

Heti étlap 2023.06.12 - 2023.06.18

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
 <b>Tízórai</b>	<b>320</b> <b>Glutén, szója, hal</b> <b>és olajos</b> <b>mentes</b> <b>4-6 éves</b>	Herba tea CM, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóborka			Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru					
		Energia: 275.76 Kcal / 1,152.68 KJ			Energia: 253.30 Kcal / 1,058.79 KJ			Energia: 247.59 Kcal / 1,034.93 KJ			Energia: 310.68 Kcal / 1,298.64 KJ			Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		4.14 g	9.00 g	4.07 g	3.94 g	6.31 g	1.63 g	5.77 g	5.32 g	1.44 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g			
Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só					
41.29 g		13.79 g	0.49 g	41.96 g		13.79 g	0.67 g	40.93 g		13.79 g	0.87 g	41.65 g		18.19 g	1.06 g	54.93 g		17.14 g	0.86 g
7		10,(12)			7														
<b>Ebéd</b>	<b>320</b> <b>Glutén, szója, hal</b> <b>és olajos</b> <b>mentes</b> <b>4-6 éves</b>	Bableves, Túrós feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye			Karalábé leves, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta			Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Főtt tészta			Almaleves, Rántott sertés szelet, Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Vagdalt, Tört burgonya					
		Energia: 653.72 Kcal / 2,732.55 KJ			Energia: 339.05 Kcal / 1,417.23 KJ			Energia: 501.35 Kcal / 2,095.64 KJ			Energia: 525.08 Kcal / 2,194.83 KJ			Energia: 275.73 Kcal / 1,152.55 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		15.64 g	17.93 g	5.37 g	13.68 g	10.24 g	2.12 g	13.03 g	24.90 g	5.35 g	18.90 g	15.93 g	3.02 g	13.58 g	6.74 g	1.10 g			
Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só					
105.69 g		14.38 g	1.30 g	47.46 g		4.71 g	1.29 g	55.67 g		2.89 g	2.03 g	80.82 g		10.05 g	1.49 g	39.40 g		0.01 g	1.94 g
7		9			3			9											
<b>Uzsonna</b>	<b>320</b> <b>Glutén, szója, hal</b> <b>és olajos</b> <b>mentes</b> <b>4-6 éves</b>	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Kockasajt , Gluténmentes pékáru			Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika					
		Energia: 228.38 Kcal / 954.63 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 221.31 Kcal / 925.08 KJ			Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ			Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		6.00 g	8.84 g	2.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	7.82 g	7.25 g	3.92 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g			
Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só					
28.09 g		3.52 g	0.93 g	31.80 g		18.90 g	0.30 g	28.00 g		0.40 g	1.19 g	27.88 g		0.40 g	0.99 g	28.20 g		0.40 g	1.43 g
7		7			7			7			7			7					

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

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |                    |                      |                            |               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-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 |               |

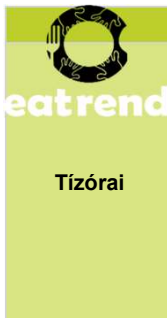
Étvágyat kívánunk!

Élelmésvetető

## Tételek étlap 2023.06.12 - 2023.06.18

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
6/12/2023 Laktóz (00320)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	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	
	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	E Bableves	471,25	112,74	4,26	3,78	0,32	15,41	0,01	1,04	
	Túró feltét	239,57	57,31	6,48	2,80	1,52	1,48	0,00	0,02	7
	Tejföl	267,54	64,01	1,40	5,50	3,09	2,15	0,00	0,07	7
	Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
	Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
	GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
	Görögdiós	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
	U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
	V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Növényi - tejszínes sertésragu	430,94	103,10	10,58	6,38	1,71	0,72	0,00	0,11	
Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
	Összesen:	7 994,55	1 912,57	47,70	62,06	18,61	277,89	32,09	4,65	
6/13/2023 Laktóz (00320)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34	
	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	
	Padlizsánkrém házi	223,62	53,50	0,30	5,31	1,43	1,07	0,00	0,18	10,(12)
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	E Karalábé leves	133,85	30,51	1,36	0,20	0,03	6,20	0,03	0,56	
	Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32	
	Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
	U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Sült csirkecomb	708,04	169,39	25,11	7,26	1,65	0,75	0,00	1,27	
	Burgonyapüré	821,37	196,50	4,72	5,82	1,67	30,55	0,00	1,40	7
Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41		
	Összesen:	6 543,11	1 563,82	54,71	47,84	11,79	212,10	40,20	6,26	
6/14/2023 Szénhidrát (00320)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Vaníliás pohárkrém	861,00	205,98	1,98	1,98	0,26	27,24	17,58	1,97	
	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	
	E Kukoricagaluska leves	209,39	49,19	1,33	2,42	0,28	5,71	0,01	1,06	9
	Csikós tokány	892,09	213,42	9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	0,83	
	Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
	U Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Pizzaszelet	890,51	213,04	7,23	15,44	2,19	11,11	0,20	3,10		
	Összesen:	6 910,00	1 652,21	39,81	55,89	13,36	218,45	35,26	9,74	
6/15/2023 Szénhidrát (00320)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Natúr 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	
	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	
	kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
	E Almaleves	345,46	61,77	0,67	0,31	0,02	19,05	9,99	0,50	
	Rántott sertés szelet	857,46	205,14	13,43	9,87	2,33	15,27	0,06	0,69	3
	Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
	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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Bolognai szósz	792,45	189,58	9,75	14,46	4,53	4,86	0,00	0,39	15
Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14		
Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7	
	Összesen:	8 248,90	1 952,54	55,56	75,04	24,50	255,90	31,92	5,06	
6/16/2023 Szénhidrát (00320)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	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 Tavaszi zöldségleves	127,84	29,68	0,62	1,96	0,26	2,58	0,01	1,04	9
	Vagdalt	322,96	77,27	8,46	4,42	0,79	0,82	0,00	0,59	
	Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
	U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Roston sült hal szelet	451,00	107,90	13,36	6,12	0,89	0,00	10,64	1,56	4	
Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
	Összesen:	6 506,83	1 555,76	55,77	47,02	12,44	214,91	28,59	7,21	

