	1.15 g	43.56 g	13.39 g	0.90 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	44.35 g	13.39 g	0.88 g	43.08 g	17.79 g	1.12 g		
1		1			1			1,10,(12)			1					
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Levesbetét, Paradicsomleves, Borsos tokány , Párolt rizs			Babgulyás , Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Levesbetét, Csontleves , Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL			Rántottleves, Pirított kenyérgocka, Vagdalt, Burgonyapüré			Zölborsóleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: 652.97 Kcal / 2,729.41 KJ			Energia: 666.20 Kcal / 2,784.72 KJ			Energia: 470.69 Kcal / 1,967.48 KJ			Energia: 353.82 Kcal / 1,478.97 KJ			Energia: 490.05 Kcal / 2,048.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.38 g	26.07 g	7.02 g	17.40 g	9.84 g	2.09 g	19.96 g	18.48 g	3.14 g	13.52 g	14.00 g	2.77 g	13.88 g	22.74 g	5.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.34 g	20.43 g	3.50 g	124.94 g	40.17 g	1.37 g	55.27 g	0.95 g	1.22 g	42.34 g	1.58 g	2.08 g	56.75 g	5.38 g	2.05 g		
		1,9			1,9			1								
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Diétás péksütemény sós			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás tapióka puding, Diétás pékáru BL		
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 159.03 Kcal / 664.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.90 g	12.60 g	4.92 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.57 g	0.90 g	0.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14.13 g	0.47 g	1.21 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	28.76 g	3.12 g	1.53 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	31.90 g	1.80 g	0.58 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
2-rák
3-tojás
4-hal
5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermé| 10-mustár
8-diófélék 11-szszám
9-zeller 12-kéndioxid-szulfít
13-csillagfürt
14-puhatestűek
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételek étlap 2023.05.22 - 2023.05.28

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/22/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Levesbetét	130,95	31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01	
			Paradicsomleves	582,75	139,42	1,65	1,69	0,19	29,25	19,98	1,85		
			Borsos tokány	936,57	224,06	12,57	18,45	6,15	1,66	0,00	1,34		
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
			U	Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
			Összesen:	4 834,83	1 156,64	33,70	46,72	14,29	142,11	38,69	5,86		
5/23/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00		
			E	Babgulyás	698,53	167,11	11,75	6,39	1,49	15,39	0,01	1,11	1,9
			Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1	
			Kakaó szórat	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			U	Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1				
Összesen:	4 862,70	1 163,30	31,40	26,78	9,65	196,71	53,56	3,41					
5/24/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Kakaó riztejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E	Levesbetét	130,95	31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01	
			Csontleves	68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38	9	
			Sertéspörkölt	659,69	157,82	10,99	11,09	2,36	3,32	0,00	0,16	1	
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			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	
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01					
Összesen:	4 566,70	1 092,50	34,33	42,25	9,69	141,55	25,49	3,43					
5/25/2023	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	
			Csicserborsó krém	176,16	42,15	0,95	3,03	2,52	2,83	0,00	0,30	10,(12)	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E	Rántottleves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49	
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Vagdalt	323,14	77,31	8,46	4,42	0,83	0,82	0,00	0,59		
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80		
			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:	3 425,25	819,44	29,01	26,05	7,45	115,70	14,97	4,07		
5/26/2023	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	
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Zölborsóleves	204,35	47,37	1,83	2,46	0,31	4,74	0,00	1,52	
			Bolognai szósz	834,59	199,66	9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39		
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
			U	Vaníliás tápióka puding	71,14	17,02	0,01	0,17	0,02	3,77	1,80	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
Összesen:	3 915,65	935,24	28,83	31,97	7,78	131,73	24,97	3,75					

