


Heti étlap 2023.05.29 - 2023.06.04

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
 <b>Tízórai</b>	<b>320</b> Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves		Herba tea CM, Körözött, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kigyóborka	Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika							
		Energia: 233.10 Kcal / 974.36 KJ	Energia: 252.29 Kcal / 1,054.57 KJ	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ	Energia: 289.75 Kcal / 1,211.16 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.51 g	2.68 g	1.08 g	6.17 g	5.36 g	1.74 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g	7.32 g	8.60 g	2.28 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.52 g	13.79 g	0.90 g	41.61 g	18.19 g	0.88 g	54.93 g	17.14 g	0.86 g	42.51 g	13.79 g	1.02 g		
		7		7		7							
<b>Ebéd</b>	<b>320</b> Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves		Tarhonya leves, Fasírt , Finomfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Lencseleves virslivel, Zöldséges rizottó, Reszelt sajt, Gluténmentes pékáru, Görögdinnye	Vegyes gyümölcsleves, Rakott burgonya, Céklasaláta	Erőleves, Levesbetét, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez							
		Energia: 429.87 Kcal / 1,796.86 KJ	Energia: 723.28 Kcal / 3,023.31 KJ	Energia: 414.19 Kcal / 1,731.31 KJ	Energia: 520.74 Kcal / 2,176.69 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.69 g	13.87 g	2.59 g	26.30 g	24.50 g	7.33 g	13.79 g	14.70 g	5.77 g	18.67 g	20.61 g	4.16 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
59.92 g	1.88 g	1.53 g	95.36 g	0.40 g	3.57 g	57.46 g	16.19 g	9.28 g	64.52 g	1.81 g	3.74 g		
		15		7,10,(12)		3,7,15,(12)							
<b>Uzsonna</b>	<b>320</b> Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves		Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres kockasajt , Gluténmentes pékáru	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru							
		Energia: 343.46 Kcal / 1,435.66 KJ	Energia: 183.38 Kcal / 766.53 KJ	Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ	Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.14 g	20.32 g	6.68 g	6.81 g	3.15 g	1.37 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
27.66 g	0.40 g	2.27 g	28.70 g	0.40 g	0.68 g	27.77 g	0.40 g	0.99 g	27.88 g	0.40 g	0.99 g		
		7		7		7							

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézm: 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-puhatestűék             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.05.29 - 2023.06.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/30/2023	1. sz. diéta (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	
			Rozmaringos kenőmájás	293,47	70,21	2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23		
				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	
				Körözött	122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41	7
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E	Tarhonya leves	363,50	86,96	1,47	2,60	0,33	14,03	0,38	0,31	
				Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
				Finomfőzelék	595,04	142,35	4,50	4,45	0,55	20,33	0,00	0,62	15
				GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
				Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)
				Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
				Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	Összesen:	6 741,31	1 612,75	49,25	51,10	14,48	223,21	19,67	7,01				
5/31/2023	2. sz. diéta (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
				Csokoládés puding	775,34	185,49	6,23	2,77	1,50	33,68	11,99	0,24	7
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Sonkakrém Liga margarinnal	199,75	47,79	2,13	4,32	1,24	0,04	0,00	0,38	
				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	Lencseleves virslivel	1 027,80	245,89	12,12	12,11	3,40	21,78	0,00	1,21	7,10,(12)
				Zöldszéges rizottó	933,27	222,58	4,95	5,66	0,66	37,84	0,00	1,45	
				Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
				Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
			U	Zöldfűszeres kockasajt	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7
				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	
				Sonkás-arakott tészta	720,55	169,61	6,25	6,89	1,20	20,84	1,60	0,93	
	Összesen:	7 442,28	1 776,99	55,54	43,67	13,34	275,69	32,98	6,88				
6/1/2023	3. sz. diéta (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	
				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	688,87	164,80	6,83	3,02	1,63	27,39	16,74	0,27	7
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E	Vegyes gyümölcsleves	518,44	115,33	1,41	3,05	1,68	22,40	12,99	0,29	7
				Rakott burgonya	1 143,06	273,46	11,86	11,61	4,09	29,50	0,00	8,50	3
				Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U	Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				Bundás kenyér	1 888,35	451,76	5,10	3,56	0,74	98,16	6,00	0,93	3
				Fokhagymás tejföl	270,34	64,67	1,43	5,50	3,09	2,28	0,00	0,07	7
	Összesen:	8 196,93	1 952,28	46,24	59,29	22,08	296,48	40,13	13,21				
6/2/2023	4. sz. diéta (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
				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	
				Csirkeemell 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	
				Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
			E	Erőleves	301,31	72,09	1,33	5,95	0,39	3,56	0,01	2,52	
				Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
				Mexikói húsos egytálétel	1 355,75	324,34	16,50	14,39	3,74	31,83	0,00	1,19	
				GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U	Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Sertéspörkölt	659,45	157,76	10,87	11,05	2,24	3,50	0,00	0,16				
	Zöldborsó főzelék	923,05	217,00	9,05	7,07	0,96	29,77	6,29	0,70	7			
	GM pékáru, vacsorához	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04				
	Összesen:	8 422,27	2 011,07	60,29	69,95	19,22	273,10	25,69	7,23				