Heti étlap 2023.06.12 - 2023.06.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <p><b>Tízórai</b></p>	<p><b>372</b> Tej-tojásmentes 4-6 éves</p>	Limonádé Növényi szendvicskrémes (cheddar) Diétás pékáru BL			Herba tea CM Házi padlizsánkrémes Diétás pékáru BL			Herba tea CM Tonhalkrémes Diétás pékáru BL			Narancsos limonádé Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kigyóborkával			Kakaó riztejből Liga margarinos Diétás pékáru BL		
		Energia: 266.08 Kcal / 1,112.21 KJ			Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 280.52 Kcal / 1,172.57 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.03 g	10.37 g	8.44 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	8.41 g	11.42 g	3.62 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.95 g	5.99 g	1.22 g	42.53 g	13.39 g	0.76 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g	35.60 g	10.50 g	1.15 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g		
1			1			1,4			1			1				
<p><b>Ebéd</b></p>	<p><b>372</b> Tej-tojásmentes 4-6 éves</p>	Babgulyás (csirke combfilé) Túrós tészta (Növényi túróval, Növényi tejföllel) Porcukorral Diétás pékáru BL, ebédhez Görögdinnye			Karalábé leves Tarhonyás hús Házi káposztasalátával			Daragaluska leves Csikós tokány Főtt tésztával			Almaleves Rántott cs.comb filé (tej, tojás, gluténm) Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Fasírt Tört burgonyával		
		Energia: 578.90 Kcal / 2,419.80 KJ			Energia: 338.98 Kcal / 1,416.94 KJ			Energia: 496.23 Kcal / 2,074.24 KJ			Energia: 428.17 Kcal / 1,789.75 KJ			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.29 g	11.29 g	1.39 g	13.79 g	10.26 g	2.13 g	13.15 g	22.48 g	5.32 g	17.78 g	9.73 g	1.55 g	14.32 g	8.33 g	1.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
102.20 g	14.38 g	1.34 g	47.28 g	4.71 g	1.29 g	59.37 g	2.88 g	1.77 g	71.81 g	9.99 g	1.46 g	42.69 g	0.01 g	1.28 g		
1,9			1			1			1			9				
<p><b>Uzsonna</b></p>	<p><b>372</b> Tej-tojásmentes 4-6 éves</p>	Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával		
		Energia: 224.39 Kcal / 937.95 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.92 g	8.57 g	2.24 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.72 g	3.12 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g		
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