Heti étlap 2023.05.22 - 2023.05.26


	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	Asványvíz, Szénsavmentes 0 Lec. Návánvi	Almale, Fokmagyias felváltott. 1.lina margarin	Asványvíz, Szénsavmentes 0 Lec. Violefa návánvi esit	Almale, Gluténmentes nákáru. Návánvi	Asványvíz, Szénsavmentes 0 Lec. Dulkomall esonka
	Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 KJ	Energia: 393.44 Kcal / 1,644.58 KJ	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ	Energia: 779.51 Kcal / 3,258.35 KJ	Energia: 216.91 Kcal / 906.68 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	4.08 g 10.60 g 8.60 g	6.54 g 14.16 g 4.39 g	3.66 g 8.35 g 2.10 g	4.56 g 5.80 g 4.40 g	7.26 g 6.36 g 4.58 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
30.10 g 0.40 g 1.21 g	55.60 g 0.40 g 1.44 g	27.84 g 0.40 g 0.67 g	168.80 g 0.40 g 0.87 g	29.64 g 0.40 g 1.32 g	
Tízórai	Nerda tea Cwi, Szénvícs sonka. 1.lina margarin	Nerda tea Cwi, NOVOYI szendvicskrám. cheddar	Karamellás rizslej, Liga margarin. Glutánmentes	Nerda tea Cwi, Csicsarbarsá krám	Nerda tea Cwi, Csicsarbarsá sonka. 1.lina margarin
	Energia: 294.04 Kcal / 1,229.09 KJ	Energia: 301.70 Kcal / 1,261.11 KJ	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ	Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ	Energia: 290.15 Kcal / 1,212.83 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	8.50 g 8.32 g 2.51 g	4.34 g 10.64 g 8.60 g	3.70 g 9.28 g 2.26 g	4.59 g 4.03 g 2.72 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	
43.01 g 18.19 g 1.06 g	44.23 g 13.79 g 1.13 g	54.85 g 22.49 g 0.59 g	43.72 g 13.79 g 0.79 g	42.45 g 18.19 g 1.03 g	
Ebéd	Falatcsomives, Lavasbetét. Rorsos tokány	Dagulyás, rizslejte kukoricadara. Fehéias	Csomives, Levesbetét, Sertésaprított. Tökfészék	Kalitosives, Rózsagyuy, Vandalt. Burgonyatúr	Zoldosives, Burgolya szesz. Főtt tészta. Návánvi
	Energia: 580.17 Kcal / 2,425.11 KJ	Energia: 531.69 Kcal / 2,222.46 KJ	Energia: 421.88 Kcal / 1,763.46 KJ	Energia: 349.22 Kcal / 1,459.74 KJ	Energia: 496.94 Kcal / 2,077.21 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	19.31 g 27.88 g 7.26 g	11.09 g 8.92 g 1.66 g	14.30 g 17.70 g 2.96 g	13.32 g 14.10 g 2.81 g	15.28 g 22.69 g 5.35 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
62.24 g 0.30 g 2.52 g	99.98 g 41.93 g 1.36 g	50.26 g 2.30 g 0.66 g	41.91 g 1.62 g 1.88 g	57.05 g 2.88 g 2.06 g	
9,15	9	9	15	15	
Uzsonna	Diétás péksütemény sós	Seres parizsi, Liga margarin. Glutánmentes	Olasz tevigyut, Liga margarin. Glutánmentes	Alum sóska, Gluténmentes nákáru. 1.lina margarin	Vannias tapinca puuug, Glutánmentes. Nákáru.
	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ	Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ	Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ	Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ	Energia: 163.02 Kcal / 681.42 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	3.90 g 12.60 g 4.92 g	6.04 g 11.64 g 3.48 g	6.62 g 14.18 g 4.40 g	7.06 g 8.56 g 2.28 g	3.65 g 1.17 g 0.22 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
14.13 g 0.47 g 1.21 g	27.58 g 0.40 g 1.05 g	28.13 g 3.52 g 1.44 g	28.38 g 0.40 g 1.02 g	31.27 g 2.20 g 0.49 g	
Vacsora	Almale, Olaszos Rakott tészta	Asványvíz, Szénsavmentes 0 Lec. Rántott sertéseszelet	Almale, Csuganyon sartéranu. Főtt tészta	Asványvíz, Szénsavmentes 0 Lec. Pizzaszelet	Almale, Szeregykaposzte, Návánvi teifal
	Energia: 525.98 Kcal / 2,198.60 KJ	Energia: 319.14 Kcal / 1,334.01 KJ	Energia: 402.20 Kcal / 1,681.20 KJ	Energia: 213.04 Kcal / 890.51 KJ	Energia: 428.49 Kcal / 1,791.09 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	13.38 g 17.60 g 5.26 g	15.72 g 10.91 g 3.16 g	13.45 g 9.04 g 2.05 g	7.23 g 15.44 g 2.19 g	19.36 g 6.94 g 2.08 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
76.30 g 2.85 g 1.54 g	38.38 g 1.58 g 1.53 g	64.84 g 2.16 g 1.28 g	11.11 g 0.20 g 3.18 g	67.73 g 0.40 g 1.80 g	
15,(12)	15,(12)	15,(12)	(12)	(12)	
Pótétkezés	Almale, Zala tevigyut, Liga margarin. Glutánmentes	Asványvíz, Szénsavmentes 0 Lec. Kéduene. Izak esonka	Almale, Maltai diékesemese. Liga margarin	Asványvíz, Szénsavmentes 0 Lec. Főttfőtt esonka	Almale, Usemeye Szalaini, 1.lina margarin
	Energia: 371.62 Kcal / 1,553.37 KJ	Energia: 459.90 Kcal / 1,922.38 KJ	Energia: 346.42 Kcal / 1,448.04 KJ	Energia: 590.27 Kcal / 2,467.33 KJ	Energia: 375.90 Kcal / 1,571.26 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	6.73 g 11.23 g 3.28 g	12.20 g 22.28 g 7.90 g	6.16 g 8.88 g 2.39 g	21.06 g 41.97 g 15.37 g	5.76 g 12.58 g 3.71 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
56.57 g 0.40 g 1.00 g	42.39 g 5.27 g 2.55 g	56.16 g 0.40 g 0.93 g	28.44 g 0.40 g 5.75 g	55.57 g 0.40 g 1.00 g	

