


Heti étlap 2023.06.05 - 2023.06.09

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Herba tea CM Soproni felvágottas Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Herba tea CM Mézes Gluténmentes pékáru Liga margarinnal			Vaníliás tej Liga margarinos Gluténmentes pékáru			Herba tea CM Sonkkrémes Gluténmentes pékáru Liga margarinnal			Herba tea CM Snidlinges sajtkrémes Gluténmentes pékáru		
		Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ			Energia: 296.06 Kcal / 1,237.53 KJ			Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 KJ			Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 KJ			Energia: 275.46 Kcal / 1,151.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6.62 g	14.18 g	4.40 g	3.70 g	8.00 g	2.10 g	10.50 g	11.02 g	3.73 g	5.35 g	4.78 g	1.24 g	4.74 g	8.70 g	4.78 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
41.52 g 16.91 g 1.44 g			49.03 g 21.89 g 0.59 g			52.14 g 13.79 g 0.86 g			41.33 g 13.79 g 0.76 g			41.29 g 13.79 g 0.73 g				
7 7																
Ebéd	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Alföldi gulyásleves Kukoricadarás tészta Baracklekvárral Porcukorral			Póréhagyma krémleves Kölesgolyóval Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Kukoricagaluska leves Zöldborsó főzelék Fasírttal GM pékáru, ebédhez			Magyaros Karfiolleves Sertéspaprikás Főtt tésztával			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával		
		Energia: 503.24 Kcal / 2,103.54 KJ			Energia: 529.02 Kcal / 2,211.30 KJ			Energia: 466.75 Kcal / 1,951.02 KJ			Energia: 438.61 Kcal / 1,833.39 KJ			Energia: 318.97 Kcal / 1,333.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		12.86 g	12.27 g	2.05 g	16.22 g	22.76 g	5.60 g	19.10 g	16.31 g	2.95 g	14.71 g	18.27 g	2.87 g	12.90 g	6.44 g	0.92 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
84.00 g 19.04 g 0.72 g			64.87 g 0.04 g 2.13 g			61.04 g 7.80 g 2.36 g			52.88 g 2.88 g 0.85 g			51.50 g 9.74 g 2.59 g				
(12) 7,9 9 9																
Uzsonna	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Liga margarinos Gluténmentes pékáru Sajt szelettel			Sertés párizsis Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Kígyóborkával			Pulykamell sonkás Gluténmentes pékáru Liga margarinnal			Vaníliás puding Gluténmentes pékáru Görögdinnye			Gluténmentes pékáru Kenőmájással Paprikával		
		Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ			Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 201.42 Kcal / 841.94 KJ			Energia: 219.30 Kcal / 916.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		8.90 g	13.32 g	5.48 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	4.86 g	1.52 g	0.35 g	6.54 g	6.48 g	2.22 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.88 g 0.40 g 0.99 g			28.26 g 4.80 g 1.06 g			28.38 g 0.40 g 1.02 g			38.55 g 1.48 g 0.52 g			30.52 g 0.40 g 0.72 g				
7 7																

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


Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Heti étlap 2023.06.05 - 2023.06.09