## Tételek étlap 2023.06.12 - 2023.06.18

Diéta	Étlap tétel	Energia (K)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
6/12/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
			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			
			T Limonádé	110,63	26,47	0,03	0,04	0,00	6,22	5,99	0,00				
			Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			E Babgulyás (csirke combfilé)	660,16	157,93	11,72	5,38	0,94	15,42	0,01	1,12	1,9			
			Növényi túró feltét	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05				
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	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 Mátra diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
			Növényi - tejszínes sertésragu	430,94	103,10	10,58	6,38	1,71	0,72	0,00	0,11				
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
				Összesen:	7 608,01	1 820,09	53,08	56,25	18,68	271,32	23,49	5,60			
			6/13/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	28,00	0,00	0,01		
						Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25	
						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				
Padlizsánkrem házi	221,50	52,99				0,28	5,29	1,43	1,01	0,00	0,18				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
E Karalábé leves	133,56	30,44				1,47	0,22	0,04	6,02	0,03	0,56	1			
Tarhonyás hús	1 195,34	285,96				11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32				
Házi káposztasaláta	94,40	22,58				0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41				
U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80				1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Sült csirkecomb	846,81	202,59				25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27				
Burgonyapüré	824,80	197,32				3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80				
Üborkasaláta	60,20	14,40				0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41				
	Összesen:	6 878,62				1 644,08	57,42	57,27	11,51	213,66	40,98	5,75			
6/14/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
						Vanília pohárkrém	861,00	205,98	1,98	1,98	0,26	27,24	17,58	1,97	
						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	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
						Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
						E Daralguska leves	193,84	45,98	1,45	0,29	0,05	9,41	0,00	0,80	1
						Csikós tokány	892,09	213,42	9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	0,83	
						Főtt tészta	989,94	236,83	2,30	5,17	0,62	44,35	2,88	0,14	
						U 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			
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
			Pizzaszelet	2 322,30	555,57	18,40	16,95	2,68	81,77	0,20	3,11	1			
				Összesen:	8 457,11	2 022,83	50,96	61,40	16,11	295,54	34,05	9,20			
			6/15/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	28,00	0,00	0,01		
						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
						T Narancsos limonádé	115,48	27,63	0,05	0,01	0,00	6,71	6,10	0,00	
						Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
						Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
						Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
						Kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
						E Almaleves	348,96	62,61	0,95	0,37	0,04	18,83	9,99	0,50	1
						Rántott cs.comb filé tej, tojás,	448,92	107,40	12,04	3,62	0,84	6,49	0,00	0,66	
						Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Bolognai szósz	792,45	189,58				9,75	14,46	4,53	4,86	0,00	0,39	15			
Növényi sajt szórót	17,87	4,28				0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
Főtt tészta	944,98	226,07				7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
	Összesen:	7 172,43				1 695,01	55,17	56,58	20,29	243,58	20,49	8,98			
6/16/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
						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
						T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
						Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			E Tavaszi zöldségleves	167,22	38,91	1,70	1,13	0,13	5,64	0,01	0,39	9			
			Fasírt	410,64	98,24	8,12	6,84	1,58	1,05	0,00	0,58				
			Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31				
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
			Roston sült hal szelet	507,42	121,39	16,67	6,05	1,16	0,00	13,28	1,58	4			
			Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31				
				Összesen:	6 540,51	1 563,61	59,00	46,84	11,63	222,05	34,71	6,57			

Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b> Tízórai	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhaIM 4-6	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru														
		Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru														
		Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru														
		Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka														
		Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 KJ			Energia: 253.30 Kcal / 1,058.79 KJ			Energia: 247.59 Kcal / 1,034.93 KJ			Energia: 310.68 Kcal / 1,298.64 KJ			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.08 g	10.60 g	8.60 g	3.94 g	6.31 g	1.63 g	5.77 g	5.32 g	1.44 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.49 g	13.79 g	1.13 g	41.96 g	13.79 g	0.67 g	40.93 g	13.79 g	0.87 g	41.65 g	18.19 g	1.06 g	60.14 g	25.16 g	0.59 g
		10,(12)														
Ebéd	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhaIM 4-6	Bableves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Görögdinnye														
		Karálébé leves, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta														
		Kukoricagaluska leves, Csikós tokány, Főtt tészta														
		Almaleves, Rántott sertés szelet , Párolt rizs														
		Energia: 533.71 Kcal / 2,230.91 KJ			Energia: 339.05 Kcal / 1,417.23 KJ			Energia: 501.35 Kcal / 2,095.64 KJ			Energia: 441.75 Kcal / 1,846.52 KJ			Energia: 275.73 Kcal / 1,152.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		7.83 g	9.69 g	0.77 g	13.68 g	10.24 g	2.12 g	13.03 g	24.90 g	5.35 g	17.56 g	11.27 g	2.39 g	13.58 g	6.74 g	1.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		102.19 g	14.38 g	1.26 g	47.46 g	4.71 g	1.29 g	55.67 g	2.89 g	2.03 g	71.98 g	9.99 g	1.45 g	39.40 g	0.01 g	1.94 g
		9														
Uzsonna	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhaIM 4-6	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek														
		Diétás péksütemény														
		Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru														
		Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru														
		Energia: 228.38 Kcal / 954.63 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		6.00 g	8.84 g	2.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28.09 g	3.52 g	0.93 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.80 g	0.40 g	0.81 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g	28.20 g	0.40 g	1.43 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.06.12 - 2023.06.18