(00957)
Tej,tojás,glutén
,citrusOM 4-6

Tételes étlap 2023.05.22 - 2023.05.28

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/22/2023 L.A.E.Z. (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Paradicsomleves	322,05	77,05	1,70	3,56	0,43	9,46	0,00	0,87	9,15
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Borsos tokány	936,57	224,06	12,57	18,45	6,15	1,66	0,00	1,34	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Olaszos Rakott tészta	1 709,82	409,04	13,24	17,60	5,26	48,30	2,85	1,53			
	Összesen:	7 764,04	1 857,41	49,17	77,00	28,55	225,78	22,21	7,54		
5/23/2023 L.A.E.Z. (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E Babgulyás	484,41	115,89	8,10	5,89	1,32	7,49	0,01	1,08	
		Rizstejbe kukoricadara	879,82	210,48	2,14	2,63	0,32	43,64	20,44	0,25	
		Fahéjas porcukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
		U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Rántott sertészelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65			
Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
	Összesen:	7 516,37	1 798,15	43,73	56,27	21,29	265,77	58,10	6,51		
5/24/2023 L.A.E.Z. (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Csontleves	68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Sertéspörkölt	659,45	157,76	10,87	11,05	2,24	3,50	0,00	0,16	
		Tökfőzelék	515,62	123,35	1,90	6,02	0,68	15,11	0,50	0,09	
		GM pékáru, 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	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Stroganoff sertésragu	411,98	98,56	11,58	4,16	1,46	3,58	0,00	1,15	15,(12)		
Főtt tészta	780,42	186,70	1,73	4,88	0,59	33,26	2,16	0,12			
	Összesen:	6 897,05	1 650,00	41,73	58,55	13,77	225,92	30,87	4,64		
5/25/2023 L.A.E.Z. (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Csicskeribizs krém	176,16	42,15	0,95	3,03	2,52	2,83	0,00	0,30	10,(12)
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Rántottleves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Vagdalt	323,14	77,31	8,46	4,42	0,83	0,82	0,00	0,59	
		Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
		U Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Pizzaszelet	890,51	213,04	7,23	15,44	2,19	11,11	0,20	3,10			
	Összesen:	7 588,21	1 815,37	36,76	47,93	14,40	293,92	16,41	7,74		
5/26/2023 L.A.E.Z. (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Zölborsóleves	283,28	66,25	3,23	2,71	0,20	7,54	0,00	1,53	
		Bolognai szósz	792,45	189,58	9,75	14,46	4,53	4,86	0,00	0,39	15
		Főtt tészta	989,94	236,83	2,30	5,17	0,62	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 Vaníliás tapióka puding	71,14	17,02	0,01	0,17	0,02	3,77	1,80	0,00	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Székelykáposzta	686,52	164,24	15,52	5,88	1,88	12,10	0,00	1,25	(12)		
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,06	0,06	0,00	0,13	0,00	0,05			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
	Összesen:	6 675,56	1 595,51	53,01	45,76	14,81	228,14	24,07	6,70		

Heti étlap 2023.05.22 - 2023.05.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Herba tea CM Szendvics sonkás Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Kígyóborkával			Herba tea CM Magyaros vajkrémes Gluténmentes pékáru Póréhagymakarikával			Karamellás tej Liga margarinos Gluténmentes pékáru			Herba tea CM Csicseriborsó krémes Gluténmentes pékáru			Herba tea CM Csirkemell sonkás Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Kígyóborkával		
		Energia: 294.04 Kcal / 1,229.09 KJ			Energia: 280.06 Kcal / 1,170.65 KJ			Energia: 356.79 Kcal / 1,491.38 KJ			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ			Energia: 290.15 Kcal / 1,212.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.50 g	8.32 g	2.51 g	4.40 g	9.04 g	4.07 g	10.46 g	11.00 g	3.73 g	4.59 g	4.03 g	2.72 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
43.01 g	18.19 g	1.06 g	42.03 g	13.79 g	0.49 g	50.63 g	12.89 g	0.86 g	43.72 g	13.79 g	0.79 g	42.45 g	18.19 g	1.03 g		
7			7			7			10,(12)							
Ebéd	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Paradicsomleves Borsos tokány Párolt rizssel			Babgulyás Tejbe kukoricadara Fahéjas porcukorral GM pékáru, ebédhez Alma			Csontleves Tököfélék Sertéspörkölttel GM pékáru, ebédhez			Rántottleves Kölesgolyóval Vagdalt Burgonyapürével			Zöldborsóleves Bolognai spagetti Reszelt sajttal		
		Energia: 580.17 Kcal / 2,425.11 KJ			Energia: 545.54 Kcal / 2,280.36 KJ			Energia: 446.08 Kcal / 1,864.61 KJ			Energia: 348.40 Kcal / 1,456.31 KJ			Energia: 564.12 Kcal / 2,358.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.31 g	27.88 g	7.26 g	18.01 g	10.04 g	3.09 g	14.83 g	19.78 g	4.13 g	14.41 g	14.22 g	3.03 g	20.27 g	27.83 g	8.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.24 g	0.30 g	2.52 g	94.66 g	33.73 g	1.63 g	51.07 g	2.30 g	0.69 g	40.51 g	0.04 g	2.48 g	57.19 g	2.88 g	2.47 g		
9,15			7			7,9			7			7,15				
Uzsonna	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Diétás péksütemény sós			Sertés párizsis Gluténmentes pékáru Liga margarinnal			Olasz felvágottas Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Álom sonkás Gluténmentes pékáru Liga margarinnal			Vaníliás tápióka puding Gluténmentes pékáru		
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 163.02 Kcal / 681.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.90 g	12.60 g	4.92 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	3.65 g	1.17 g	0.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14.13 g	0.47 g	1.21 g	27.58 g	0.40 g	1.05 g	28.13 g	3.52 g	1.44 g	28.38 g	0.40 g	1.02 g	31.27 g	2.20 g	0.49 g		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.05.22 - 2023.05.28