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Limonádé Soproni felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Herba tea CM Mézes Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Vaníliás rizstej Liga margarinos Diétás pékáru BL			Herba tea CM Sonkacrémés Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Limonádé Snidlinges növ. szendvicskrémés Diétás pékáru BL		
		Energia: 301.80 Kcal / 1,261.52 KJ			Energia: 292.07 Kcal / 1,220.85 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 259.58 Kcal / 1,085.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.57 g	13.95 g	4.24 g	5.62 g	7.73 g	1.94 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	6.10 g	9.67 g	7.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.98 g	9.11 g	1.53 g	49.66 g	21.49 g	0.68 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	41.96 g	13.39 g	0.85 g	36.80 g	5.99 g	1.17 g		
1		1			1			1			1					
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Alföldi gulyásleves Grízes tészta Porcukorral Baracklekvárral			Póréhagyma krémleves Pírtott kenyérbarkával Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Kukoricagaluska leves Zöldborsó főzelék Fasírttal Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros Karfiolleves Sertéspaprikás Főtt tésztával			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával		
		Energia: 488.38 Kcal / 2,041.43 KJ			Energia: 533.36 Kcal / 2,229.44 KJ			Energia: 493.53 Kcal / 2,062.96 KJ			Energia: 437.87 Kcal / 1,830.30 KJ			Energia: 376.63 Kcal / 1,574.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.30 g	9.21 g	1.61 g	16.85 g	22.76 g	5.60 g	17.87 g	20.97 g	2.76 g	14.81 g	18.23 g	2.86 g	18.75 g	11.05 g	1.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
85.90 g	18.79 g	0.73 g	64.61 g	0.00 g	2.32 g	59.00 g	7.79 g	2.29 g	52.70 g	2.89 g	0.83 g	49.69 g	8.31 g	2.26 g		
1,(12)		1			1			1,9			1,9					
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával			Pulykamell sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Vaníliás puding rizstejjel Diétás pékáru BL Görögdiinnye			Diétás pékáru BL Kenőmájassal Paprikával		
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 196.21 Kcal / 820.16 KJ			Energia: 180.62 Kcal / 754.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.18 g	1.15 g	0.06 g	7.13 g	3.50 g	1.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.89 g	4.40 g	1.15 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	39.64 g	1.80 g	0.59 g	29.94 g	0.00 g	0.69 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-szezámm	14-puhatestűek	
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00397) <i>Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</i>	Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ			Energia: 286.01 Kcal / 1,195.52 KJ			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ			Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 KJ			Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.62 g	14.18 g	4.40 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	5.35 g	4.78 g	1.24 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
41.52 g 16.91 g 1.44 g			46.33 g 17.88 g 0.60 g			57.36 g 21.82 g 0.59 g			41.33 g 13.79 g 0.76 g			43.49 g 13.79 g 1.13 g				
Ebéd	(12)	Alföldi gulyásleves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor			Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Temesvári s.ragu, Párolt rizs			Kukoricagaluska leves, Fasírt , Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez			Magyaros Karfiolleves, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag		
		Energia: 503.24 Kcal / 2,103.54 KJ			Energia: 529.02 Kcal / 2,211.30 KJ			Energia: 499.37 Kcal / 2,087.37 KJ			Energia: 438.61 Kcal / 1,833.39 KJ			Energia: 317.87 Kcal / 1,328.70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.86 g	12.27 g	2.05 g	16.22 g	22.76 g	5.60 g	17.72 g	21.03 g	2.87 g	14.71 g	18.27 g	2.87 g	12.84 g	6.43 g	0.96 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
84.00 g 19.04 g 0.72 g			64.87 g 0.04 g 2.13 g			60.41 g 7.80 g 2.30 g			52.88 g 2.88 g 0.85 g			51.30 g 9.74 g 2.58 g				
Uzsonna	(12)	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru, Görögdinnye			Kenőmájas, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 200.20 Kcal / 836.84 KJ			Energia: 219.30 Kcal / 916.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	4.26 g	1.42 g	0.22 g	6.54 g	6.48 g	2.22 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.84 g 0.40 g 0.59 g			28.26 g 4.80 g 1.06 g			28.38 g 0.40 g 1.02 g			39.01 g 2.20 g 0.50 g			30.52 g 0.40 g 0.72 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 2023.06.05 - 2023.06.11

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
6/5/2023	László (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, mézhalIM 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
				Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
				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				
			E	Alföldi gulyásleves	576,09	137,82	8,57	6,30	1,40	11,37	0,25	0,61				
				Kukoricadarás tészta	1 238,78	296,36	4,24	5,97	0,65	55,51	2,57	0,11				
				Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)			
				Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			U	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				
				Összesen:	4 389,76	1 050,18	23,14	34,80	8,55	153,36	36,35	2,75				
6/6/2023	László (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, mézhalIM 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
				Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)			
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			E	Pöréhgyma krémleves	158,09	37,82	0,93	0,10	0,02	8,22	0,00	1,00				
				Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
				Temesvári s.ragu	885,37	211,77	9,71	16,71	4,87	5,35	0,00	0,83				
				Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
			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				
				kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
				Összesen:	4 480,81	1 071,91	26,45	42,44	11,48	139,46	22,72	3,79				
6/7/2023	Szabó (00397)	Glutén-, tej-, szója-	T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00				
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
			E	Kukoricagaluska leves	209,39	49,19	1,33	2,42	0,28	5,71	0,01	1,06	9			
				Fasírt	406,02	97,14	8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58				
				Zöldborsó főzelék	1 059,38	249,62	7,67	11,79	0,88	29,14	6,29	0,64				
				GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
				Összesen:	4 536,92	1 080,67	28,51	39,51	7,49	146,15	30,02	3,91				
			6/8/2023	Szabó (00397)	Glutén-, tej-, szója-	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
							Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27	
	Gluténmentes pékáru	610,28				146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
E	Magyaros Karfiolleves	154,86				36,75	1,22	1,63	0,20	4,30	0,00	0,55	9			
	Sertéspaprikás	681,84				163,12	11,19	11,18	2,25	4,23	0,00	0,16				
	Főtt tészta	997,92				238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
U	Vaníliás puding rizstejjel	70,44				16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	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				
	Összesen:	3 685,64				881,44	24,32	24,47	4,33	133,22	18,87	2,11				
6/9/2023	Szabó (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, mézhalIM 4-				T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
							Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
							Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E	Csontleves	95,71	22,90	0,98	0,53	0,01	3,49	0,00	1,09	9			
				Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
				Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07				
				Paradicsommártás	525,17	125,64	1,65	3,76	0,46	21,11	9,44	0,40				
				Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01				
			U	Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23				
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
				Összesen:	3 488,45	834,57	23,46	23,51	11,78	125,31	23,93	4,43				

Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Tízórai	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea CM, Méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zöldfűszeres margarinkrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 329.13 Kcal / 1,375.76 KJ			Energia: 292.07 Kcal / 1,220.85 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 261.92 Kcal / 1,178.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.54 g	13.91 g	4.24 g	5.62 g	7.73 g	1.94 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	5.61 g	10.19 g	2.61 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.15 g	16.51 g	1.53 g	49.66 g	21.49 g	0.68 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	41.96 g	13.39 g	0.85 g	41.63 g	13.39 g	0.72 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Alföldi gulyásleves, Grizes tészta, Porcukor, Baracklekvár			Póréhagyma krémleves, Pírtott kenyérfocoka, Temesvári s.ragu, Párolt rizs			Kukoricagaluska leves, Fasírt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros Karfiolleves, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Csontleves , Levesbetét, Húsgombóc menza, Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag		
		Energia: 488.44 Kcal / 2,041.68 KJ			Energia: 533.36 Kcal / 2,229.44 KJ			Energia: 591.73 Kcal / 2,473.43 KJ			Energia: 437.87 Kcal / 1,830.30 KJ			Energia: 646.37 Kcal / 2,701.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.78 g	8.18 g	1.74 g	16.85 g	22.76 g	5.60 g	21.00 g	26.91 g	5.65 g	14.81 g	18.23 g	2.86 g	25.46 g	32.27 g	9.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.13 g	16.22 g	0.68 g	64.61 g	0.00 g	2.32 g	67.06 g	7.87 g	2.54 g	52.70 g	2.89 g	0.83 g	62.33 g	8.31 g	2.79 g		
1,(12)			1			1,3,9			1,9			1,3,9				
Uzsonna	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL, Görögdinnye			Kenőmájás, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 196.21 Kcal / 820.16 KJ			Energia: 180.62 Kcal / 754.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.98 g	8.29 g	2.12 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.18 g	1.15 g	0.06 g	7.13 g	3.50 g	1.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.01 g	0.00 g	1.11 g	28.89 g	4.40 g	1.15 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	39.64 g	1.80 g	0.59 g	29.94 g	0.00 g	0.69 g		
1			1			1			1			1				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....