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
6/12/2023	Laktóz (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, mézhalM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			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			
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			E Bableves	471,25	112,74	4,26	3,78	0,32	15,41	0,01	1,04			
			Növényi túró feltét	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05			
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
			GM pékáru, 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 Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Növényi - tejszínes sertésragu	430,94	103,10	10,58	6,38	1,71	0,72	0,00	0,11			
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
			Összesen:	7 583,37	1 814,20	39,83	55,42	18,54	276,59	32,09	5,25			
6/13/2023	Laktóz (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, mézhalM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	0,00	0,01				
			Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34			
			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			
			Padlizsánkrém házi	223,62	53,50	0,30	5,31	1,43	1,07	0,00	0,18	10,(12)		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			E Karalábé leves	133,85	30,51	1,36	0,20	0,03	6,20	0,03	0,56			
			Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32			
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41			
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Sült csirkecomb	708,04	169,39	25,11	7,26	1,65	0,75	0,00	1,27			
			Burgonyapüré	332,50	79,55	1,81	0,42	0,05	16,68	1,15	0,50			
			Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41			
			Összesen:	6 054,24	1 446,87	51,80	42,44	10,17	198,23	41,35	5,36			
			6/14/2023	Szénhidrát (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, mézhalM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
						Vaníliás pohárkrém	861,00	205,98	1,98	1,98	0,26	27,24	17,58	1,97
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			
E Kukoricagaluska leves	209,39	49,19				1,33	2,42	0,28	5,71	0,01	1,06	9		
Csikós tokány	892,09	213,42				9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	0,83			
Főtt tészta	997,92	238,74				2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
U Növényi szendvicskrém	203,98	48,80				0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
V Almalé	488,82	116,94				0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Pizzaszelet	890,51	213,04				7,23	15,44	2,19	11,11	0,20	3,10			
Összesen:	6 799,19	1 625,70				35,85	54,44	13,84	219,25	35,26	9,36			
6/15/2023	Szénhidrát (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, mézhalM 4-6				R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	0,00	0,01	
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			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			
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
			E Almaleves	345,46	61,77	0,67	0,31	0,02	19,05	9,99	0,50			
			Rántott sertés szelet	509,18	121,81	12,09	5,21	1,70	6,43	0,00	0,65			
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
			U Violífe 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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Bolognai szósz	792,45	189,58	9,75	14,46	4,53	4,86	0,00	0,39	15		
			Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14			
Növényi sajt szöröt	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00						
Összesen:	7 229,28	1 708,61	43,71	57,07	17,75	247,78	31,86	4,53						
6/16/2023	Szénhidrát (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, mézhalM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			T Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	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 Tavaszai zöldségleves	127,84	29,68	0,62	1,96	0,26	2,58	0,01	1,04	9		
			Vagdalt	322,96	77,27	8,46	4,42	0,79	0,82	0,00	0,59			
			Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Roston sült hal szelet	451,00	107,90	13,36	6,12	0,89	0,00	10,64	1,56	4					
Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31						
Összesen:	6 450,12	1 542,19	49,00	45,92	11,04	220,12	36,61	6,94						

Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	(00446) Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	Herba tea CM, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 326.82 Kcal / 1,366.11 KJ			Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ			Energia: 242.88 Kcal / 1,015.24 KJ			Energia: 306.69 Kcal / 1,281.96 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.71 g	15.12 g	3.89 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	6.12 g	5.22 g	3.94 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.98 g	13.39 g	1.28 g	42.53 g	13.39 g	0.76 g	42.73 g	13.39 g	0.89 g	42.28 g	17.79 g	1.15 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g		
1		1			1,4			1			1					
Ebéd	(00446) Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	Húsleves, Sonkás kocka, Görögdinnye			Karalábé leves, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta			Daragaluska leves, Csikós tokány, Főtt tészta			Almaleves, Rántott sertés szelet , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Diétás vagdalt, Tört burgonya		
		Energia: 530.53 Kcal / 2,217.62 KJ			Energia: 325.85 Kcal / 1,362.05 KJ			Energia: 496.23 Kcal / 2,074.24 KJ			Energia: 442.59 Kcal / 1,850.03 KJ			Energia: 373.79 Kcal / 1,562.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.71 g	23.05 g	5.17 g	13.35 g	10.15 g	2.10 g	13.15 g	22.48 g	5.32 g	17.84 g	11.33 g	2.41 g	12.86 g	15.83 g	4.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.52 g	2.86 g	5.10 g	44.63 g	4.68 g	1.28 g	59.37 g	2.88 g	1.77 g	71.76 g	9.99 g	1.45 g	44.08 g	0.01 g	1.72 g		
9,(1),(3),(6),(7),(12)		1			1			1			9					
Uzsonna	(00446) Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zöldbúzós margarinkrém, Diétás pékáru BL			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 224.39 Kcal / 937.95 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 228.12 Kcal / 953.54 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.92 g	8.57 g	2.24 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.61 g	10.19 g	2.61 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.72 g	3.12 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.24 g	0.00 g	0.72 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g		
1		1			1			1			1					

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....

## Tételes étlap 2023.06.12 - 2023.06.15

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	
6/12/2023 Kókuszméreg (00446) Tej-, tojás-, kókuszméreges 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	
	Magyaros margarinkrém	547,62	131,01	0,15	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	
	E Húsleves	716,65	171,45	6,93	
	Sonkás kocka	1 344,84	321,73	15,18	
	Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	
	U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	
	Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	
	Összesen:	4 521,70	1 081,74	36,34	
6/13/2023 Kókuszméreg (00446) Tej-, tojás-, kókuszméreges	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	
	Padlizsánkrém házi	221,50	52,99	0,28	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	
	E Karalábé leves	78,69	17,31	1,03	
	Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	
	Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	
	U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	
	Összesen:	3 540,37	845,45	20,69	
	6/14/2023 Kókuszméreg (00446) Tej-, tojás-, kókuszméreges	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00
		Tonhalkrém	196,73	47,07	0,56
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56
E Daragaluska leves		193,84	45,98	1,45	
Csikós tokány		892,09	213,42	9,40	
Főtt tészta		989,94	236,83	2,30	
U Zöldfűszeres margarinkrém		360,06	86,11	0,05	
Diétás pékáru BL		593,61	142,01	5,56	
Összesen:		4 044,77	967,23	24,88	
6/15/2023 Kókuszméreg (00446) Tej-, tojás-, kókuszméreges 4-6		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00
		Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	
	kígyóborka	19,66	4,70	0,40	
	E Almaleves	348,96	62,61	0,95	
	Rántott sertés szelet	509,18	121,81	12,09	
	Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	
	U Álom sonka	92,40	22,11	3,40	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	
Összesen:	4 170,93	976,94	35,18		
6/15/2023 Kókuszméreg (00446) Tej-, tojás-, kókuszméreges 4-6	T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	