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/22/2023 L.A.Z.E.Z. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Paradicsomleves	322,05	77,05	1,70	3,56	0,43	9,46	0,00	0,87	9,15
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Borsos tokány	936,57	224,06	12,57	18,45	6,15	1,66	0,00	1,34	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Olaszos Rakott tészta	1 880,09	449,78	16,09	20,74	7,01	48,55	2,85	1,77	7		
	Összesen:	7 843,86	1 876,51	52,08	78,54	25,77	223,83	22,21	7,14		
5/23/2023 L.A.Z.E.Z. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E Babgulyás	484,41	115,89	8,10	5,89	1,32	7,49	0,01	1,08	
		Tejbe kukoricadara	937,71	224,33	9,06	3,75	1,75	38,32	12,24	0,52	7
		Fahéjas porcukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
		U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Rántott sertészelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65			
Burgonyapüré	821,37	196,50	4,72	5,82	1,67	30,55	0,00	1,40	7		
	Összesen:	7 480,38	1 789,54	51,80	55,91	18,41	256,85	48,32	6,74		
5/24/2023 L.A.Z.E.Z. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27	7
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Csontleves	68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Sertéspörkölt	659,45	157,76	10,87	11,05	2,24	3,50	0,00	0,16	
		Tökfőzelék	616,75	147,55	2,43	8,10	1,85	15,92	0,50	0,12	7
		GM pékáru, 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	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Stroganoff sertésragu	411,98	98,56	11,58	4,16	1,46	3,58	0,00	1,15	15,(12)		
Főtt tészta	780,42	186,70	1,73	4,88	0,59	33,26	2,16	0,12			
	Összesen:	7 375,51	1 764,47	54,26	67,32	19,79	222,55	21,27	5,34		
5/25/2023 L.A.Z.E.Z. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06	
		Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Csicserborsó krém	176,16	42,15	0,95	3,03	2,52	2,83	0,00	0,30	10,(12)
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Rántottleves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Vagdalt	323,14	77,31	8,46	4,42	0,83	0,82	0,00	0,59	
		Burgonyapüré	821,37	196,50	4,72	5,82	1,67	30,55	0,00	1,40	7
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Pizzaszelet	890,51	213,04	7,23	15,44	2,19	11,11	0,20	3,10			
	Összesen:	7 695,59	1 841,06	41,81	49,50	14,14	291,72	14,83	8,72		
5/26/2023 L.A.Z.E.Z. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Füstölt sajtkrém	315,86	75,56	1,43	7,54	4,51	0,39	0,00	0,25	7
		Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Zölborsóleves	283,28	66,25	3,23	2,71	0,20	7,54	0,00	1,53	
		Bolognai szósz	792,45	189,58	9,75	14,46	4,53	4,86	0,00	0,39	15
		Főtt tészta	989,94	236,83	2,30	5,17	0,62	44,35	2,88	0,14	
		Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7
		U Vaníliás tapióka puding	71,14	17,02	0,01	0,17	0,02	3,77	1,80	0,00	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Székelykáposzta	686,52	164,24	15,52	5,88	1,88	12,10	0,00	1,25	(12)		
Tejföl	267,54	64,01	1,40	5,50	3,09	2,15	0,00	0,07	7		
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
	Összesen:	7 330,33	1 752,15	60,55	59,08	21,28	229,39	24,07	7,06		