Tételes étlap 2023.06.05 - 2023.06.11

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
6/5/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			E	Alföldi gulyásleves	511,82	122,45	10,05	3,41	1,18	12,54	0,00	0,62			
			Grízes tészta	1 241,16	296,93	5,68	4,77	0,56	57,47	0,00	0,06	1			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			Baracklevár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)			
			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:	4 369,06	1 045,23	33,30	30,38	8,10	158,29	32,73	3,32				
			6/6/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
Méz	136,75	32,72				0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
E	Pöréhgömb krémleves	157,40				37,66	1,20	0,16	0,05	7,78	0,00	0,99	1		
Pirított kenyérkocka	108,11	25,86				0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1			
Temesvári s.ragu	884,97	211,67				9,87	16,75	4,88	5,10	0,00	0,83	1			
Párolt rizs	1 079,15	258,17				4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
U	Sertés párizsi	178,25				42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
kígyóborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
Összesen:	4 507,62	1 078,32				30,83	41,90	11,16	143,16	25,89	4,15				
6/7/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6				T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			E	Kukoricagaluska leves	217,02	51,01	1,66	1,76	0,26	7,51	0,08	1,07	3,9		
			Fasírt	785,84	188,00	10,56	13,11	4,46	6,72	0,00	0,81	1,3			
			Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Összesen:	4 889,72	1 165,05	35,63	44,85	9,95	154,06	29,29	4,33				
			6/8/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
						Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27	
						Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
E	Magyaros Karfiolleves	151,72				35,99	1,28	1,63	0,19	4,07	0,01	0,53	1,9		
Sertéspaprikás	681,92	163,14				11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1			
Főtt tészta	997,92	238,74				2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
U	Vaníliás puding rizstejjel	70,44				16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Görögdinnye	156,12	37,35				0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01				
Összesen:	3 649,24	872,72				28,26	23,89	4,00	134,30	18,08	2,27				
6/9/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6				T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
						Zöldfűszeres margarinkrém	360,06	86,11	0,05	9,46	2,57	0,11	0,00	0,14	
						Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
						E	Csontleves	115,62	27,66	1,17	0,74	0,03	4,04	0,02	0,69
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
			Hüsgombóc menza	1 519,75	363,58	19,58	24,36	8,63	16,07	0,00	1,66	3			
			Paradisommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9			
			Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01				
			U	Kenőmáj	145,00	34,69	1,33	2,71	1,01	1,21	0,00	0,11			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	4 635,34	1 108,91	38,20	45,96	13,14	133,90	21,70	4,20				

Heti étlap 2023.06.05 - 2023.06.09

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Herba tea CM Soproni felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Herba tea CM Mézes Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Vaníliás rizstej Liga margarinos Diétás pékáru BL			Herba tea CM Tojáskrémes Diétás pékáru BL			Herba tea CM Snidlinges növ. szendvicskrémes Diétás pékáru BL		
		Energia: 329.13 Kcal / 1,375.76 KJ			Energia: 292.07 Kcal / 1,220.85 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.54 g	13.91 g	4.24 g	5.62 g	7.73 g	1.94 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	6.07 g	9.63 g	7.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.15 g	16.51 g	1.53 g	49.66 g	21.49 g	0.68 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	41.62 g	13.39 g	0.72 g	43.97 g	13.39 g	1.17 g		
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Alföldi gulyásleves Grízes tészta Porcukorral Baracklevárral			Póréhagyma krémleves Pírtott kenyérfocskával Temesvári sertésragu Párolt rizszel			Kukoricagaluska leves Zöldborsó főzelék Fasíttal Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros Karfiolleves Sertéspaprikás Főtt tésztával			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával		
		Energia: 455.26 Kcal / 1,902.99 KJ			Energia: 533.36 Kcal / 2,229.44 KJ			Energia: 591.73 Kcal / 2,473.43 KJ			Energia: 425.20 Kcal / 1,777.34 KJ			Energia: 652.92 Kcal / 2,729.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.23 g	6.22 g	1.44 g	16.85 g	22.76 g	5.60 g	21.00 g	26.91 g	5.65 g	20.01 g	14.97 g	2.65 g	26.41 g	32.50 g	9.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.84 g	16.22 g	10.50 g	64.61 g	0.00 g	2.32 g	67.06 g	7.87 g	2.54 g	52.15 g	0.01 g	4.68 g	62.56 g	8.01 g	2.83 g		
1,(3),(12)			1			1,3,9			1,9,(3)			1,3,9				
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kigyóuborka			Pulykamell sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Diétás pékáru BL Vaníliás puding rizstejjel Görögdinnye			Diétás pékáru BL Kenőmájassal Paprikával		
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 196.21 Kcal / 820.16 KJ			Energia: 180.62 Kcal / 754.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.18 g	1.15 g	0.06 g	7.13 g	3.50 g	1.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.89 g	4.40 g	1.15 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	39.64 g	1.80 g	0.59 g	29.94 g	0.00 g	0.69 g		
1			1			1			1			1				

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


Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Heti étlap 2023.06.05 - 2023.06.09