6/16/2023

móntak  
(00446)

Tej-, tojás-, kókuszmen


<b>E</b>	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56
	Tavaszi zöldségleves	127,84	29,68	0,62
	Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74
	Tört burgonya	705,50	168,78	4,50
<b>U</b>	Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56
	Paprika	16,38	3,92	0,24
	Összesen:	4 170,01	996,70	27,25

## 23.06.18

Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
14,39	3,85	0,46	0,00	0,70	
0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
13,91	3,21	4,51	0,01	3,27	9,(1),(3),(6),(7),(12)
8,90	1,96	44,21	2,85	1,82	
0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
46,74	11,30	127,22	19,37	7,40	
0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
5,29	1,43	1,01	0,00	0,18	
0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
0,11	0,01	3,37	0,00	0,55	
9,96	2,08	36,57	2,28	0,32	
0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
28,07	4,47	118,96	36,97	2,34	
0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
4,49	3,90	1,21	0,00	0,31	4
0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
0,29	0,05	9,41	0,00	0,80	1
17,02	4,65	5,61	0,00	0,83	
5,17	0,62	44,35	2,88	0,14	
9,46	2,57	0,11	0,00	0,14	
0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
37,89	11,87	130,34	16,27	3,38	
0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
0,37	0,04	18,83	9,99	0,50	1
5,21	1,70	6,43	0,00	0,65	
5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
31,03	8,15	143,05	27,78	3,71	
2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	

0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
1,96	0,26	2,58	0,01	1,04	9
13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
39,64	10,71	130,43	21,43	3,92	

Heti étlap 2023.06.12 - 2023.06.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Limonádé Növényi szendvicskrémés (cheddar) Diétás pékáru BL			Herba tea CM Házi padlizsánkrémés Diétás pékáru BL			Herba tea CM Tonhalkrémés Diétás pékáru BL			Narancsos limonádé Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával			Kakaó rizstejből Liga margarinos Diétás pékáru BL		
		Energia: 266.08 Kcal / 1,112.21 KJ			Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 280.52 Kcal / 1,172.57 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		6.03 g	10.37 g	8.44 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	8.41 g	11.42 g	3.62 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.95 g	5.99 g	1.22 g	42.53 g	13.39 g	0.76 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g	35.60 g	10.50 g	1.15 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g		
1			1			1,4			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Babgulyás (csirke combfilé) Túrós tészta (Növényi túróval, Növényi tejjel) Porcukorral Diétás pékáru BL, ebédhez Görögdinnye			Karalábé leves Tarhonyás hús Házi káposztasalátával			Daragaluska leves Csikós tokány Főtt tésztával			Almaleves Rántott sertés szelet Párolt rizszel			Tavaszi zöldségleves Fasírt Tört burgonyával		
		Energia: 566.23 Kcal / 2,366.84 KJ			Energia: 338.98 Kcal / 1,416.94 KJ			Energia: 485.47 Kcal / 2,029.26 KJ			Energia: 529.29 Kcal / 2,212.43 KJ			Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		20.48 g	8.02 g	1.17 g	13.79 g	10.26 g	2.13 g	18.35 g	19.51 g	4.91 g	20.21 g	16.15 g	3.04 g	14.32 g	8.33 g	1.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.65 g	11.49 g	5.19 g	47.28 g	4.71 g	1.29 g	58.82 g	0.00 g	5.62 g	80.19 g	9.99 g	1.72 g	42.69 g	0.01 g	1.28 g		
1,9,(3)			1			1,(3)			1,3			9				
<b>Uzsonna</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrémés Diétás pékáru BL			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával		
		Energia: 224.39 Kcal / 937.95 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		7.92 g	8.57 g	2.24 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.72 g	3.12 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g		
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)