Heti étlap 2023.05.22 - 2023.05.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Herba tea CM Szendvics sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával			Herba tea CM Növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL Póréhagymakarikával			Kakaó riztejből Liga margarinos Diétás pékáru BL			Herba tea CM Csicszeriborsó krémes Diétás pékáru BL			Herba tea CM Csirkemell sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával		
		Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 237.96 Kcal / 994.67 KJ			Energia: 286.16 Kcal / 1,196.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.42 g	8.05 g	2.35 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.51 g	3.76 g	2.56 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.64 g	17.79 g	1.15 g	43.56 g	13.39 g	0.90 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	44.35 g	13.39 g	0.88 g	43.08 g	17.79 g	1.12 g		
1			1			1			1,10,(12)			1				
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Paradicsomleves Borsos tokány Párolt rizssel			Babgulyás Tejbedara rizstejjel Kakaó szóráttal Diétás pékáru BL, ebédhez Alma			Csontleves Tökfőzelék Sertéspörkölttel Diétás pékáru BL			Rántottleves Pírtott kenyérvajakkal Vagdalt Burgonyapürével			Zöldségleves Bolognai spagetti Növényi sajt szóráttal		
		Energia: 642.54 Kcal / 2,685.82 KJ			Energia: 666.20 Kcal / 2,784.72 KJ			Energia: 460.26 Kcal / 1,923.89 KJ			Energia: 353.82 Kcal / 1,478.97 KJ			Energia: 490.05 Kcal / 2,048.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.26 g	26.01 g	7.02 g	17.40 g	9.84 g	2.09 g	19.84 g	18.42 g	3.14 g	13.52 g	14.00 g	2.77 g	13.88 g	22.74 g	5.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.03 g	20.28 g	3.50 g	124.94 g	40.17 g	1.37 g	52.96 g	0.80 g	1.22 g	42.34 g	1.58 g	2.08 g	56.75 g	5.38 g	2.05 g		
1,9			1,9			1,9			1			1				
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Diétás péksütemény sós			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Álom sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Vaníliás tápióka puding Diétás pékáru BL		
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 159.03 Kcal / 664.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.90 g	12.60 g	4.92 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.57 g	0.90 g	0.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14.13 g	0.47 g	1.21 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	28.76 g	3.12 g	1.53 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	31.90 g	1.80 g	0.58 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

Tételes étlap 2023.05.22 - 2023.05.28

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/22/2023 L.A.E.Z. (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Paradicsomleves	582,75	139,42	1,65	1,69	0,19	29,25	19,98	1,85	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Borsos tokány	936,57	224,06	12,57	18,45	6,15	1,66	0,00	1,34	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Olaszos Rakott tészta	1 403,87	335,85	15,24	8,60	2,05	48,35	2,85	1,55			
	Összesen:	7 481,46	1 789,81	54,74	60,79	20,58	245,58	41,39	8,40		
5/23/2023 L.A.E.Z. (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E Babgulyás	698,53	167,11	11,75	6,39	1,49	15,39	0,01	1,11	1,9
		Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1
		Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Rántott sertészelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65			
Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
	Összesen:	7 824,64	1 871,89	55,58	51,58	17,04	291,32	55,14	6,47		
5/24/2023 L.A.E.Z. (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Csontleves	68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Sertéspörkölt	659,69	157,82	10,99	11,09	2,36	3,32	0,00	0,16	1
		Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		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		
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Stroganoff sertésragu	352,43	84,32	9,65	3,38	1,18	3,72	0,00	1,13	1,15,(12)		
Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
	Összesen:	7 239,31	1 731,90	51,88	59,11	13,23	243,78	28,22	5,47		
5/25/2023 L.A.E.Z. (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06	
		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
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Csicskeribizs krém	176,16	42,15	0,95	3,03	2,52	2,83	0,00	0,30	10,(12)
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Rántottleves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49	
		Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Vagdalt	323,14	77,31	8,46	4,42	0,83	0,82	0,00	0,59	
		Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
		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
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Pizzaszelet	890,51	213,04	7,23	15,44	2,19	11,11	0,20	3,10			
	Összesen:	7 557,45	1 808,00	42,72	47,02	13,88	296,24	15,17	8,21		
5/26/2023 L.A.E.Z. (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		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
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Zölborsóleves	204,35	47,37	1,83	2,46	0,31	4,74	0,00	1,52	
		Bolognai szósz	834,59	199,66	9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39	
		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 Vaníliás tápióka puding	71,14	17,02	0,01	0,17	0,02	3,77	1,80	0,00			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Székelykáposzta	605,32	144,81	14,97	5,97	1,90	7,62	0,00	0,98	1,(12)		
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
	Összesen:	6 498,87	1 553,23	58,75	44,82	14,15	225,88	24,97	6,78		

Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka														
		Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika														
		Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru														
		Herba tea CM, Csicseriborsó krém, Gluténmentes pékáru														
		Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka														
		Energia: 294.04 Kcal / 1,229.09 KJ			Energia: 301.70 Kcal / 1,261.11 KJ			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ			Energia: 290.15 Kcal / 1,212.83 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
8.50 g	8.32 g	2.51 g	4.34 g	10.64 g	8.60 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	4.59 g	4.03 g	2.72 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		
43.01 g	18.19 g	1.06 g	44.23 g	13.79 g	1.13 g	54.85 g	22.49 g	0.59 g	43.72 g	13.79 g	0.79 g	42.45 g	18.19 g	1.03 g		
		10,(12)														
Ebéd	(00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	Paradicsomleves, Levesbetét, Borsos tokány , Párolt rizs			Babgulyás , Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Rántottleves, Kölesgolyó, Vagdalt, Burgonyapüré			Zöldborsóleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát		
		Energia: 580.17 Kcal / 2,425.11 KJ			Energia: 531.69 Kcal / 2,222.46 KJ			Energia: 421.88 Kcal / 1,763.46 KJ			Energia: 349.22 Kcal / 1,459.74 KJ			Energia: 496.94 Kcal / 2,077.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.31 g	27.88 g	7.26 g	11.09 g	8.92 g	1.66 g	14.30 g	17.70 g	2.96 g	13.32 g	14.10 g	2.81 g	15.28 g	22.69 g	5.35 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
62.24 g	0.30 g	2.52 g	99.98 g	41.93 g	1.36 g	50.26 g	2.30 g	0.66 g	41.91 g	1.62 g	1.88 g	57.05 g	2.88 g	2.06 g		
		9,15			9			15			15					
Uzsonna	(00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	Diétás péksütemény sós			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Álom sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Vaníliás tapióka puding, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 163.02 Kcal / 681.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.90 g	12.60 g	4.92 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	3.65 g	1.17 g	0.22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
14.13 g	0.47 g	1.21 g	27.58 g	0.40 g	1.05 g	28.13 g	3.52 g	1.44 g	28.38 g	0.40 g	1.02 g	31.27 g	2.20 g	0.49 g		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az eseti

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.05.22 - 2023.05.28

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/22/2023 L.A.E.Z. (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
		E Paradicsomleves	322,05	77,05	1,70	3,56	0,43	9,46	0,00	0,87	9,15	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
		Borsos tokány	936,57	224,06	12,57	18,45	6,15	1,66	0,00	1,34		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
		U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21		
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Olaszos Rakott tészta	1 709,83	409,05	13,25	17,61	5,26	48,30	2,85	1,53		
			Összesen:	7 764,05	1 857,42	49,18	77,01	28,55	225,78	22,21	7,54	
		5/23/2023 L.A.E.Z. (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
Fokhagymás felvágott	279,89			66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97			97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
Póréhagymakarika	17,98			4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00		
E Babgulyás	484,41			115,89	8,10	5,89	1,32	7,49	0,01	1,08		
Rizstejbe kukoricadara	879,82			210,48	2,14	2,63	0,32	43,64	20,44	0,25		
Fahéjas porcukor	338,72			81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00		
GM pékáru, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
Alma	87,25			20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
U Sertés párizsi	178,25			42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Rántott sertészelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65				
Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80				
	Összesen:	7 516,37	1 798,15	43,73	56,27	21,29	265,77	58,10	6,51			
5/24/2023 L.A.E.Z. (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		E Csontleves	68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38	9	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
		Sertéspörkölt	659,45	157,76	10,87	11,05	2,24	3,50	0,00	0,16		
		Tökfőzelék	515,62	123,35	1,90	6,02	0,68	15,11	0,50	0,09		
		GM pékáru, 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		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Stroganoff sertésragu	411,98	98,56	11,58	4,16	1,46	3,58	0,00	1,15	15,(12)			
Főtt tészta	780,42	186,70	1,73	4,88	0,59	33,26	2,16	0,12				
	Összesen:	6 897,05	1 650,00	41,73	58,55	13,77	225,92	30,87	4,64			
5/25/2023 L.A.E.Z. (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Csicskeriborsó krém	176,16	42,15	0,95	3,03	2,52	2,83	0,00	0,30	10,(12)	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		E Rántottleves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49		
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
		Vagdalt	323,14	77,31	8,46	4,42	0,83	0,82	0,00	0,59		
		Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80		
		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		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Pizzaszelet	890,51	213,04	7,23	15,44	2,19	11,11	0,20	3,10		
			Összesen:	7 588,21	1 815,37	36,76	47,93	14,40	293,92	16,41	7,74	
		5/26/2023 L.A.E.Z. (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Pulykamell sonka	92,40			22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
Növényi szendvicskrém	203,98			48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Csirkemell sonka	92,40			22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
kigyóuborka	19,66			4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
E Zölborsóleves	283,28			66,25	3,23	2,71	0,20	7,54	0,00	1,53		
Bolognai szósz	792,45			189,58	9,75	14,46	4,53	4,86	0,00	0,39	15	
Főtt tészta	989,94			236,83	2,30	5,17	0,62	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 Vaníliás tapióka puding	71,14			17,02	0,01	0,17	0,02	3,77	1,80	0,00		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Székelykáposzta	686,52			164,24	15,52	5,88	1,88	12,10	0,00	1,25	(12)	
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
	Összesen:	6 675,56	1 595,51	53,02	45,76	14,82	228,14	24,07	6,70			