Heti étlap 2023.05.29 - 2023.06.02

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>372</b> <b>Tej-tojásmentes 4-6 éves</b>	Herba tea CM Növényi túrós körözöttes Diétás pékáru BL Paprikával			Herba tea CM Tonhalkrém Diétás pékáru BL Kigyóborkával			Tejeskávé rizstejből Liga margarin Diétás pékáru BL			Herba tea CM Csirkemell sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Póréhagymakarikával		
		Energia: 200.92 Kcal / 839.85 KJ			Energia: 247.58 Kcal / 1,034.88 KJ			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ			Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.85 g	0.81 g	0.04 g	6.52 g	5.26 g	4.24 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g	9.24 g	8.33 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.33 g	13.39 g	0.83 g	43.41 g	17.79 g	0.90 g	57.47 g	21.42 g	0.68 g	43.14 g	13.39 g	1.11 g		
1			1,4			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>372</b> <b>Tej-tojásmentes 4-6 éves</b>	Tarhonya leves Finomfőzelék Fasírttal Diétás pékáru BL, ebédhez			Lencseleves virslivel Zöldséges rizottó Diétás pékáru BL, ebédhez Növényi sajt szorattal Görögdinnye			Gyümölcsleves Rakott burgonya Céklasalátával			Erőleves Mexikói húsos egytálétel Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 452.27 Kcal / 1,890.49 KJ			Energia: 579.70 Kcal / 2,423.15 KJ			Energia: 350.23 Kcal / 1,463.96 KJ			Energia: 827.96 Kcal / 3,460.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.26 g	14.58 g	2.34 g	17.32 g	16.68 g	3.13 g	10.15 g	9.60 g	3.55 g	35.08 g	36.02 g	8.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.68 g	4.65 g	1.57 g	88.90 g	1.50 g	2.67 g	55.75 g	16.19 g	9.18 g	89.92 g	1.82 g	3.33 g		
1,3			10,(12)			15,(12)			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>372</b> <b>Tej-tojásmentes 4-6 éves</b>	Bécsi felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL			Zala felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Liga margarin Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel		
		Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.06 g	20.05 g	6.52 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.29 g	0.00 g	2.36 g	30.73 g	0.00 g	1.22 g	28.40 g	0.00 g	1.08 g	28.47 g	0.00 g	0.68 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmészvezető

## Tételes étlap 2023.05.29 - 2023.06.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/30/2023	Légszűrés (00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Rozmaringos kenőmáj	293,47	70,21	2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23		
			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 túsós körözött	4,98	1,19	0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Tarhonya leves	374,04	89,48	2,31	2,72	0,36	13,64	0,00	0,35	1,3
			Fasírt	410,64	98,24	8,12	6,84	1,58	1,05	0,00	0,58		
			Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Hamburger	1 236,65	295,85	14,58	8,45	2,93	37,06	3,90	2,93	(1),(9)	
	Összesen:	6 761,92	1 617,67	56,12	50,07	13,91	229,04	21,94	8,59				
5/31/2023	Légszűrés (00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tonhalkrém	196,73	47,07	0,56	4,49	3,90	1,21	0,00	0,31	4	
			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	Lencseleves virslivel	947,54	226,69	11,70	10,46	2,47	21,14	0,00	1,19	10,(12)
			Zöldszéges rizottó	872,17	207,96	4,42	5,48	0,64	35,15	0,00	1,45		
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01		
			U	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Sonkás-sajtos rakott tészta	725,98	170,91	6,25	6,99	1,19	20,93	1,59	0,92		
	Összesen:	6 995,44	1 670,09	41,95	41,78	17,29	278,45	40,06	6,39				
6/1/2023	Légszűrés (00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			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	Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	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	Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25	
			Rakott burgonya	1 017,11	243,33	9,40	9,42	3,53	29,39	0,00	8,44		
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
			U	Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19		
			Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00		
	Összesen:	7 657,56	1 826,73	43,43	49,43	13,80	297,50	43,61	12,90				
6/2/2023	Légszűrés (00372)	Tej-tojásmentes 4-6 év	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Növényi szendvicsskrém	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	
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00		
			E	Erőleves	296,30	70,28	1,25	5,63	0,40	3,96	0,02	1,08	9
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
			Mexikói húsos egytálétel	2 647,47	633,37	32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Sertéspörkölt	730,71	174,81	13,88	9,77	2,31	7,69	0,02	0,19	1,9				
Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1				
	Összesen:	8 610,14	2 055,41	77,88	79,62	20,08	254,97	21,52	6,94				

Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.04.

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
Tízórai	(00397) Glutén-,tejszója-,OM,mézhalM 4-6		Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika							
			Energia: 204.91 Kcal / 856.52 KJ	Energia: 252.29 Kcal / 1,054.57 KJ	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ	Energia: 289.75 Kcal / 1,211.16 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.93 g	1.08 g	0.20 g	6.17 g	5.36 g	1.74 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	7.32 g	8.60 g	2.28 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
41.70 g	13.79 g	0.74 g	41.61 g	18.19 g	0.88 g	54.85 g	22.49 g	0.59 g	42.51 g	13.79 g	1.02 g		
Ebéd	(00397) Glutén-,tejszója-,OM,mézhalM 4-6		Tarhonya leves, Fasírt , Finomfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Lencseleves virslivel, Zöldséges rizottó, Növényi sajt szórát, Gluténmentes pékáru, Görögdinnye	Vegyes gyümölcsleves, Rakott burgonya, Céklasaláta	Erőleves, Levesbetét, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez							
			Energia: 429.87 Kcal / 1,796.86 KJ	Energia: 584.90 Kcal / 2,444.88 KJ	Energia: 343.03 Kcal / 1,433.87 KJ	Energia: 520.74 Kcal / 2,176.69 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.69 g	13.87 g	2.59 g	16.93 g	17.37 g	3.40 g	10.38 g	9.66 g	3.55 g	18.67 g	20.61 g	4.16 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
59.92 g	1.88 g	1.53 g	86.37 g	0.40 g	3.12 g	54.50 g	14.69 g	9.18 g	64.52 g	1.81 g	3.74 g		
		15			15,(12)								
Uzsonna	(00397) Glutén-,tejszója-,OM,mézhalM 4-6		Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru							
			Energia: 343.46 Kcal / 1,435.66 KJ	Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 KJ	Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.14 g	20.32 g	6.68 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
27.66 g	0.40 g	2.27 g	30.10 g	0.40 g	1.13 g	27.77 g	0.40 g	0.99 g	27.84 g	0.40 g	0.59 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-szszám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.05.29 - 2023.06.04

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/30/2023	Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Rozmaringos kenőmájás	293,47	70,21	2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23		
			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 túsós körözött	4,98	1,19	0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E	Tarhonya leves	363,50	86,96	1,47	2,60	0,33	14,03	0,38	0,31	
			Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
			Finomfőzelék	595,04	142,35	4,50	4,45	0,55	20,33	0,00	0,62	15
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	Összesen:	6 623,47	1 584,56	46,67	49,50	13,60	222,39	19,67	6,85			
5/31/2023	Glutén-,tejt-,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	
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Sonkakrém Liga margarinnal	199,75	47,79	2,13	4,32	1,24	0,04	0,00	0,38	
			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	Lencseleves virslivel	730,18	174,69	7,74	10,12	2,54	12,93	0,00	1,17	
			Zöldséges rizottó	933,27	222,58	4,95	5,66	0,66	37,84	0,00	1,45	
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
		U	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Sonkás-arakott tészta	720,55	169,61	6,25	6,89	1,20	20,84	1,60	0,93			
	Összesen:	7 064,76	1 686,68	37,37	43,01	15,39	272,77	40,17	6,65			
6/1/2023	Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			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	Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
			Rakott burgonya	1 017,11	243,33	9,40	9,42	3,53	29,39	0,00	8,44	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U	Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Bundás kenyér	1 888,35	451,76	5,10	3,56	0,74	98,16	6,00	0,93	3
	Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
	Összesen:	7 179,81	1 708,97	29,39	42,04	11,92	291,19	43,98	12,37			
6/2/2023	Glutén-,tejt-,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	
			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	
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E	Erőleves	301,31	72,09	1,33	5,95	0,39	3,56	0,01	2,52	
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
			Mexikói húsos egytálétel	1 355,75	324,34	16,50	14,39	3,74	31,83	0,00	1,19	
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
	Sertéspörkölt	659,45	157,76	10,87	11,05	2,24	3,50	0,00	0,16			
	Zöldborsó főzelék	1 059,38	249,62	7,67	11,79	0,88	29,14	6,29	0,64			
	GM pékáru, vacsorához	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04			
	Összesen:	8 372,08	1 999,07	53,61	71,30	20,29	274,63	25,69	7,41			

Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.04.

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
			Herba tea CM, Köles körözött, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Kígyóborka	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika							
		Energia: 285.35 Kcal / 1,192.76 KJ		Energia: 247.58 Kcal / 1,034.88 KJ		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ		Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6.44 g	8.05 g	2.00 g	6.52 g	5.26 g	4.24 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g	9.24 g	8.33 g	2.12 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	46.47 g	13.39 g	0.93 g	43.41 g	17.79 g	0.90 g	57.47 g	21.42 g	0.68 g	43.14 g	13.39 g	1.11 g	
	1		1,4		1		1						
	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes		Tarhonya leves, Fasírt , Finomfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Lencseleves virslivel, Zöldséges rizottó, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Vegyes gyümölcsleves, Rakott burgonya, Céklasaláta	Erőleves, Levesbetét, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez							
		Energia: 452.27 Kcal / 1,890.49 KJ		Energia: 575.42 Kcal / 2,405.26 KJ		Energia: 350.23 Kcal / 1,463.96 KJ		Energia: 827.96 Kcal / 3,460.87 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		16.26 g	14.58 g	2.34 g	17.32 g	16.33 g	3.13 g	10.15 g	9.60 g	3.55 g	35.08 g	36.02 g	8.56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
62.68 g	4.65 g	1.57 g	88.60 g	1.50 g	2.67 g	55.75 g	16.19 g	9.18 g	89.92 g	1.82 g	3.33 g		
1,3		10,(12)		15,(12)		1,9							
(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL								
	Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 KJ		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ		Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	
	11.06 g	20.05 g	6.52 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.29 g	0.00 g	2.36 g	30.73 g	0.00 g	1.22 g	28.40 g	0.00 g	1.08 g	29.01 g	0.00 g	1.11 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 | 10-mustár            | 13-csillagfürt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék  | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller    | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**


.....

## Tételes étlap 2023.05.29 - 2023.06.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
5/30/2023	Lada (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Köles körözött	357,90	85,62	0,64	7,26	1,96	4,35	0,00	0,35				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			E	Tarhonya leves	374,04	89,48	2,31	2,72	0,36	13,64	0,00	0,35	1,3		
			Fasírt	410,64	98,24	8,12	6,84	1,58	1,05	0,00	0,58				
			Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Összesen:	4 502,29	1 077,09	33,76	42,68	10,86	137,44	18,04	4,86				
			5/31/2023	Lada (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
Tonhalkrém	196,73	47,07				0,56	4,49	3,90	1,21	0,00	0,31	4			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
kígyóuborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
E	Lencseleves virslivel	947,54				226,69	11,70	10,46	2,47	21,14	0,00	1,19	10,(12)		
Zöldséges rizottó	872,17	207,96				4,42	5,48	0,64	35,15	0,00	1,45				
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
Görögdinnye	156,12	37,35				0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01				
U	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97				97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Összesen:	4 444,60	1 062,61				29,84	31,92	15,81	162,74	19,29	4,79				
6/1/2023	Náncsik (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6				T	Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	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	Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25			
			Rakott burgonya	1 017,11	243,33	9,40	9,42	3,53	29,39	0,00	8,44				
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U	Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Összesen:	3 951,47	940,10	24,11	30,17	8,83	141,62	37,61	10,94				
			6/2/2023	Náncsik (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
						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			
Póréhagymakarika	17,98	4,30				0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00				
E	Erőleves	296,30				70,28	1,25	5,63	0,40	3,96	0,02	1,08	9		
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
Mexikói húsos egytálétel	2 647,47	633,37				32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22	1			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
U	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:	5 609,48	1 341,38				53,30	52,64	12,80	162,07	15,21	5,55				