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

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető



Heti étlap 2023.06.12 - 2023.06.16

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>903</b> Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Herba tea CM Növényi szendvicskrém (cheddar) Diétás pékáru BL	Herba tea CM Házi padlizsánkrém Diétás pékáru BL	Herba tea CM Tonhalkrém Diétás pékáru BL	Herba tea CM Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával	Kakaó riztejből Liga margarinos Diétás pékáru BL										
		Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ	Energia: 248.80 Kcal / 1,039.98 KJ	Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ	Energia: 306.69 Kcal / 1,281.96 KJ	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.12 g	13.39 g	1.22 g	42.53 g	13.39 g	0.76 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g	42.28 g	17.79 g	1.15 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g		
1		1		1,4		1		1		1						
<b>Ebéd</b>	<b>903</b> Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Babgulyás (csirke combfilé) Túrós tészta (Növényi túróval, Növényi tejjel) Porcukorral Diétás pékáru BL, ebédhez Görögdinnye	Karalábé leves Tarhonyás hús Házi káposztasalátával	Daragaluska leves Csikós tokány Főtt tésztával	Almaleves Rántott sertés szelet Párolt rizsszel	Tavaszi zöldségleves Fasírt Tört burgonyával										
		Energia: 566.23 Kcal / 2,366.84 KJ	Energia: 338.98 Kcal / 1,416.94 KJ	Energia: 485.47 Kcal / 2,029.26 KJ	Energia: 529.29 Kcal / 2,212.43 KJ	Energia: 305.93 Kcal / 1,278.79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		20.49 g	8.03 g	1.18 g	13.79 g	10.26 g	2.13 g	18.35 g	19.51 g	4.91 g	20.21 g	16.15 g	3.04 g	14.32 g	8.33 g	1.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.65 g	11.50 g	5.19 g	47.28 g	4.71 g	1.29 g	58.82 g	0.00 g	5.62 g	80.19 g	9.99 g	1.72 g	42.69 g	0.01 g	1.28 g		
1,9,(3)		1		1,(3)		1,3		9								
<b>Uzsonna</b>	<b>903</b> Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL	Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel	Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával										
		Energia: 224.39 Kcal / 937.95 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		7.92 g	8.57 g	2.24 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.72 g	3.12 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.83 g	0.00 g	1.52 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-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!**

.....  
Élmezésvezető

## Tételes étlap 2023.06.12 - 2023.06.18

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
6/12/2023 Laktóz (00903)	Tej, szója és olajosmágm 4-6 éves	<b>R</b> Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		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		
		<b>T</b> Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
		<b>E</b> Babgulyás (csirke combfilé)	660,16	157,93	11,72	5,38	0,94	15,42	0,01	1,12 1,9		
		Növényi túró feltét	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05		
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99 1,(3)		
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	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		
		<b>U</b> Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
		<b>V</b> Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Sertés aprósült	431,81	103,31	10,60	6,38	1,75	0,75	0,00	0,60		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
		Összesen:	7 670,20	1 834,96	58,27	52,95	18,51	277,97	28,01	9,94		
		6/13/2023 Laktóz (00903)	Tej, szója és olajosmágm 4-6 éves	<b>R</b> Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
				Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
<b>T</b> Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Padlizsánkrém házi	221,50			52,99	0,28	5,29	1,43	1,01	0,00	0,18		
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
<b>E</b> Karalábé leves	133,56			30,44	1,47	0,22	0,04	6,02	0,03	0,56 1		
Tarhonyás hús	1 195,34			285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32		
Házi káposztasaláta	94,40			22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41		
<b>U</b> Diétás péksütemény	1 131,94			270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Sült csirkecomb	846,81			202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27		
Burgonyapüré	824,80			197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80		
Üborkasaláta	60,20			14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41		
Összesen:	6 878,62			1 644,08	57,42	57,27	11,51	213,66	40,98	5,75		
6/14/2023 Szénhidrát (00903)	Tej, szója és olajosmágm 4-6 éves			<b>R</b> Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
				Vaníliás pohárkrém	861,00	205,98	1,98	1,98	0,26	27,24	17,58	1,97
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
				<b>T</b> Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
				Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20 4
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
				<b>E</b> Daragaluska leves	193,84	45,98	1,45	0,29	0,05	9,41	0,00	0,80 1
				Csikós tokány	892,09	213,42	9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	0,83
				Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99 1,(3)
		<b>U</b> 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		
		<b>V</b> Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Pizzaszelet	2 322,30	555,57	18,40	16,95	2,68	81,77	0,20	3,11 1		
		Összesen:	8 412,15	2 012,07	56,16	58,43	15,70	294,99	31,17	13,05		
		6/15/2023 Szénhidrát (00903)	Tej, szója és olajosmágm 4-6 éves	<b>R</b> Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
				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
				<b>T</b> Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
				Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
				kigyóüborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01
				<b>E</b> Almaleves	348,96	82,61	0,95	0,37	0,04	18,83	9,99	0,50 1
				Rántott sertés szelet	871,56	208,51	14,46	10,03	2,33	14,86	0,00	0,92 1,3
Párolt rizs	1 079,15			258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
<b>U</b> 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		
<b>V</b> Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Bolognai szósz	792,45			189,58	9,75	14,46	4,53	4,86	0,00	0,39 15		
Növényi sajt szórát	17,87			4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
Főtt tészta	944,98			226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99 1,(3)		
Összesen:	7 704,48			1 822,29	57,54	62,98	21,78	258,63	27,78	9,24		
6/16/2023 Szénhidrát (00903)	Tej, szója és olajosmágm 4-6 éves			<b>R</b> Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
				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
				<b>T</b> Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
		<b>E</b> Tavaszi zöldségleves	167,22	38,91	1,70	1,13	0,13	5,64	0,01	0,39 9		
		Fasírt	410,64	98,24	8,12	6,84	1,58	1,05	0,00	0,58		
		Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
		<b>U</b> Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		<b>V</b> Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Roston sült hal szelet	507,42	121,39	16,67	6,05	1,16	0,00	13,28	1,58 4		
		Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
		Összesen:	6 540,51	1 563,61	59,00	46,84	11,63	222,05	34,71	6,57		