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Herba tea CM Soproni felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Herba tea CM Mézes Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Vaníliás rizstej Liga margarinos Diétás pékáru BL			Herba tea CM Tojáskrémes Diétás pékáru BL			Herba tea CM Snidlinges növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL		
		Energia: 329.13 Kcal / 1,375.76 KJ			Energia: 292.07 Kcal / 1,220.85 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.54 g	13.91 g	4.24 g	5.62 g	7.73 g	1.94 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	6.07 g	9.63 g	7.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.15 g	16.51 g	1.53 g	49.66 g	21.49 g	0.68 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	41.62 g	13.39 g	0.72 g	43.97 g	13.39 g	1.17 g		
1			1			1			1,3			1				
Ebéd	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Alföldi gulyásleves Grízes tészta Porcukorral Baracklekvárral			Póréhagyma krémleves Pírtott kenyérfocakával Temesvári sertésragu Párolt rizzsel			Kukoricagaluska leves Zöldborsó főzelék Fasírttal Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros Karfiolleves Sertéspaprikás Főtt tésztával			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával		
		Energia: 455.26 Kcal / 1,902.99 KJ			Energia: 533.36 Kcal / 2,229.44 KJ			Energia: 591.73 Kcal / 2,473.43 KJ			Energia: 425.20 Kcal / 1,777.34 KJ			Energia: 652.92 Kcal / 2,729.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.23 g	6.22 g	1.44 g	16.85 g	22.76 g	5.60 g	21.00 g	26.91 g	5.65 g	20.01 g	14.97 g	2.65 g	26.41 g	32.50 g	9.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
80.84 g	16.22 g	10.50 g	64.61 g	0.00 g	2.32 g	67.06 g	7.87 g	2.54 g	52.15 g	0.01 g	4.68 g	62.56 g	8.01 g	2.83 g		
1,(3),(12)			1			1,3,9			1,9,(3)			1,3,9				
Uzsonna	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával			Pulykamell sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Diétás pékáru BL Vaníliás puding rizstejjel Görögdinnye			Diétás pékáru BL Kenőmájással Paprikával		
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 196.21 Kcal / 820.16 KJ			Energia: 180.62 Kcal / 754.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.18 g	1.15 g	0.06 g	7.13 g	3.50 g	1.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.89 g	4.40 g	1.15 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	39.64 g	1.80 g	0.59 g	29.94 g	0.00 g	0.69 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

Heti étlap 2023.06.05. - 2023.06.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 329.13 Kcal / 1,375.76 KJ			Energia: 282.02 Kcal / 1,178.84 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 238.64 Kcal / 997.52 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.54 g	13.91 g	4.24 g	5.71 g	7.73 g	1.94 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	7.27 g	4.51 g	1.08 g	6.07 g	9.63 g	7.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.15 g	16.51 g	1.53 g	46.96 g	17.48 g	0.69 g	57.99 g	21.42 g	0.68 g	41.96 g	13.39 g	0.85 g	43.97 g	13.39 g	1.17 g		
1		1,(12)			1			1			1			1		
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Alföldi gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Szilvalekvár			Póréhagyma krémleves, Pírtott kenyérbocok, Temesvári s.ragu, Párolt rizs			Kukoricagaluska leves, Fasírt , Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros Karfiolleves, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Levesbetét, Csontleves , Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag		
		Energia: 521.63 Kcal / 2,180.41 KJ			Energia: 533.36 Kcal / 2,229.44 KJ			Energia: 466.60 Kcal / 1,950.39 KJ			Energia: 438.64 Kcal / 1,833.52 KJ			Energia: 387.06 Kcal / 1,617.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.57 g	12.17 g	1.84 g	16.85 g	22.76 g	5.60 g	16.09 g	19.09 g	2.41 g	14.72 g	18.20 g	2.85 g	18.87 g	11.11 g	1.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.10 g	16.90 g	0.74 g	64.61 g	0.00 g	2.32 g	58.30 g	7.80 g	2.04 g	53.02 g	2.88 g	0.85 g	52.00 g	8.46 g	2.26 g		
1,(12)		1			1			1,9			1,9			1,9		
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL, Görögdinnye			Kenőmájas, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 196.21 Kcal / 820.16 KJ			Energia: 180.62 Kcal / 754.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	6.18 g	1.15 g	0.06 g	7.13 g	3.50 g	1.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.89 g	4.40 g	1.15 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	39.64 g	1.80 g	0.59 g	29.94 g	0.00 g	0.69 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-tejtermél 10-mustár