Heti étlap 2023.05.22 - 2023.05.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Herba tea CM Szendvics sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával			Herba tea CM Növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL Póréhagymakarikával			Kakaó rizstejből Liga margarinos Diétás pékáru BL			Herba tea CM Csicseriborsó krémes Diétás pékáru BL			Herba tea CM Csirkemell sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával		
		Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 237.96 Kcal / 994.67 KJ			Energia: 286.16 Kcal / 1,196.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.42 g	8.05 g	2.35 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.51 g	3.76 g	2.56 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.64 g	17.79 g	1.15 g	43.56 g	13.39 g	0.90 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	44.35 g	13.39 g	0.88 g	43.08 g	17.79 g	1.12 g		
1			1			1			1,10,(12)			1				
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Paradicsomleves Borsos tokány Párolt rizszel			Babgulyás Diétás pékáru BL, ebédhez Tejbedara rizstejjel Kakaó szóráttal Alma			Csontleves Tökfőzelék Sertéspörkölttel Diétás pékáru BL			Tojásleves Vagdalt Burgonyapürével			Zölborsóleves Bolognai spagetti Növényi sajt szóráttal		
		Energia: 649.09 Kcal / 2,713.20 KJ			Energia: 666.20 Kcal / 2,784.72 KJ			Energia: 466.81 Kcal / 1,951.27 KJ			Energia: 373.44 Kcal / 1,560.98 KJ			Energia: 497.29 Kcal / 2,078.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.21 g	26.24 g	7.07 g	17.40 g	9.84 g	2.09 g	20.79 g	18.65 g	3.19 g	15.60 g	13.43 g	2.85 g	20.51 g	19.75 g	4.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.26 g	19.98 g	3.54 g	124.94 g	40.17 g	1.37 g	53.19 g	0.50 g	1.26 g	46.47 g	1.59 g	2.76 g	59.20 g	2.51 g	5.91 g		
1,3			1,9			1,3,9			1,3			1,(3)				
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Sós percc			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Álom sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Vaníliás tápióka puding Diétás pékáru BL		
		Energia: 128.46 Kcal / 536.96 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 159.03 Kcal / 664.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.67 g	2.60 g	1.49 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.57 g	0.90 g	0.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.45 g	0.00 g	0.76 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	28.76 g	3.12 g	1.53 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	31.90 g	1.80 g	0.58 g		
1,(3)			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

Tételes étlap 2023.05.22 - 2023.05.28

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
5/22/2023 L.A.E.Z. (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Paradicsomleves	582,75	139,42	1,65	1,69	0,19	29,25	19,98	1,85	
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
		Borsos tokány	936,57	224,06	12,57	18,45	6,15	1,66	0,00	1,34	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Sós perec	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	1,(3)
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Olaszos Rakott tészta	1 631,55	390,32	12,39	17,44	5,26	44,88	2,85	1,28			
	Összesen:	7 380,56	1 765,67	54,61	59,86	20,41	248,66	40,62	7,72		
5/23/2023 L.A.E.Z. (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E Babgulyás	698,53	167,11	11,75	6,39	1,49	15,39	0,01	1,11	1,9
		Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1
		Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
		U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Rántott sertészelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65			
Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
	Összesen:	7 824,64	1 871,89	55,58	51,58	17,04	291,32	55,14	6,47		
5/24/2023 L.A.E.Z. (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Csontleves	68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38	9
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
		Sertéspörkölt	659,69	157,82	10,99	11,09	2,36	3,32	0,00	0,16	1
		Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		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		
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Stroganoff sertésragu	352,43	84,32	9,65	3,38	1,18	3,72	0,00	1,13	1,15,(12)		
Főtt tészta	1 011,89	242,08	7,20	4,88	0,58	42,05	0,00	0,13	1,(3)		
	Összesen:	7 280,69	1 741,79	57,73	58,76	13,44	241,71	25,04	5,50		
5/25/2023 L.A.E.Z. (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06	
		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
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Csicskeribizs krém	176,16	42,15	0,95	3,03	2,52	2,83	0,00	0,30	10,(12)
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01	1,3
		Vagdalt	575,52	137,69	10,76	5,07	0,95	12,10	0,00	0,95	1,3
		Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
		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
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Pizzaszelet	2 322,30	555,57	18,40	16,95	2,68	81,77	0,20	3,11	1
	Összesen:	9 071,24	2 170,15	55,97	47,96	14,45	371,03	15,18	8,90		
5/26/2023 L.A.E.Z. (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		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
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Zölborsóleves	287,55	67,28	3,26	2,73	0,20	7,74	0,01	1,53	
		Bolognai szosz	834,59	199,66	9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39	
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
		Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		U Vanília tapióka puding	71,14	17,02	0,01	0,17	0,02	3,77	1,80	0,00	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Székelykáposzta	605,32	144,81	14,97	5,97	1,90	7,62	0,00	0,98	1,(12)		
Növényi tejfő	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
	Összesen:	6 529,13	1 560,47	65,38	41,83	13,83	228,33	22,10	10,64		

Heti étlap 2023.05.22 - 2023.05.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Herba tea CM Szendvics sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával			Herba tea CM Növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL Póréhagymakarikával			Kakaó rizstejből Liga margarinnal Diétás pékáru BL			Herba tea CM Csicseriborsó krémes Diétás pékáru BL			Herba tea CM Csirkemell sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával		
		Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 237.96 Kcal / 994.67 KJ			Energia: 286.16 Kcal / 1,196.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.42 g	8.05 g	2.35 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.51 g	3.76 g	2.56 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.64 g	17.79 g	1.15 g	43.56 g	13.39 g	0.90 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	44.35 g	13.39 g	0.88 g	43.08 g	17.79 g	1.12 g		
1			1			1			1,10,(12)			1				
Ebéd	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Paradicsomleves Borsos tokány Párolt rizzsel			Babgulyás Diétás pékáru BL, ebédhez Tejbedara rizstejjel Kakaó szóráttal Alma			Csontleves Tökfőzelék Sertéspörkölttel Diétás pékáru BL			Tojásleves Vagdalt Burgonyapürével			Zölborsóleves Bolognai spagetti Növényi sajt szóráttal		
		Energia: 649.09 Kcal / 2,713.20 KJ			Energia: 666.20 Kcal / 2,784.72 KJ			Energia: 466.81 Kcal / 1,951.27 KJ			Energia: 373.44 Kcal / 1,560.98 KJ			Energia: 497.29 Kcal / 2,078.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.21 g	26.24 g	7.07 g	17.40 g	9.84 g	2.09 g	20.79 g	18.65 g	3.19 g	15.60 g	13.43 g	2.85 g	20.51 g	19.75 g	4.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.26 g	19.98 g	3.54 g	124.94 g	40.17 g	1.37 g	53.19 g	0.50 g	1.26 g	46.47 g	1.59 g	2.76 g	59.20 g	2.51 g	5.91 g		
1,3			1,9			1,3,9			1,3			1,(3)				
Uzsonna	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Diétás péksütemény sós			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Álom sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Vaníliás tápíóká puding Diétás pékáru BL		
		Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 159.03 Kcal / 664.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.90 g	12.60 g	4.92 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.57 g	0.90 g	0.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14.13 g	0.47 g	1.21 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	28.76 g	3.12 g	1.53 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	31.90 g	1.80 g	0.58 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.05.22 - 2023.05.28

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/22/2023 L.A.E.Z. (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Paradicsomleves	582,75	139,42	1,65	1,69	0,19	29,25	19,98	1,85	
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
		Borsos tokány	936,57	224,06	12,57	18,45	6,15	1,66	0,00	1,34	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Olaszos Rakott tészta	1 631,55	390,32	12,39	17,44	5,26	44,88	2,85	1,28			
	Összesen:	7 736,55	1 850,83	52,84	69,86	23,84	242,34	41,09	8,17		
5/23/2023 L.A.E.Z. (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E Babgulyás	698,53	167,11	11,75	6,39	1,49	15,39	0,01	1,11	1,9
		Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1
		Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
		U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Rántott sertészelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65			
Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
	Összesen:	7 824,64	1 871,89	55,58	51,58	17,04	291,32	55,14	6,47		
5/24/2023 L.A.E.Z. (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Csontleves	68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38	9
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
		Sertéspörkölt	659,69	157,82	10,99	11,09	2,36	3,32	0,00	0,16	1
		Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		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		
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Stroganoff sertésragu	352,43	84,32	9,65	3,38	1,18	3,72	0,00	1,13	1,15,(12)		
Főtt tészta	1 011,89	242,08	7,20	4,88	0,58	42,05	0,00	0,13	1,(3)		
	Összesen:	7 280,69	1 741,79	57,73	58,76	13,44	241,71	25,04	5,50		
5/25/2023 L.A.E.Z. (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06	
		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
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Csicskeribizs krém	176,16	42,15	0,95	3,03	2,52	2,83	0,00	0,30	10,(12)
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01	1,3
		Vagdalt	575,52	137,69	10,76	5,07	0,95	12,10	0,00	0,95	1,3
		Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
		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
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Pizzaszelet	2 322,30	555,57	18,40	16,95	2,68	81,77	0,20	3,11	1
	Összesen:	9 071,24	2 170,15	55,97	47,96	14,45	371,03	15,18	8,90		
5/26/2023 L.A.E.Z. (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		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
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Zölborsóleves	287,55	67,28	3,26	2,73	0,20	7,74	0,01	1,53	
		Bolognai szosz	834,59	199,66	9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39	
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
		Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		U Vaníliás tápióka puding	71,14	17,02	0,01	0,17	0,02	3,77	1,80	0,00	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Székelykáposzta	605,32	144,81	14,97	5,97	1,90	7,62	0,00	0,98	1,(12)		
Növényi tejfő	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
	Összesen:	6 529,13	1 560,47	65,38	41,83	13,83	228,33	22,10	10,64		