Heti étlap 2023.05.29 - 2023.06.02

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Herba tea CM Növényi túrós körözöttes Diétás pékáru BL Paprikával			Herba tea CM Tonhalkrém Diétás pékáru BL Kígyóborkával			Tejeskávé riztejből Liga margarinos Diétás pékáru BL			Herba tea CM Csirkemell sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Póréhagymakarikával		
		Energia: 200.92 Kcal / 839.85 KJ			Energia: 247.58 Kcal / 1,034.88 KJ			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ			Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.85 g	0.81 g	0.04 g	6.52 g	5.26 g	4.24 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g	9.24 g	8.33 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.33 g	13.39 g	0.83 g	43.41 g	17.79 g	0.90 g	57.47 g	21.42 g	0.68 g	43.14 g	13.39 g	1.11 g		
1		1,4		1		1		1		1			
<b>Ebéd</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Tarhonya leves Finomfőzelék Fasírttal Diétás pékáru BL, ebédhez			Lencseleves virslivel Zöldséges rizottó Növényi sajt szórattal Diétás pékáru BL, ebédhez Görögdinnye			Gyümölcsleves Rakott burgonya Cékklasalátával			Erőleves Mexikói húsos egytálétel Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 542.03 Kcal / 2,265.69 KJ			Energia: 579.70 Kcal / 2,423.15 KJ			Energia: 380.36 Kcal / 1,589.90 KJ			Energia: 848.84 Kcal / 3,548.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.70 g	20.85 g	5.22 g	17.32 g	16.68 g	3.13 g	12.61 g	11.79 g	4.11 g	35.32 g	36.14 g	8.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.35 g	4.65 g	1.80 g	88.90 g	1.50 g	2.67 g	55.86 g	16.19 g	9.24 g	94.54 g	2.12 g	3.33 g		
1,3		10,(12)		3,15,(12)		1,9		1,9		1,9			
<b>Uzsonna</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Bécsi felvágott Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL			Zala felvágott Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel		
		Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.06 g	20.05 g	6.52 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.29 g	0.00 g	2.36 g	30.73 g	0.00 g	1.22 g	28.40 g	0.00 g	1.08 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g		
1		1		1		1		1		1			

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.05.29 - 2023.06.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/30/2023	Légszűrő (00802)	Tejmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Rozmaringos kenőmáj	293,47	70,21	2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23		
			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 túsós körözött	4,98	1,19	0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Tarhonya leves	374,04	89,48	2,31	2,72	0,36	13,64	0,00	0,35	1,3
			Fasírt	785,84	188,00	10,56	13,11	4,46	6,72	0,00	0,81	1,3	
			Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Hamburger	1 236,65	295,85	14,58	8,45	2,93	37,06	3,90	2,93	(1),(9)				
	Összesen:	7 137,12	1 707,43	58,56	56,34	16,79	234,71	21,94	8,82				
5/31/2023	Légszűrő (00802)	Tejmentes 4-6 év	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tonhalkrém	196,73	47,07	0,56	4,49	3,90	1,21	0,00	0,31	4	
			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	Lencseleves virslivel	947,54	226,69	11,70	10,46	2,47	21,14	0,00	1,19	10,(12)
			Zöldséges rizottó	872,17	207,96	4,42	5,48	0,64	35,15	0,00	1,45		
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01		
			U	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Sonkás-rakott tészta	720,55	169,61	6,25	6,89	1,20	20,84	1,60	0,93					
	Összesen:	6 990,01	1 668,79	41,95	41,68	17,30	278,36	40,07	6,40				
6/1/2023	Légszűrő (00802)	Tejmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			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	Tejeskávé riztejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	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	Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25	
			Rakott burgonya	1 143,06	273,46	11,86	11,61	4,09	29,50	0,00	8,50	3	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
			U	Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19		
Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00					
	Összesen:	7 783,51	1 856,86	45,89	51,62	14,36	297,61	43,61	12,96				
6/2/2023	Légszűrő (00802)	Tejmentes 4-6 év	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			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	
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00		
			E	Erőleves	296,30	70,28	1,25	5,63	0,40	3,96	0,02	1,08	9
			Levesbetét	174,60	41,77	0,48	0,24	0,02	9,24	0,60	0,01		
			Mexikói húsos egytálétel	2 647,47	633,37	32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
Sertéspörkölt	730,71	174,81	13,88	9,77	2,31	7,69	0,02	0,19	1,9				
Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1				
	Összesen:	8 697,44	2 076,29	78,12	79,74	20,09	259,59	21,82	6,94				

Heti étlap 2023.05.29 - 2023.06.02

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Tízórai</b>	<b>903</b> <b>Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves</b>	Herba tea CM Növényi túrós körözöttes Diétás pékáru BL Paprikával	Herba tea CM Tonhalkrém Diétás pékáru BL Kígyóborkával	Tejeskávé riztejből Liga margarinos Diétás pékáru BL	Herba tea CM Csirkemell sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Póréhagymakarikával
		Energia: 200.92 Kcal / 839.85 KJ	Energia: 247.58 Kcal / 1,034.88 KJ	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ	Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.85 g 0.81 g 0.04 g	6.52 g 5.26 g 4.24 g	5.65 g 9.65 g 2.17 g	9.24 g 8.33 g 2.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.33 g 13.39 g 0.83 g	43.41 g 17.79 g 0.90 g	57.47 g 21.42 g 0.68 g	43.14 g 13.39 g 1.11 g		
1	1,4	1	1		
<b>Ebéd</b>	<b>903</b> <b>Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves</b>	Tarhonya leves Finomfőzelék Fasírttal Diétás pékáru BL, ebédhez	Lencseleves virslivel Zöldséges rizottó Növényi sajt szorattal Diétás pékáru BL, ebédhez Görögdinnye	Gyümölcsleves Rakott burgonya Céklasalátával	Erőleves Mexikói húsos egytálétel Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 542.03 Kcal / 2,265.69 KJ	Energia: 527.70 Kcal / 2,205.79 KJ	Energia: 380.36 Kcal / 1,589.90 KJ	Energia: 613.06 Kcal / 2,562.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18.70 g 20.85 g 5.22 g	13.36 g 16.34 g 3.20 g	12.61 g 11.79 g 4.11 g	23.05 g 22.44 g 4.66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68.35 g 4.65 g 1.80 g	80.69 g 1.50 g 2.65 g	55.86 g 16.19 g 9.24 g	78.97 g 2.12 g 2.59 g		
1,3		3,15,(12)	1,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>903</b> <b>Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves</b>	Bécsi felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL	Zala felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal	Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel
		Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.06 g 20.05 g 6.52 g	6.00 g 10.33 g 8.44 g	8.31 g 10.92 g 3.11 g	5.58 g 8.08 g 1.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.29 g 0.00 g 2.36 g	30.73 g 0.00 g 1.22 g	28.40 g 0.00 g 1.08 g	28.47 g 0.00 g 0.68 g		
1	1	1	1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.05.29 - 2023.06.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/30/2023	Laktóz (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	
			Rozmaringos kenőmájás	293,47	70,21	2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23		
			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 túsós körözött	4,98	1,19	0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Tarhonya leves	374,04	89,48	2,31	2,72	0,36	13,64	0,00	0,35	1,3
			Fasírt	785,84	188,00	10,56	13,11	4,46	6,72	0,00	0,81	1,3	
			Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Hamburger	1 236,65	295,85	14,58	8,45	2,93	37,06	3,90	2,93	(1),(9)				
	Összesen:	7 137,12	1 707,43	58,56	56,34	16,79	234,71	21,94	8,82				
5/31/2023	Laktóz (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tonhalkrém	196,73	47,07	0,56	4,49	3,90	1,21	0,00	0,31	4	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Lencseleves virslivel	730,18	174,69	7,74	10,12	2,54	12,93	0,00	1,17	
			Zöldséges rizottó	872,17	207,96	4,42	5,48	0,64	35,15	0,00	1,45		
			Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01		
			U	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Sonkás-rakott tészta	720,55	169,61	6,25	6,89	1,20	20,84	1,60	0,93					
	Összesen:	6 772,65	1 616,79	37,99	41,34	17,37	270,15	40,07	6,38				
6/1/2023	Laktóz (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	
			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	Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	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	Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25	
			Rakott burgonya	1 143,06	273,46	11,86	11,61	4,09	29,50	0,00	8,50	3	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
			U	Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19		
Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00					
	Összesen:	7 783,51	1 856,86	45,89	51,62	14,36	297,61	43,61	12,96				
6/2/2023	Laktóz (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Növényi szendvicsskrém	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	
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00		
			E	Erőleves	296,30	70,28	1,25	5,63	0,40	3,96	0,02	1,08	9
			Levesbetét	174,60	41,77	0,48	0,24	0,02	9,24	0,60	0,01		
			Mexikói húsos egytálétel	1 661,92	397,59	20,72	16,42	4,22	41,26	0,00	1,48	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
Sertéspörkölt	730,71	174,81	13,88	9,77	2,31	7,69	0,02	0,19	1,9				
Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1				
	Összesen:	7 711,89	1 840,51	65,85	66,04	16,18	244,02	21,82	6,20				

Heti étlap 2023.05.29. - 2023.06.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek								
 <b>Tízórai</b>	<b>(00911)</b> Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6		Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika								
			Energia: 200.92 Kcal / 839.85 KJ	Energia: 247.58 Kcal / 1,034.88 KJ	Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ	Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ								
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
			5.85 g	0.81 g	0.04 g	6.52 g	5.26 g	4.24 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g	9.24 g	8.33 g	2.12 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	42.33 g	13.39 g	0.83 g	43.41 g	17.79 g	0.90 g	57.47 g	21.42 g	0.68 g	43.14 g	13.39 g	1.11 g		
		1		1,4		1		1		1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00911)</b> Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6		Tarhonya leves, Fasírt , Finomfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Lencseleves virslivel, Zöldséges rizottó, Növényi sajt szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye	Vegyes gyümölcsleves, Rakott burgonya, Céklasaláta	Levesbetét, Erőleves, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez								
			Energia: 449.75 Kcal / 1,879.96 KJ	Energia: 579.70 Kcal / 2,423.15 KJ	Energia: 350.23 Kcal / 1,463.96 KJ	Energia: 838.39 Kcal / 3,504.47 KJ								
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
			15.42 g	14.46 g	2.31 g	17.32 g	16.68 g	3.13 g	10.15 g	9.60 g	3.55 g	35.20 g	36.08 g	8.56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	63.07 g	5.03 g	1.53 g	88.90 g	1.50 g	2.67 g	55.75 g	16.19 g	9.18 g	92.23 g	1.97 g	3.33 g		
		1		10,(12)		15,(12)		1,9						
<b>Uzsonna</b>	<b>(00911)</b> Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6		Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL								
			Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ								
			Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
			11.06 g	20.05 g	6.52 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
	28.29 g	0.00 g	2.36 g	30.73 g	0.00 g	1.22 g	28.40 g	0.00 g	1.08 g	28.47 g	0.00 g	0.68 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  
2-rák  
3-tojás

4-hal  
5-földimogyoró  
6-szója

7-tejtermél 10-mustár  
8-diófélék 11-szezám  
9-zeller 12-kéndioxid-szulfid

13-csillagfűrt  
14-puhatestűek  
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Élelmezésvezető**

## Tételes étlap 2023.05.29 - 2023.06.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/30/2023	Korai (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 túrós körözött	4,98	1,19	0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Tarhonya leves	363,50	86,96	1,47	2,60	0,33	14,03	0,38	0,31	
			Fasírt	410,64	98,24	8,12	6,84	1,58	1,05	0,00	0,58		
			Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
	Összesen:	4 138,83	990,14	32,33	35,32	8,87	133,69	18,42	4,72				
5/31/2023	Korai (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	196,73	47,07	0,56	4,49	3,90	1,21	0,00	0,31	4	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Lencseleves virslivel	947,54	226,69	11,70	10,46	2,47	21,14	0,00	1,19	10,(12)
			Zöldséges rizottó	872,17	207,96	4,42	5,48	0,64	35,15	0,00	1,45		
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01		
			U	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
	Összesen:	4 462,47	1 066,89	29,84	32,27	15,81	163,04	19,29	4,79				
6/1/2023	Korai (00911)	Tej, Tojás, C,OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	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	Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25	
			Rakott burgonya	1 017,11	243,33	9,40	9,42	3,53	29,39	0,00	8,44		
			Cékasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
			U	Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
				Összesen:	3 951,47	940,10	24,11	30,17	8,83	141,62	37,61	10,94	
			6/2/2023	Korai (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
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	
Póréhagymakarika	17,98	4,30				0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00		
E	Levesbetét	130,95				31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01	
Erőleves	296,30	70,28				1,25	5,63	0,40	3,96	0,02	1,08	9	
Mexikói húsos egytálétel	2 647,47	633,37				32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22	1	
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
U	Violife növényi sajt szelet	17,87				4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1				
	Összesen:	5 578,60	1 333,98	50,02	52,49	12,62	163,84	15,36	5,12				

Heti étlap 2023.05.29 - 2023.06.04

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek							
<b>(00957)</b> Tej,tojás,glutén ,citrusOM 4-6 éves	Tízórai		Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kigyóborka	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika							
		Energia: 204.91 Kcal / 856.52 KJ		Energia: 252.29 Kcal / 1,054.57 KJ		Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ		Energia: 289.75 Kcal / 1,211.16 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.93 g	1.08 g	0.20 g	6.17 g	5.36 g	1.74 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	7.32 g	8.60 g	2.28 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	41.70 g	13.79 g	0.74 g	41.61 g	18.19 g	0.88 g	54.85 g	22.49 g	0.59 g	42.51 g	13.79 g	1.02 g	
	Ebéd		Tarhonya leves, Fasírt , Finomfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Lencseleves virslivel, Zöldséges rizottó, Növényi sajt szórát, Gluténmentes pékáru, Görögdinnye	Vegyes gyümölcsleves, Rakott burgonya, Céklasaláta	Erőleves, Levesbetét, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez							
		Energia: 429.87 Kcal / 1,796.86 KJ		Energia: 584.90 Kcal / 2,444.88 KJ		Energia: 343.03 Kcal / 1,433.87 KJ		Energia: 520.74 Kcal / 2,176.69 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.69 g	13.87 g	2.59 g	16.93 g	17.37 g	3.40 g	10.38 g	9.66 g	3.55 g	18.67 g	20.61 g	4.16 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	59.92 g	1.88 g	1.53 g	86.37 g	0.40 g	3.12 g	54.50 g	14.69 g	9.18 g	64.52 g	1.81 g	3.74 g	
15				15,(12)									
Uzsonna		Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru								
	Energia: 343.46 Kcal / 1,435.66 KJ		Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 KJ		Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ		Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	9.14 g	20.32 g	6.68 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
27.66 g	0.40 g	2.27 g	30.10 g	0.40 g	1.13 g	27.77 g	0.40 g	0.99 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmézésvezető

Tételes étlap 2023.05.29 - 2023.06.04

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/30/2023	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Rozmaringos kenőmájás	293,47	70,21	2,67	5,45	2,04	2,55	0,00	0,23		
			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 túrós körözött	4,98	1,19	0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E	Tarhonya leves	363,50	86,96	1,47	2,60	0,33	14,03	0,38	0,31	
			Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
			Finomfőzelék	595,04	142,35	4,50	4,45	0,55	20,33	0,00	0,62	15
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58	
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	Összesen:	6 623,47	1 584,56	46,67	49,50	13,60	222,39	19,67	6,85			
5/31/2023	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,78	0,25	38,34	19,18	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Sonkakrém Liga margarinnal	199,75	47,79	2,13	4,32	1,24	0,04	0,00	0,38	
			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	Lencseleves virslivel	730,18	174,69	7,74	10,12	2,54	12,93	0,00	1,17	
			Zöldséges rizottó	933,27	222,58	4,95	5,66	0,66	37,84	0,00	1,45	
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
		U	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Sonkás- rakott tészta	720,55	169,61	6,25	6,89	1,20	20,84	1,60	0,93			
	Összesen:	7 064,76	1 686,68	37,37	43,00	15,39	272,76	40,17	6,64			
6/1/2023	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			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	Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
			Rakott burgonya	1 017,11	243,33	9,40	9,42	3,53	29,39	0,00	8,44	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U	Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Bundás kenyér	1 888,35	451,76	5,10	3,56	0,74	98,16	6,00	0,93	3
	Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,33	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00			
	Összesen:	7 179,81	1 708,96	29,38	42,04	11,92	291,18	43,98	12,37			
6/2/2023	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			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	
			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	
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E	Erőleves	301,31	72,09	1,33	5,95	0,39	3,56	0,01	2,52	
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
			Mexikói húsos egytálétel	1 355,75	324,34	16,50	14,39	3,74	31,83	0,00	1,19	
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
	Sertéspörkölt	659,45	157,76	10,87	11,05	2,24	3,50	0,00	0,16			
	Zöldborsó főzelék	1 059,37	249,61	7,67	11,78	0,87	29,14	6,29	0,64			
	GM pékáru, vacsorához	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04			
	Összesen:	8 372,07	1 999,06	53,61	71,29	20,28	274,63	25,69	7,41			