Heti étlap 2023.06.12. - 2023.06.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00911)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 4-6</b>	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 306.69 Kcal / 1,281.96 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.83 g	6.02 g	1.46 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.12 g	13.39 g	1.22 g	42.51 g	13.39 g	0.75 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g	42.28 g	17.79 g	1.15 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g		
1		1			1,4			1			1					
<b>Ebéd</b>	<b>(00911)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 4-6</b>	Babgulyás (csirke combfilé), Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Görögdinnye			Karalábé leves, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta			Daragaluska leves, Csikós tokány, Főtt tészta			Almaleves, Rántott sertés szelet , Párolt rizs			Tavaszi zöldségleves, Fasírt , Tört burgonya		
		Energia: 582.93 Kcal / 2,436.65 KJ			Energia: 214.06 Kcal / 894.77 KJ			Energia: 487.55 Kcal / 2,037.96 KJ			Energia: 414.95 Kcal / 1,734.49 KJ			Energia: 275.91 Kcal / 1,153.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.30 g	11.83 g	1.54 g	10.62 g	3.99 g	1.12 g	13.15 g	22.16 g	5.48 g	17.48 g	11.16 g	2.39 g	12.23 g	6.14 g	1.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.98 g	14.38 g	1.37 g	33.65 g	3.86 g	1.10 g	57.73 g	2.88 g	1.77 g	63.10 g	4.99 g	1.25 g	42.14 g	0.01 g	1.06 g		
1,9		1			1			1			9					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00911)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 4-6</b>	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 224.39 Kcal / 937.95 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.92 g	8.57 g	2.24 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.72 g	3.12 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g		
1		1			1			1			1					

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejtermél 10-mustár

13-csillagfürt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék 11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller 12-kéndioxid-szulfít

15-mesterséges édesítőszer

**Jó étvágyat kívánunk!**

**Élelmezésvezető**



## Tételes étlap 2023.06.12 - 2023.06.18

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
6/12/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			E	Babgulyás (csirke combfilé)	676,98	161,96	11,73	5,92	1,09	15,20	0,01	1,15	1,9		
			Növényi túró feltét	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05				
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	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	Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Jégcsaprek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
Összesen:	4 601,07	1 100,73	29,22	30,73	12,22	174,82	30,89	3,61							
6/13/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ba	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Padlizsánkrém házi	221,21	52,92	0,27	5,29	1,42	0,99	0,00	0,17				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			E	Karalábé leves	133,56	30,44	1,47	0,22	0,04	6,02	0,03	0,56	1		
			Tarhonyás hús	673,16	161,04	8,50	3,69	1,07	22,94	1,43	0,13				
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41				
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
			Összesen:	3 072,77	733,59	17,95	21,91	3,48	107,96	36,15	2,15				
			6/14/2023	Szabó (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, F	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
						Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
E	Daragaluska leves	193,84				45,98	1,45	0,29	0,05	9,41	0,00	0,80	1		
Csikós tokány	855,82	204,74				9,40	16,70	4,81	3,97	0,00	0,83	1			
Főtt tészta	989,94	236,83				2,30	5,17	0,62	44,35	2,88	0,14				
U	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			
Összesen:	4 155,11	993,65	24,88	41,42	13,29	128,76	16,27	3,45							
6/15/2023	Szabó (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			
			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				
			E	Almaleves	189,81	34,97	0,59	0,20	0,02	10,17	4,99	0,30	1		
			Rántott sertés szelet	509,18	121,81	12,09	5,21	1,70	6,43	0,00	0,65				
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Összesen:	3 937,25	931,47	31,42	30,65	7,95	133,85	22,78	3,08				
			6/16/2023	Szabó (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T	Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
						Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
E	Tavaszi zöldségleves	167,22				38,91	1,70	1,13	0,13	5,64	0,01	0,39	9		
Fasírt	285,15	68,22				6,03	4,65	1,20	0,50	0,00	0,36				
Tört burgonya	705,50	168,78				4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31				
U	Olasz felvágott	279,89				66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	3 761,66	898,82	26,62	29,95	7,92	128,49	21,43	3,26							