13-csillagfürt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék 11-szszám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller 12-kéndioxid-szulfid

15-mesterséges édesítőszer


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.06.05 - 2023.06.11

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
6/5/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			E	Alföldi gulyásleves	676,92	161,94	9,24	6,37	1,41	16,47	0,25	0,62			
			Grízés tészta	1 240,91	296,87	4,20	5,80	0,43	56,24	2,57	0,11	1			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)			
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Összesen:	4 433,31	1 060,59	27,69	34,16	8,02	158,72	33,41	2,95				
6/6/2023	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			
			Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			E	Poréhgyma krémleves	157,40	37,66	1,20	0,16	0,05	7,78	0,00	0,99	1		
			Pírított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1			
			Temesvári s.ragu	884,97	211,67	9,87	16,75	4,88	5,10	0,00	0,83	1			
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
			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			
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
			Összesen:	4 465,63	1 068,27	30,92	41,90	11,16	140,46	21,88	4,16				
6/7/2023	Székely (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			E	Kukoricagaluska leves	194,65	45,66	1,28	2,40	0,28	4,97	0,01	1,02			
			Fasírt	285,15	68,22	6,03	4,65	1,20	0,50	0,00	0,36				
			Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Összesen:	4 366,66	1 039,92	30,72	37,03	6,71	145,30	29,22	3,83				
			6/8/2023	Székely (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
						Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
E	Magyaros Karfiolleves	154,90				36,76	1,19	1,60	0,18	4,39	0,00	0,55	9		
Sertéspaprikás	681,92	163,14				11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1			
Főtt tészta	997,92	238,74				2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
U	Vaníliás puding rizstejjel	70,44				16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Görögdinnye	156,12	37,35				0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01				
Összesen:	3 652,42	873,49				28,17	23,86	3,99	134,62	18,07	2,29				
6/9/2023	Székely (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
						Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
						Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E	Levesbetét	130,95	31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01			
			Csontleves	115,62	27,66	1,17	0,74	0,03	4,04	0,02	0,69	9			
			Húsgombóc	392,26	93,84	12,87	3,14	0,79	3,43	0,00	1,13				
			Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9			
			Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01				
			U	Kenőmájás	145,00	34,69	1,33	2,71	1,01	1,21	0,00	0,11			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	3 572,26	854,59	32,07	24,24	10,50	125,91	21,85	4,12				

Heti étlap 2023.06.05 - 2023.06.09

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 (00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6 éves	Reggeli	Ásványvíz Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Almalé Zöldfűszeres növényi szendvicskrém Gluténmentes pékáru			Ásványvíz Liga margarinós Gluténmentes pékáru Olasz felvágottal			Almalé Vaníliás növényi túrókrém Gluténmentes pékáru			Ásványvíz Liga margarinós Gluténmentes pékáru Csirkemell sonkával		
		Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 360.54 Kcal / 1,507.06 KJ			Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 268.97 Kcal / 1,124.29 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	3.86 g	5.80 g	4.40 g	4.22 g	10.60 g	8.60 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	3.78 g	1.00 g	0.20 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	28.80 g	0.40 g	0.89 g	58.10 g	0.40 g	1.14 g	27.60 g	0.40 g	1.51 g	57.00 g	1.90 g	0.50 g	28.38 g	0.40 g	1.10 g	
	(12)															
	Tízórai	Herba tea CM Liga margarinós Gluténmentes pékáru Soproni felvágottal Jégcsapretekkel			Herba tea CM Liga margarinós Gluténmentes pékáru Szilvalekvárral			Vaníliás rizstej Liga margarinós Gluténmentes pékáru			Herba tea CM Sonkakrém Liga margarinnal Gluténmentes pékáru			Herba tea CM Zöldfűszeres növényi szendvicskrém Gluténmentes pékáru		
		Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ			Energia: 286.01 Kcal / 1,195.52 KJ			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ			Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 KJ			Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.62 g	14.16 g	4.40 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	5.35 g	4.78 g	1.24 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
41.52 g	16.91 g	1.44 g	46.33 g	17.88 g	0.60 g	57.36 g	21.82 g	0.59 g	41.33 g	13.79 g	0.76 g	43.49 g	13.79 g	1.13 g		
(12)																
Ebéd	Aiföldi gulyásleves Kukoricadarás tészta Baracklevárral Porcukorral			Póréghagyma krémléves Kölesgolyóval Temesvári s.ragu Párolt rizsszel			Kukoricagaluska leves Zöldborsó főzelék Fasírtal GM pékáruval			Magyaros Karfolléves Sertéspaprikás Főtt tésztával			Csontleves Levesbetét Paradicsommártás Hűsgombóccal Főtt burgonyával			
	Energia: 503.24 Kcal / 2,103.54 KJ			Energia: 529.02 Kcal / 2,211.30 KJ			Energia: 499.37 Kcal / 2,087.37 KJ			Energia: 438.61 Kcal / 1,833.39 KJ			Energia: 278.74 Kcal / 1,165.13 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
12.86 g	12.27 g	2.05 g	16.22 g	22.76 g	5.60 g	17.72 g	21.03 g	2.87 g	14.71 g	18.27 g	2.87 g	12.36 g	5.25 g	0.78 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
84.00 g	19.04 g	0.72 g	64.87 g	0.04 g	2.13 g	60.41 g	7.80 g	2.30 g	52.88 g	2.88 g	0.85 g	44.73 g	6.75 g	2.46 g		
(12)			(12)			9			9			9				
Uzsonna	Liga margarinós Gluténmentes pékáru Violette növényi sajt szelettel			Liga margarinós Gluténmentes pékáru Sertés párizsival Kigyóuborkával			Liga margarinós Gluténmentes pékáru Pulykamell sonkával			Vaníliás puding rizstejjel Gluténmentes pékáru Görögdinnye			Kenőmájás Gluténmentes pékáru Paprikával			
	Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 200.20 Kcal / 836.84 KJ			Energia: 219.30 Kcal / 916.67 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	4.26 g	1.42 g	0.22 g	6.54 g	6.48 g	2.22 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
27.84 g	0.40 g	0.59 g	28.26 g	4.80 g	1.06 g	28.38 g	0.40 g	1.02 g	39.01 g	2.20 g	0.50 g	30.52 g	0.40 g	0.72 g		
(9)																
Vacsora	Almalé Sült bécsi rudasca Gluténmentes pékáru Ketchuppal			Ásványvíz Meleg szendvics			Almalé Töltött cukkini			Ásványvíz Rántott növényi sajt Kukoricás rizsszel			Almalé Burgonyás tészta Csemege uborkával			
	Energia: 432.18 Kcal / 1,806.51 KJ			Energia: 596.38 Kcal / 2,492.87 KJ			Energia: 435.13 Kcal / 1,818.84 KJ			Energia: 249.01 Kcal / 1,040.86 KJ			Energia: 454.66 Kcal / 1,900.48 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
11.70 g	14.01 g	4.90 g	9.24 g	16.64 g	4.23 g	14.15 g	17.44 g	5.23 g	5.72 g	2.28 g	0.28 g	4.99 g	6.68 g	0.71 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
60.42 g	3.20 g	2.43 g	100.60 g	6.00 g	1.21 g	53.90 g	0.00 g	0.11 g	51.06 g	0.00 g	0.62 g	91.17 g	2.85 g	2.16 g		
(9)			(9)			(9)			(9)			15,(12)				
Pótlékezés	Almalé Liga margarinós Gluténmentes pékáru Szendvics sonkával Kigyóuborkával			Ásványvíz Liga margarinós Gluténmentes pékáru Zala felvágottal Paradicsommal			Almalé Sült húskrém Gluténmentes pékáru			Ásványvíz Liga margarinós Gluténmentes pékáru Csemege szalámmal Paprikával			Almalé Liga margarinós Gluténmentes pékáru Fokhagymás felvágottal			
	Energia: 357.18 Kcal / 1,493.01 KJ			Energia: 254.68 Kcal / 1,064.56 KJ			Energia: 320.38 Kcal / 1,339.19 KJ			Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ			Energia: 393.44 Kcal / 1,644.58 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
8.64 g	8.32 g	2.51 g	6.59 g	11.23 g	3.28 g	5.35 g	6.27 g	3.82 g	5.86 g	12.64 g	3.71 g	6.54 g	14.16 g	4.39 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
57.62 g	4.80 g	1.07 g	28.57 g	0.40 g	1.07 g	56.49 g	0.40 g	0.84 g	28.17 g	0.40 g	1.07 g	55.60 g	0.40 g	1.44 g		

Az étlanváltatás idejét 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!

.....
Élelmézszevető