Heti étlap 2023.06.12 - 2023.06.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Reggeli	Ásványvíz Liga margarinós Gluténmentes pékáru Soproni felvágottal			Almalé Sült húskrém Gluténmentes pékáru			Ásványvíz Vaníliás pohárkrém Gluténmentes pékáru			Almalé Növényi szendvicskrém Gluténmentes pékáru			Ásványvíz Liga margarinós Gluténmentes pékáru Álom sonkával		
		Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 320.38 Kcal / 1,339.19 KJ			Energia: 351.98 Kcal / 1,471.28 KJ			Energia: 311.74 Kcal / 1,303.07 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
		6.40 g	14.16 g	4.39 g	5.35 g	6.27 g	3.82 g	5.62 g	2.98 g	0.46 g	4.00 g	5.80 g	4.40 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	
	27.60 g	0.40 g	1.51 g	56.49 g	0.40 g	0.84 g	54.74 g	17.98 g	2.54 g	56.80 g	0.40 g	0.82 g	28.38 g	0.40 g	1.10 g	
	Tízórai	Herba tea CM Növényi szendvicskrém, cheddar Gluténmentes pékáru			Herba tea CM Padlizsánkrém házi Gluténmentes pékáru			Herba tea CM Sonkagrém Liga margarinnal Gluténmentes pékáru			Herba tea CM Liga margarinós Gluténmentes pékáru Sertés párizsival Kigyóborkával			Karamellás rizstej Liga margarinós Gluténmentes pékáru		
		Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 KJ			Energia: 253.30 Kcal / 1,058.79 KJ			Energia: 247.59 Kcal / 1,034.93 KJ			Energia: 310.68 Kcal / 1,298.64 KJ			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.08 g	10.60 g	8.60 g	3.94 g	6.31 g	1.63 g	5.77 g	5.32 g	1.44 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	43.49 g	13.79 g	1.13 g	41.96 g	13.79 g	0.67 g	40.93 g	13.79 g	0.87 g	41.65 g	18.19 g	1.06 g	60.14 g	25.16 g	0.59 g	
	10,(12)															
	Ebéd	Bableves GM pékáruval Növényi túró feltét Növényi tejföl Főtt tészta Porcukorral Görögdinnye			Karalábé leves Tarhonyás hús Házi káposztasalátával			Kukoricagaluska leves Csikós tokány Főtt tésztával			Almaleves Rántott sertés szelet Párolt rizsszel			Tavaszi zöldségleves Vagdalt Tört burgonyával		
		Energia: 533.71 Kcal / 2,230.91 KJ			Energia: 339.05 Kcal / 1,417.23 KJ			Energia: 501.35 Kcal / 2,095.64 KJ			Energia: 441.75 Kcal / 1,846.52 KJ			Energia: 275.73 Kcal / 1,152.55 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
7.83 g		9.69 g	0.77 g	13.68 g	10.24 g	2.12 g	13.03 g	24.90 g	5.35 g	17.56 g	11.27 g	2.39 g	13.58 g	6.74 g	1.10 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
102.19 g	14.38 g	1.26 g	47.46 g	4.71 g	1.29 g	55.67 g	2.89 g	2.03 g	71.98 g	9.99 g	1.45 g	39.40 g	0.01 g	1.94 g		
9																
Uzsonna	Liga margarinós Gluténmentes pékáru Mátrai diákcsemegével Jégcsapretekkel			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém Gluténmentes pékáru			Liga margarinós Gluténmentes pékáru Violye növényi sajt szelettel			Liga margarinós Gluténmentes pékáru Olasz felvágottal Paprikával			
	Energia: 228.38 Kcal / 954.63 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.00 g	8.84 g	2.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.09 g	3.52 g	0.93 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.80 g	0.40 g	0.81 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g	28.20 g	0.40 g	1.43 g		
Vacsora	Almalé Növényi - tejszínes sertésragu Párolt rizsszel			Ásványvíz Sült csirkecomb Burgonyapüré Uborkasalátával			Almalé Pizzaszelet			Ásványvíz Bolognai szósz Főtt tésztával Növényi sajt szóráttal			Almalé Roston sült hal szelet Tört burgonyával			
	Energia: 478.21 Kcal / 1,998.92 KJ			Energia: 263.33 Kcal / 1,100.72 KJ			Energia: 329.98 Kcal / 1,379.32 KJ			Energia: 430.62 Kcal / 1,799.99 KJ			Energia: 393.62 Kcal / 1,645.33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	15.52 g	12.13 g	2.38 g	27.32 g	7.71 g	1.70 g	7.37 g	15.44 g	2.19 g	12.05 g	19.97 g	5.08 g	18.00 g	6.48 g	0.94 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
75.22 g	0.00 g	0.42 g	20.51 g	3.55 g	2.26 g	39.11 g	0.20 g	3.11 g	49.51 g	2.88 g	0.61 g	64.00 g	10.64 g	1.88 g		
15																
Pótlékezés	Almalé Liga margarinós Gluténmentes pékáru Csirkemell sonkával Paprikával			Ásványvíz Liga margarinós Gluténmentes pékáru Szendvics sonkával Paradicsommal			Almalé Liga margarinós Gluténmentes pékáru Pulykamell sonkával Paprikával			Ásványvíz Liga margarinós Gluténmentes pékáru Csemege szalámmal Violye növényi sajt szelettel Paradicsommal			Almalé Kolbászkrém házi TM Gluténmentes pékáru			
	Energia: 352.51 Kcal / 1,473.49 KJ			Energia: 239.92 Kcal / 1,002.87 KJ			Energia: 352.51 Kcal / 1,473.49 KJ			Energia: 267.62 Kcal / 1,118.65 KJ			Energia: 371.90 Kcal / 1,554.54 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7.44 g	8.62 g	2.28 g	8.30 g	8.32 g	2.22 g	7.44 g	8.62 g	2.28 g	5.82 g	12.97 g	3.72 g	4.69 g	12.55 g	3.36 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
56.98 g	0.40 g	1.03 g	29.74 g	0.40 g	1.13 g	56.98 g	0.40 g	1.03 g	28.67 g	0.40 g	1.07 g	55.73 g	0.40 g	0.77 g		

Az étlanváltoztatás íopát 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmésvezető

