


Heti étlap 2023.06.19 - 2023.06.23

|   |   | hétfő  |         |         | kedd  |         |         | szerda   |         |         | csütörtök   |         |         | péntek  |         |        |
|---|---|--|---------|---------|---|---------|---------|--|---------|---------|---|---------|---------|---|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>320</b><br><b>Glutén, szója, hal</b><br><b>és olajos mentes</b><br><b>4-6 éves</b> | Herba tea CM<br>Szendvics sonkás<br>Gluténmentes pékáru<br>Liga margarinnal<br>Kígyóborkával |         |         | Herba tea CM<br>Zöldfűszeres vajkrémes<br>Gluténmentes pékáru |         |         | Karamellás tej<br>Liga margarinos<br>Gluténmentes pékáru                                 |         |         | Herba tea CM<br>Gluténmentes pékáru<br>Kenőmájással<br>Salátalevéllel |         |         | Herba tea CM<br>Házi sajtkrémes<br>Gluténmentes pékáru<br>Póréhagymakarikával |         |        |
|   |   | Energia: 291.71 Kcal / 1,219.35 KJ   |         |         | Energia: 275.76 Kcal / 1,152.68 KJ                            |         |         | Energia: 374.35 Kcal / 1,564.78 KJ   |         |         | Energia: 269.70 Kcal / 1,127.35 KJ                                    |         |         | Energia: 278.63 Kcal / 1,164.67 KJ  |         |        |
|   |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |   | 8.30 g   | 8.30 g  | 2.36 g  | 4.14 g  | 9.00 g  | 4.07 g  | 10.49 g  | 11.02 g | 3.73 g  | 6.35 g  | 6.43 g  | 2.22 g  | 5.45 g  | 8.46 g  | 4.60 g |
|   |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 42.67 g   | 15.99 g   | 1.06 g   | 41.29 g | 13.79 g | 0.50 g  | 54.93 g | 17.14 g | 0.86 g   | 43.38 g | 13.79 g | 0.72 g  | 41.93 g | 13.79 g | 0.75 g  |         |        |
| 7   |   |  | 7       |         |   | 7       |         |  | 7       |         |   | 7       |         |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>   | <b>320</b><br><b>Glutén, szója, hal</b><br><b>és olajos mentes</b><br><b>4-6 éves</b> | Burgonyaleves húsos<br>GM pékáru, ebédhez<br>Tejberizs<br>Fahéjas porcukorral<br>Alma        |         |         | Tárkonyos zöldségleves<br>Rakott brokkoli rizzsel             |         |         | Magyaros csipetkeleves<br>Sárgaborsófőzelék<br>Sült bécsi rudacska<br>GM pékáru, ebédhez |         |         | Zöldséges gombaleves<br>Tavaszi rizseshús<br>Uborkasalátával          |         |         | Vajgaluska leves<br>Sonkás-rakott tészta                                      |         |        |
|   |   | Energia: 675.79 Kcal / 2,824.80 KJ   |         |         | Energia: 279.46 Kcal / 1,168.14 KJ                            |         |         | Energia: 548.88 Kcal / 2,294.32 KJ   |         |         | Energia: 436.04 Kcal / 1,822.65 KJ                                    |         |         | Energia: 219.69 Kcal / 918.30 KJ  |         |        |
|   |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |   | 18.15 g  | 6.19 g  | 2.42 g  | 15.50 g   | 11.77 g | 4.37 g  | 19.42 g  | 23.44 g | 5.68 g  | 16.77 g   | 20.65 g | 5.65 g  | 7.72 g  | 9.43 g  | 1.88 g |
|   |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 135.31 g  | 52.47 g   | 1.69 g   | 27.78 g | 0.01 g  | 2.68 g  | 64.36 g | 1.76 g  | 4.04 g   | 43.76 g | 2.40 g  | 1.20 g  | 26.06 g | 1.60 g  | 2.01 g  |         |        |
| 7   |   |  | 7       |         |   | 7       |         |  | 7       |         |   | 7       |         |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>320</b><br><b>Glutén, szója, hal</b><br><b>és olajos mentes</b><br><b>4-6 éves</b> | Vaníliás túrókrémes<br>Gluténmentes pékáru   |         |         | Zala felvágottas<br>Gluténmentes pékáru<br>Liga margarinnal   |         |         | Olasz felvágottas<br>Gluténmentes pékáru<br>Liga margarinnal<br>Paprikával               |         |         | Vaníliás puding<br>Gluténmentes pékáru                                |         |         | Sertés párizsis<br>Gluténmentes pékáru<br>Liga margarinnal                    |         |        |
|   |   | Energia: 176.72 Kcal / 738.69 KJ   |         |         | Energia: 250.31 Kcal / 1,046.30 KJ                            |         |         | Energia: 280.43 Kcal / 1,172.20 KJ   |         |         | Energia: 161.06 Kcal / 673.23 KJ                                      |         |         | Energia: 252.20 Kcal / 1,054.20 KJ  |         |        |
|   |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |   | 6.14 g   | 2.33 g  | 0.93 g  | 6.39 g  | 11.19 g | 3.27 g  | 6.64 g   | 14.22 g | 4.39 g  | 4.16 g  | 1.23 g  | 0.33 g  | 6.04 g  | 11.64 g | 3.48 g |
|   |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 29.66 g   | 1.90 g  | 0.50 g   | 27.77 g | 0.40 g  | 0.99 g  | 28.20 g | 0.40 g  | 1.43 g   | 30.21 g | 1.30 g  | 0.51 g  | 27.58 g | 0.40 g  | 1.05 g  |         |        |
| 7   |   |  | 7       |         |   | 7       |         |  | 7       |         |   | 7       |         |   |         |        |

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.06.19 - 2023.06.25

| Diéta                             | Étlap tétel                       | Energia (KJ)                      | Energia (Kcal)                    | Fehérje (g)         | Zsír (g) | T.Zsír(sav) (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |      |      |   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------|----------|-----------------|----------------|-----------|--------|------------|------|------|---|
| 6/19/2023<br>L-4-4-4-4<br>(00320) | Glutén, szója, hal és olajosM 4-6 | R Almalé                          | 488,82                            | 116,94              | 0,14     | 0,00            | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |      |      |   |
|                                   |                                   | Álom sonka                        | 184,80                            | 44,21               | 6,80     | 1,12            | 0,37           | 1,68      | 0,00   | 0,85       |      |      |   |
|                                   |                                   | Liga margarin                     | 531,22                            | 127,09              | 0,04     | 14,00           | 3,80           | 0,08      | 0,00   | 0,20       |      |      |   |
|                                   |                                   | Gluténmentes pékáru               | 1 220,56                          | 292,00              | 7,28     | 2,00            | 0,40           | 55,00     | 0,80   | 0,98       |      |      |   |
|                                   |                                   | T Herba tea CM                    | 224,89                            | 53,80               | 0,00     | 0,00            | 0,00           | 13,39     | 13,39  | 0,00       |      |      |   |
|                                   |                                   | Szendvics sonka                   | 108,70                            | 26,01               | 4,44     | 0,28            | 0,11           | 1,40      | 0,00   | 0,46       |      |      |   |
|                                   |                                   | Liga margarin                     | 265,61                            | 63,55               | 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       |      |      |   |
|                                   |                                   | Kígyóborka                        | 9,83                              | 2,35                | 0,20     | 0,02            | 0,15           | 0,34      | 2,20   | 0,01       |      |      |   |
|                                   |                                   | E Burgonyaleves húsos             | 395,69                            | 93,75               | 7,66     | 2,56            | 0,88           | 9,97      | 0,00   | 1,09       |      |      |   |
|                                   |                                   | Tejberizs                         | 1 105,08                          | 264,37              | 9,27     | 2,87            | 1,52           | 50,05     | 11,01  | 0,56       | 7    |      |   |
|                                   |                                   | Fahéjas porcukor                  | 677,44                            | 162,07              | 0,02     | 0,01            | 0,00           | 40,28     | 39,96  | 0,00       |      |      |   |
|                                   |                                   | Alma                              | 218,12                            | 52,18               | 0,60     | 0,60            | 0,00           | 10,50     | 0,00   | 0,02       |      |      |   |
|                                   |                                   | GM pékáru, ebédhez                | 432,30                            | 103,42              | 0,60     | 0,15            | 0,02           | 24,51     | 1,50   | 0,02       |      |      |   |
|                                   |                                   | U Vaníliás túrókrém               | 128,39                            | 30,72               | 2,50     | 1,33            | 0,73           | 2,16      | 1,50   | 0,01       | 7    |      |   |
|                                   |                                   | 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       |      |      |   |
| Mexikói húsos egytálétel          | 2 378,50                          | 569,02                            | 28,94                             | 25,24               | 6,56     | 55,84           | 0,00           | 2,09      |        |            |      |      |   |
| Gluténmentes pékáru               | 1 220,56                          | 292,00                            | 7,28                              | 2,00                | 0,40     | 55,00           | 0,80           | 0,98      |        |            |      |      |   |
| Összesen:                         | 10 811,07                         | 2 585,48                          | 83,07                             | 61,18               | 17,24    | 403,24          | 71,96          | 8,44      |        |            |      |      |   |
| 6/20/2023<br>L-4-4-4-4<br>(00320) | Glutén, szója, hal és olajosM 4-6 | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00                              | 0,00                | 0,00     | 0,00            | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,08       |      |      |   |
|                                   |                                   | Házi gyümölcsjoghurt meggyes      | 473,73                            | 113,33              | 3,52     | 3,68            | 1,96           | 16,24     | 9,99   | 0,30       | 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       |      |      |   |
|                                   |                                   | Zöldfűszeres vajkrém              | 317,52                            | 75,96               | 0,50     | 8,00            | 3,87           | 0,40      | 0,00   | 0,01       | 7    |      |   |
|                                   |                                   | Gluténmentes pékáru               | 610,28                            | 146,00              | 3,64     | 1,00            | 0,20           | 27,50     | 0,40   | 0,49       |      |      |   |
|                                   |                                   | E Tárkonyos zöldségleves          | 78,92                             | 17,97               | 0,92     | 0,14            | 0,02           | 3,46      | 0,01   | 1,06       |      |      |   |
|                                   |                                   | Rakott brokkoli rizszel           | 1 093,05                          | 261,49              | 14,58    | 11,63           | 4,35           | 24,32     | 0,00   | 1,62       | 7    |      |   |
|                                   |                                   | Zala felvágott                    | 170,39                            | 40,76               | 2,73     | 3,19            | 1,17           | 0,23      | 0,00   | 0,40       |      |      |   |
|                                   |                                   | Liga margarin                     | 265,61                            | 63,55               | 0,02     | 7,00            | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |      |      |   |
|                                   |                                   | Gluténmentes pékáru               | 610,28                            | 146,00              | 3,64     | 1,00            | 0,20           | 27,50     | 0,40   | 0,49       |      |      |   |
|                                   |                                   | V Almalé                          | 488,82                            | 116,94              | 0,14     | 0,00            | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |      |      |   |
|                                   |                                   | Sonkás kenyérlángos               | 1 767,31                          | 422,80              | 10,69    | 5,83            | 0,87           | 81,52     | 0,70   | 1,82       |      |      |   |
|                                   |                                   | Összesen:                         | 6 711,08                          | 1 604,60            | 44,02    | 42,47           | 14,74          | 250,10    | 25,29  | 6,87       |      |      |   |
|                                   |                                   | 6/21/2023<br>L-4-4-4-4<br>(00320) | Glutén, szója, hal és olajosM 4-6 | R Almalé            | 488,82   | 116,94          | 0,14           | 0,00      | 0,00   | 28,00      | 0,00 | 0,01 |   |
|                                   |                                   |                                   |                                   | Kockasajt           | 314,79   | 75,31           | 4,18           | 6,25      | 3,72   | 0,50       | 0,00 | 0,70 | 7 |
|                                   |                                   |                                   |                                   | Gluténmentes pékáru | 610,28   | 146,00          | 3,64           | 1,00      | 0,20   | 27,50      | 0,40 | 0,49 |   |
| T Karamellás tej                  | 688,87                            |                                   |                                   | 164,80              | 6,83     | 3,02            | 1,63           | 27,39     | 16,74  | 0,27       | 7    |      |   |
| Liga margarin                     | 265,61                            |                                   |                                   | 63,55               | 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 Magyaros csipetkeleves          | 266,51                            |                                   |                                   | 63,76               | 1,01     | 2,56            | 0,29           | 9,00      | 0,26   | 2,51       |      |      |   |
| Sült bécsi rudacska               | 599,16                            |                                   |                                   | 143,34              | 7,50     | 12,47           | 4,65           | 0,12      | 0,00   | 1,50       |      |      |   |
| Sárgaborsófőzelék                 | 996,34                            |                                   |                                   | 238,36              | 10,31    | 8,26            | 0,72           | 30,73     | 0,00   | 0,01       |      |      |   |
| GM pékáru, ebédhez                | 432,30                            |                                   |                                   | 103,42              | 0,60     | 0,15            | 0,02           | 24,51     | 1,50   | 0,02       |      |      |   |
| U Olasz felvágott                 | 279,89                            |                                   |                                   | 66,96               | 2,74     | 6,16            | 2,29           | 0,06      | 0,00   | 0,84       |      |      |   |
| Liga margarin                     | 265,61                            |                                   |                                   | 63,55               | 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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00                              |                                   |                                   | 0,00                | 0,00     | 0,00            | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,02       |      |      |   |
| Tarhonyás hús                     | 2 096,38                          |                                   |                                   | 501,53              | 20,48    | 17,45           | 3,50           | 64,15     | 4,00   | 0,56       |      |      |   |
| Uborkasaláta                      | 150,51                            |                                   |                                   | 36,01               | 1,02     | 0,10            | 0,00           | 7,72      | 5,99   | 1,02       |      |      |   |
| Meggyes puding rizstejjel         | 199,55                            | 47,74                             | 0,19                              | 0,59                | 0,07     | 9,97            | 3,80           | 0,00      |        |            |      |      |   |
| Összesen:                         | 8 891,56                          | 2 127,19                          | 66,20                             | 74,07               | 21,29    | 285,33          | 33,49          | 9,13      |        |            |      |      |   |
| 6/22/2023<br>L-4-4-4-4<br>(00320) | Glutén, szója, hal és olajosM 4-6 | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00                              | 0,00                | 0,00     | 0,00            | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,08       |      |      |   |
|                                   |                                   | Magyaros vajkrém                  | 635,04                            | 151,92              | 1,00     | 16,00           | 7,73           | 0,80      | 0,00   | 0,01       | 7    |      |   |
|                                   |                                   | Gluténmentes pékáru               | 1 220,56                          | 292,00              | 7,28     | 2,00            | 0,40           | 55,00     | 0,80   | 0,98       |      |      |   |
|                                   |                                   | T Herba tea CM                    | 224,89                            | 53,80               | 0,00     | 0,00            | 0,00           | 13,39     | 13,39  | 0,00       |      |      |   |
|                                   |                                   | 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       |      |      |   |
|                                   |                                   | Salátalevél                       | 2,16                              | 0,52                | 0,05     | 0,01            | 0,00           | 0,07      | 0,00   | 0,00       |      |      |   |
|                                   |                                   | E Zöldséges gombaleves            | 125,23                            | 29,05               | 1,54     | 1,48            | 0,17           | 2,57      | 0,00   | 0,54       |      |      |   |
|                                   |                                   | Tavaszi rizseshús                 | 1 648,27                          | 392,59              | 14,82    | 19,13           | 5,48           | 38,10     | 0,00   | 0,25       |      |      |   |
|                                   |                                   | Uborkasaláta                      | 60,20                             | 14,40               | 0,41     | 0,04            | 0,00           | 3,09      | 2,40   | 0,41       |      |      |   |
|                                   |                                   | U Vaníliás puding                 | 62,94                             | 15,06               | 0,52     | 0,23            | 0,13           | 2,71      | 0,90   | 0,02       | 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       |      |      |   |
|                                   |                                   | Carbonara szósz                   | 2 623,63                          | 627,66              | 7,51     | 62,26           | 22,96          | 8,39      | 2,40   | 3,82       |      |      |   |
|                                   |                                   | Főtt tészta                       | 1 386,00                          | 331,58              | 3,20     | 7,59            | 0,59           | 61,60     | 4,00   | 0,19       |      |      |   |
|                                   |                                   | Összesen:                         | 9 988,30                          | 2 386,90            | 46,41    | 116,16          | 39,88          | 271,14    | 24,69  | 7,52       |      |      |   |
|                                   |                                   | 6/23/2023<br>L-4-4-4-4<br>(00320) | Glutén, szója, hal és olajosM 4-6 | R Almalé            | 488,82   | 116,94          | 0,14           | 0,00      | 0,00   | 28,00      | 0,00 | 0,01 |   |
| Csirkemell sonka                  | 92,40                             |                                   |                                   | 22,11               | 3,40     | 0,56            | 0,19           | 0,84      | 0,00   | 0,43       |      |      |   |
| Liga margarin                     | 265,61                            |                                   |                                   | 63,55               | 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       |      |      |   |
| Házi sajtkrém                     | 314,07                            |                                   |                                   | 75,14               | 1,59     | 7,43            | 4,40           | 0,41      | 0,00   | 0,26       | 7    |      |   |
| Gluténmentes pékáru               | 610,28                            |                                   |                                   | 146,00              | 3,64     | 1,00            | 0,20           | 27,50     | 0,40   | 0,49       |      |      |   |
| Póréhagymakarika                  | 15,41                             |                                   |                                   | 3,69                | 0,22     | 0,03            | 0,00           | 0,63      | 0,00   | 0,00       |      |      |   |
| E Vajgaluska leves                | 209,33                            |                                   |                                   | 50,08               | 1,47     | 2,54            | 0,68           | 5,22      | 0,00   | 1,08       |      |      |   |
| Sonkás-rakott tészta              | 720,55                            |                                   |                                   | 169,61              | 6,25     | 6,89            | 1,20           | 20,84     | 1,60   | 0,93       |      |      |   |
| U Sertés párizsi                  | 178,25                            |                                   |                                   | 42,65               | 2,38     | 3,64            | 1,38           | 0,04      | 0,00   | 0,46       |      |      |   |
| Liga margarin                     | 265,61                            |                                   |                                   | 63,55               | 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       |      |      |   |
| Édes-sav. s. ragu                 | 1 627,94                          |                                   |                                   | 389,46              | 18,13    | 33,29           | 9,73           | 3,78      | 0,00   | 1,70       | 15   |      |   |
| Párolt rizs                       | 1 653,80                          |                                   |                                   | 395,65              | 7,20     | 9,55            | 1,11           | 69,75     | 0,00   | 1,98       |      |      |   |
| Összesen:                         | 7 887,52                          |                                   |                                   | 1 884,23            | 51,74    | 80,93           | 23,09          | 225,48    | 16,19  | 8,60       |      |      |   |

Heti étlap 2023.06.19 - 2023.06.23

|   |  | hétfő  |         |         | kedd  |         |         | szerda   |         |         | csütörtök  |         |         | péntek   |         |        |
|---|--|--|---------|---------|---|---------|---------|--|---------|---------|--|---------|---------|--|---------|--------|
|  <p><b>Tízórai</b></p> | <p><b>372</b><br/>Tej-tojásmentes 4-6 éves</p> | Herba tea CM<br>Szendvics sonkás<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal<br>Kigyóuborkával     |         |         | Herba tea CM<br>Zöldfűszeres növényi<br>szendvicskrémes<br>Diétás pékáru BL |         |         | Karamellás rizstej<br>Liga margarinos<br>Diétás pékáru BL  |         |         | Herba tea CM<br>Diétás pékáru BL<br>Kenőmájással<br>Salátalevéllel |         |         | Herba tea CM<br>Növényi szendvicskrémes<br>Diétás pékáru BL<br>Póréhagymakarikával |         |        |
|   |  | Energia: 146.40 Kcal / 611.95 KJ   |         |         | Energia: 103.29 Kcal / 431.75 KJ  |         |         | Energia: 215.47 Kcal / 900.66 KJ   |         |         | Energia: 124.39 Kcal / 519.95 KJ                                   |         |         | Energia: 106.98 Kcal / 447.18 KJ   |         |        |
|   |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |  | 4.69 g   | 7.30 g  | 2.16 g  | 0.25 g  | 4.80 g  | 4.20 g  | 0.11 g   | 8.92 g  | 2.13 g  | 2.74 g   | 5.43 g  | 2.02 g  | 0.47 g   | 4.83 g  | 4.20 g |
|   |  | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 15.32 g   | 15.59 g  | 0.58 g   | 14.84 g | 13.39 g | 0.33 g  | 32.79 g | 24.76 g | 0.11 g   | 16.03 g | 13.39 g | 0.23 g   | 15.47 g | 13.39 g | 0.33 g   |         |        |
| 1   |  |  | 1       |         |   | 1       |         |  | 1       |         |  | 1       |         |  |         |        |
| <p><b>Ebéd</b></p>  | <p><b>372</b><br/>Tej-tojásmentes 4-6 éves</p> | Virslis burgonyaleves<br>Rizstejberizs<br>Kakaó szórattal<br>Diétás pékáru BL, ebédhez<br>Alma |         |         | Tárkonyos zöldségleves<br>Rakott brokkoli rizzsel                           |         |         | Magyaros csipetkeleves<br>Sárgaborsófőzelék<br>Sült bécsi rudacskával<br>Diétás pékáru BL, ebédhez |         |         | Zöldséges gombaleves<br>Tavaszi rizseshús<br>Uborkasalátával       |         |         | Vajgaluska leves<br>Sonkás-sajtos rakott tészta                                    |         |        |
|   |  | Energia: 668.20 Kcal / 2,793.08 KJ   |         |         | Energia: 290.54 Kcal / 1,214.46 KJ  |         |         | Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ   |         |         | Energia: 436.04 Kcal / 1,822.65 KJ                                 |         |         | Energia: 220.99 Kcal / 923.74 KJ   |         |        |
|   |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |  | 10.97 g  | 8.94 g  | 2.40 g  | 16.97 g   | 11.50 g | 3.92 g  | 19.42 g  | 22.91 g | 5.91 g  | 16.77 g  | 20.65 g | 5.65 g  | 7.72 g   | 9.53 g  | 1.88 g |
|   |  | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 134.05 g  | 41.28 g  | 1.43 g   | 29.66 g | 0.01 g  | 2.84 g  | 64.36 g | 1.76 g  | 4.04 g   | 43.76 g | 2.40 g  | 1.20 g   | 26.16 g | 1.60 g  | 2.01 g   |         |        |
| 1,9,15  |  |  | 9       |         |   |         |         |  |         |         |  |         |         |  |         |        |
| <p><b>Uzsonna</b></p>   | <p><b>372</b><br/>Tej-tojásmentes 4-6 éves</p> | Vanília növényi<br>túrókrémes<br>Diétás pékáru BL  |         |         | Zala felvágottas<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal                    |         |         | Olasz felvágottas<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal<br>Paprikával                            |         |         | Vanília puding rizstejjel<br>Diétás pékáru BL                      |         |         | Sertés párizsis<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal                            |         |        |
|   |  | Energia: 6.72 Kcal / 28.09 KJ  |         |         | Energia: 105.00 Kcal / 438.90 KJ  |         |         | Energia: 135.12 Kcal / 564.80 KJ   |         |         | Energia: 14.74 Kcal / 61.61 KJ                                     |         |         | Energia: 106.89 Kcal / 446.80 KJ   |         |        |
|   |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |  | 0.03 g   | 0.00 g  | 0.00 g  | 2.78 g  | 10.19 g | 3.07 g  | 3.03 g   | 13.22 g | 4.19 g  | 0.05 g   | 0.15 g  | 0.02 g  | 2.43 g   | 10.64 g | 3.28 g |
|   |  | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só     |
| 1.65 g  | 1.50 g   | 0.01 g   | 0.42 g  | 0.00 g  | 0.51 g  | 0.85 g  | 0.00 g  | 0.95 g   | 3.25 g  | 1.50 g  | 0.01 g   | 0.23 g  | 0.00 g  | 0.57 g   |         |        |
| 1   |  |  | 1       |         |   | 1       |         |  | 1       |         |  | 1       |         |  |         |        |

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.06.19 - 2023.06.25

| Diéta                       | Étlap tétel                     | Energia (KJ)           | Energia (Kcal)                     | Fehérje (g)                     | Zsír (g)               | T.Zsír/sav (g)        | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |       |      |       |      |      |
|-----------------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------|-----------------------|----------------|-----------|--------|------------|-------|------|-------|------|------|
| 6/19/2023                   | L-4442 (00372)                  | Tej-tojásmentes 4-6 év | R                                  | Almalé                          | 488,82                 | 116,94                | 0,14           | 0,00      | 0,00   | 28,00      | 0,00  | 0,01 |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Álom sonka                         | 92,40                           | 22,11                  | 3,40                  | 0,56           | 0,19      | 0,84   | 0,00       | 0,43  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Liga margarin                      | 265,61                          | 63,55                  | 0,02                  | 7,00           | 1,90      | 0,04   | 0,00       | 0,10  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Diétás pékáru BL                   | 2,86                            | 0,69                   | 0,03                  | 0,00           | 0,00      | 0,15   | 0,00       | 0,01  | 1    |       |      |      |
|                             |                                 |                        | T                                  | Herba tea CM                    | 224,89                 | 53,80                 | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 13,39      | 13,39 | 0,00 |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Szendvics sonka                    | 108,70                          | 26,01                  | 4,44                  | 0,28           | 0,11      | 1,40   | 0,00       | 0,46  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Liga margarin                      | 265,61                          | 63,55                  | 0,02                  | 7,00           | 1,90      | 0,04   | 0,00       | 0,10  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Diétás pékáru BL                   | 2,86                            | 0,69                   | 0,03                  | 0,00           | 0,00      | 0,15   | 0,00       | 0,01  | 1    |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Kigyóborka                         | 9,83                            | 2,35                   | 0,20                  | 0,02           | 0,15      | 0,34   | 2,20       | 0,01  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | E                                  | Virslis burgonyaleves           | 259,06                 | 61,43                 | 2,15           | 3,23      | 0,91   | 5,95       | 0,01  | 0,89 | 1,9   |      |      |
|                             |                                 |                        | Rizstejberizs                      | 1 233,11                        | 295,00                 | 6,69                  | 3,87           | 0,83      | 57,60  | 4,80       | 0,50  | 15   |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Kakao szórát                       | 652,79                          | 156,17                 | 0,93                  | 1,09           | 0,64      | 35,49  | 34,97      | 0,00  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Diétás pékáru BL, ebédhez          | 432,30                          | 103,42                 | 0,60                  | 0,15           | 0,02      | 24,51  | 1,50       | 0,02  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Alma                               | 218,12                          | 52,18                  | 0,60                  | 0,60           | 0,00      | 10,50  | 0,00       | 0,02  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | U                                  | Vaníliás növényi túrókrém       | 25,18                  | 6,03                  | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 1,50       | 1,50  | 0,00 |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Diétás pékáru BL                   | 2,86                            | 0,69                   | 0,03                  | 0,00           | 0,00      | 0,15   | 0,00       | 0,01  | 1    |       |      |      |
|                             |                                 |                        | V                                  | Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00                   | 0,00                  | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,00       | 0,00  | 0,08 |       |      |      |
| Mexikói húsos egytálétel    | 1 355,75                        | 324,34                 | 16,50                              | 14,39                           | 3,74                   | 31,83                 | 0,00           | 1,19      |        |            |       |      |       |      |      |
| Diétás pékáru BL            | 2,86                            | 0,69                   | 0,03                               | 0,00                            | 0,00                   | 0,15                  | 0,00           | 0,01      | 1      |            |       |      |       |      |      |
|                             | Összesen:                       | 5 643,61               | 1 349,64                           | 35,81                           | 38,19                  | 10,39                 | 212,03         | 58,37     | 3,85   |            |       |      |       |      |      |
| 6/20/2023                   | L-4441 (00372)                  | Tej-tojásmentes 4-6 év | R                                  | Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00                   | 0,00                  | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,00       | 0,00  | 0,08 |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Házi gyümölcskrém gyümölcslével    | 520,54                          | 124,53                 | 0,29                  | 0,17           | 0,05      | 29,55  | 10,32      | 0,01  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Diétás pékáru BL                   | 2,86                            | 0,69                   | 0,03                  | 0,00           | 0,00      | 0,15   | 0,00       | 0,01  | 1    |       |      |      |
|                             |                                 |                        | T                                  | Herba tea CM                    | 224,89                 | 53,80                 | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 13,39      | 13,39 | 0,00 |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Zöldfűszeres növényi szendvicskrém | 203,99                          | 48,80                  | 0,22                  | 4,80           | 4,20      | 1,30   | 0,00       | 0,32  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Diétás pékáru BL                   | 2,86                            | 0,69                   | 0,03                  | 0,00           | 0,00      | 0,15   | 0,00       | 0,01  | 1    |       |      |      |
|                             |                                 |                        | E                                  | Tárkonyos zöldségleves          | 63,67                  | 14,32                 | 0,83           | 0,13      | 0,02   | 2,68       | 0,01  | 1,02 | 9     |      |      |
|                             |                                 |                        | Rakott brokkoli rizszel            | 1 154,57                        | 276,22                 | 16,14                 | 11,37          | 3,90      | 26,98  | 0,00       | 1,82  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Zala felvágott                     | 170,39                          | 40,76                  | 2,73                  | 3,19           | 1,17      | 0,23   | 0,00       | 0,40  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Liga margarin                      | 265,61                          | 63,55                  | 0,02                  | 7,00           | 1,90      | 0,04   | 0,00       | 0,10  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Diétás pékáru BL                   | 2,86                            | 0,69                   | 0,03                  | 0,00           | 0,00      | 0,15   | 0,00       | 0,01  | 1    |       |      |      |
|                             |                                 |                        | V                                  | Almalé                          | 488,82                 | 116,94                | 0,14           | 0,00      | 0,00   | 28,00      | 0,00  | 0,01 |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Sonkás kenyérlángos                | 1 007,37                        | 241,00                 | 6,09                  | 3,32           | 0,50      | 46,47  | 0,40       | 1,04  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        |                                    | Összesen:                       | 4 108,43               | 981,99                | 26,55          | 29,98     | 11,74  | 149,09     | 24,12 | 4,83 |       |      |      |
|                             |                                 |                        | 6/21/2023                          | L-4440 (00372)                  | Tej-tojásmentes 4-6 év | R                     | Almalé         | 488,82    | 116,94 | 0,14       | 0,00  | 0,00 | 28,00 | 0,00 | 0,01 |
|                             |                                 |                        |                                    |                                 |                        | Növényi szendvicskrém | 203,99         | 48,80     | 0,22   | 4,80       | 4,20  | 1,30 | 0,00  | 0,32 |      |
|                             |                                 |                        |                                    |                                 |                        | Diétás pékáru BL      | 2,86           | 0,69      | 0,03   | 0,00       | 0,00  | 0,15 | 0,00  | 0,01 | 1    |
| T                           | Karamellás rizstej              | 632,16                 |                                    |                                 |                        | 151,23                | 0,06           | 1,92      | 0,23   | 32,60      | 24,76 | 0,00 |       |      |      |
| Liga margarin               | 265,61                          | 63,55                  |                                    |                                 |                        | 0,02                  | 7,00           | 1,90      | 0,04   | 0,00       | 0,10  |      |       |      |      |
| Diétás pékáru BL            | 2,86                            | 0,69                   |                                    |                                 |                        | 0,03                  | 0,00           | 0,00      | 0,15   | 0,00       | 0,01  | 1    |       |      |      |
| E                           | Magyaros csipetkeleves          | 266,51                 |                                    |                                 |                        | 63,76                 | 1,01           | 2,56      | 0,29   | 9,00       | 0,26  | 2,51 |       |      |      |
| Sült bécsi rudacska         | 599,16                          | 143,34                 |                                    |                                 |                        | 7,50                  | 12,47          | 4,65      | 0,12   | 0,00       | 1,50  |      |       |      |      |
| Sárgaborsófőzelék           | 981,85                          | 234,89                 |                                    |                                 |                        | 10,31                 | 7,73           | 0,95      | 30,73  | 0,00       | 0,01  |      |       |      |      |
| Diétás pékáru BL, ebédhez   | 432,30                          | 103,42                 |                                    |                                 |                        | 0,60                  | 0,15           | 0,02      | 24,51  | 1,50       | 0,02  |      |       |      |      |
| U                           | Olasz felvágott                 | 279,89                 |                                    |                                 |                        | 66,96                 | 2,74           | 6,16      | 2,29   | 0,06       | 0,00  | 0,84 |       |      |      |
| Liga margarin               | 265,61                          | 63,55                  |                                    |                                 |                        | 0,02                  | 7,00           | 1,90      | 0,04   | 0,00       | 0,10  |      |       |      |      |
| Diétás pékáru BL            | 2,86                            | 0,69                   |                                    |                                 |                        | 0,03                  | 0,00           | 0,00      | 0,15   | 0,00       | 0,01  | 1    |       |      |      |
| paprika                     | 16,38                           | 3,92                   |                                    |                                 |                        | 0,24                  | 0,06           | 0,00      | 0,60   | 0,00       | 0,00  |      |       |      |      |
| V                           | Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00                   |                                    |                                 |                        | 0,00                  | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,00       | 0,00  | 0,02 |       |      |      |
| Tarhonyás hús               | 1 029,46                        | 246,28                 |                                    |                                 |                        | 11,21                 | 9,72           | 2,05      | 27,78  | 1,71       | 0,30  |      |       |      |      |
| Uborkasaláta                | 60,20                           | 14,40                  |                                    |                                 |                        | 0,41                  | 0,04           | 0,00      | 3,09   | 2,40       | 0,41  |      |       |      |      |
| Meggyes tápiókapuding       | 100,35                          | 24,01                  | 0,09                               | 0,29                            | 0,03                   | 5,04                  | 1,90           | 0,00      |        |            |       |      |       |      |      |
|                             | Összesen:                       | 5 630,87               | 1 347,12                           | 34,66                           | 59,90                  | 18,51                 | 163,36         | 32,53     | 6,17   |            |       |      |       |      |      |
| 6/22/2023                   | L-4443 (00372)                  | Tej-tojásmentes 4-6 év | R                                  | Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00                   | 0,00                  | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,00       | 0,00  | 0,08 |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Növényi szendvicskrém, cheddar     | 203,99                          | 48,80                  | 0,22                  | 4,80           | 4,20      | 1,30   | 0,00       | 0,32  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Diétás pékáru BL                   | 2,86                            | 0,69                   | 0,03                  | 0,00           | 0,00      | 0,15   | 0,00       | 0,01  | 1    |       |      |      |
|                             |                                 |                        | T                                  | Herba tea CM                    | 224,89                 | 53,80                 | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 13,39      | 13,39 | 0,00 |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Kenőmájás                          | 290,00                          | 69,38                  | 2,66                  | 5,42           | 2,02      | 2,42   | 0,00       | 0,22  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Diétás pékáru BL                   | 2,86                            | 0,69                   | 0,03                  | 0,00           | 0,00      | 0,15   | 0,00       | 0,01  | 1    |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Salátalevél                        | 2,16                            | 0,52                   | 0,05                  | 0,01           | 0,00      | 0,07   | 0,00       | 0,00  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | E                                  | Zöldséges gombaleves            | 125,23                 | 29,05                 | 1,54           | 1,48      | 0,17   | 2,57       | 0,00  | 0,54 |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Tavaszi rizseshús                  | 1 648,27                        | 392,59                 | 14,82                 | 19,13          | 5,48      | 38,10  | 0,00       | 0,25  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Uborkasaláta                       | 60,20                           | 14,40                  | 0,41                  | 0,04           | 0,00      | 3,09   | 2,40       | 0,41  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | U                                  | Vaníliás puding rizstejjel      | 58,70                  | 14,05                 | 0,02           | 0,15      | 0,02   | 3,10       | 1,50  | 0,00 |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Diétás pékáru BL                   | 2,86                            | 0,69                   | 0,03                  | 0,00           | 0,00      | 0,15   | 0,00       | 0,01  | 1    |       |      |      |
|                             |                                 |                        | V                                  | Almalé                          | 488,82                 | 116,94                | 0,14           | 0,00      | 0,00   | 28,00      | 0,00  | 0,01 |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Carbonara szósz                    | 1 311,82                        | 313,83                 | 3,76                  | 31,13          | 11,48     | 4,20   | 1,20       | 1,91  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        | Főtt tészta                        | 997,92                          | 238,74                 | 2,30                  | 5,46           | 0,42      | 44,35  | 2,88       | 0,14  |      |       |      |      |
|                             |                                 |                        |                                    | Összesen:                       | 5 420,58               | 1 294,17              | 26,01          | 67,62     | 23,79  | 141,04     | 21,37 | 3,91 |       |      |      |
|                             |                                 |                        | 6/23/2023                          | L-4444 (00372)                  | Tej-tojásmentes 4-6 év | R                     | Almalé         | 488,82    | 116,94 | 0,14       | 0,00  | 0,00 | 28,00 | 0,00 | 0,01 |
| Csirkemell sonka            | 92,40                           | 22,11                  |                                    |                                 |                        | 3,40                  | 0,56           | 0,19      | 0,84   | 0,00       | 0,43  |      |       |      |      |
| Liga margarin               | 265,61                          | 63,55                  |                                    |                                 |                        | 0,02                  | 7,00           | 1,90      | 0,04   | 0,00       | 0,10  |      |       |      |      |
| Diétás pékáru BL            | 2,86                            | 0,69                   |                                    |                                 |                        | 0,03                  | 0,00           | 0,00      | 0,15   | 0,00       | 0,01  | 1    |       |      |      |
| T                           | Herba tea CM                    | 224,89                 |                                    |                                 |                        | 53,80                 | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 13,39      | 13,39 | 0,00 |       |      |      |
| Növényi szendvicskrém       | 203,99                          | 48,80                  |                                    |                                 |                        | 0,22                  | 4,80           | 4,20      | 1,30   | 0,00       | 0,32  |      |       |      |      |
| Diétás pékáru BL            | 2,86                            | 0,69                   |                                    |                                 |                        | 0,03                  | 0,00           | 0,00      | 0,15   | 0,00       | 0,01  | 1    |       |      |      |
| Póréhagymakarika            | 15,41                           | 3,69                   |                                    |                                 |                        | 0,22                  | 0,03           | 0,00      | 0,63   | 0,00       | 0,00  |      |       |      |      |
| E                           | Vajgaluska leves                | 209,33                 |                                    |                                 |                        | 50,08                 | 1,47           | 2,54      | 0,68   | 5,22       | 0,00  | 1,08 |       |      |      |
| Sonkás-sajtos rakott tészta | 725,99                          | 170,91                 |                                    |                                 |                        | 6,25                  | 6,99           | 1,20      | 20,94  | 1,60       | 0,93  |      |       |      |      |
| U                           | Sertés párizsi                  | 178,25                 |                                    |                                 |                        | 42,65                 | 2,38           | 3,64      | 1,38   | 0,04       | 0,00  | 0,46 |       |      |      |
| Liga margarin               | 265,61                          | 63,55                  |                                    |                                 |                        | 0,02                  | 7,00           | 1,90      | 0,04   | 0,00       | 0,10  |      |       |      |      |
| Diétás pékáru BL            | 2,86                            | 0,69                   |                                    |                                 |                        | 0,03                  | 0,00           | 0,00      | 0,15   | 0,00       | 0,01  | 1    |       |      |      |
| V                           | Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00                   |                                    |                                 |                        | 0,00                  | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,00       | 0,00  | 0,08 |       |      |      |
| Édes-savanyú sertésragu     | 928,12                          | 222,04                 |                                    |                                 |                        | 9,41                  | 16,70          | 4,79      | 8,22   | 5,00       | 0,62  |      |       |      |      |
| Párolt rizs                 | 1 190,74                        | 284,87                 |                                    |                                 |                        | 5,18                  | 6,88           | 0,80      | 50,22  | 0,00       | 1,43  |      |       |      |      |
|                             | Összesen:                       | 4 797,74               |                                    |                                 |                        | 1 145,06              | 28,80          | 56,14     | 17,04  | 129,33     | 19,99 | 5,59 |       |      |      |

Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.23.

|  |   | hétfő   |            |         | kedd                               |            |         | szerda                             |            |         | csütörtök                          |            |         | péntek                             |  |  |
|--|---|---|------------|---------|------------------------------------|------------|---------|------------------------------------|------------|---------|------------------------------------|------------|---------|------------------------------------|--|--|
| <br><b>eatrend</b><br>Tízórai | <b>(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhaIM 4-6</b> | Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka        |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |  |  |
|  |   | Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru                 |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |  |  |
|  |   | Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru                                |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |  |  |
|  |   | Herba tea CM, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél              |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |  |  |
| Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika                                     |   |   |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |  |  |
|  |   | Energia: 291.71 Kcal / 1,219.35 KJ  |            |         | Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ |            |         | Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 KJ |            |         | Energia: 269.70 Kcal / 1,127.35 KJ |            |         | Energia: 252.29 Kcal / 1,054.57 KJ |  |  |
| Fehérje  | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír                             | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír                             | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír                             | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír                             |  |  |
| 8.30 g   | 8.30 g  | 2.36 g  | 3.86 g     | 5.80 g  | 4.40 g                             | 3.72 g     | 9.92 g  | 2.33 g                             | 6.35 g     | 6.43 g  | 2.22 g                             | 4.08 g     | 5.83 g  | 4.40 g                             |  |  |
| Szénhidrát   | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor   | Só                                 |  |  |
| 42.67 g  | 15.99 g   | 1.06 g  | 42.19 g    | 13.79 g | 0.81 g                             | 60.14 g    | 25.16 g | 0.59 g                             | 43.38 g    | 13.79 g | 0.72 g                             | 42.82 g    | 13.79 g | 0.81 g                             |  |  |
| <b>Ebéd</b>  | <b>(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhaIM 4-6</b> | Burgonyaleves húsos, Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor, Alma, GM pékáru, ebédhez |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |  |  |
|  |   | Tárkonyos zöldségleves, Rakott brokkoli rizzsel                                       |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |  |  |
|  |   | Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertés, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez     |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |  |  |
|  |   | Zöldséges gombaleves, Tavaszi rizseshús, Uborkasaláta                                 |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |  |  |
| Vajgaluska leves, Sonkás-rakott tészta   |   |   |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |  |  |
|  |   | Energia: 685.21 Kcal / 2,864.18 KJ  |            |         | Energia: 414.42 Kcal / 1,732.28 KJ |            |         | Energia: 523.67 Kcal / 2,188.94 KJ |            |         | Energia: 436.04 Kcal / 1,822.65 KJ |            |         | Energia: 219.69 Kcal / 918.30 KJ   |  |  |
| Fehérje  | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír                             | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír                             | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír                             | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír                             |  |  |
| 12.46 g  | 5.20 g  | 1.14 g  | 16.53 g    | 19.95 g | 5.03 g                             | 22.42 g    | 19.13 g | 3.23 g                             | 16.77 g    | 20.65 g | 5.65 g                             | 7.72 g     | 9.43 g  | 1.88 g                             |  |  |
| Szénhidrát   | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor   | Só                                 |  |  |
| 144.95 g   | 59.82 g   | 1.45 g  | 42.18 g    | 0.01 g  | 2.87 g                             | 64.44 g    | 1.76 g  | 3.14 g                             | 43.76 g    | 2.40 g  | 1.20 g                             | 26.06 g    | 1.60 g  | 2.01 g                             |  |  |
| <b>Uzsonna</b>   | <b>(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhaIM 4-6</b> | Vanília növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru   |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |  |  |
|  |   | Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |  |  |
|  |   | Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika                          |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |  |  |
|  |   | Vanília puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru  |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |  |  |
| Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru   |   |   |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |            |         |                                    |  |  |
|  |   | Energia: 152.03 Kcal / 635.49 KJ  |            |         | Energia: 250.31 Kcal / 1,046.30 KJ |            |         | Energia: 280.43 Kcal / 1,172.20 KJ |            |         | Energia: 160.05 Kcal / 669.01 KJ   |            |         | Energia: 252.20 Kcal / 1,054.20 KJ |  |  |
| Fehérje  | Zsír  | T.Zsír  | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír                             | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír                             | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír                             | Fehérje    | Zsír    | T.Zsír                             |  |  |
| 3.64 g   | 1.00 g  | 0.20 g  | 6.39 g     | 11.19 g | 3.27 g                             | 6.64 g     | 14.22 g | 4.39 g                             | 3.66 g     | 1.15 g  | 0.22 g                             | 6.04 g     | 11.64 g | 3.48 g                             |  |  |
| Szénhidrát   | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor   | Só                                 | Szénhidrát | Cukor   | Só                                 |  |  |
| 29.00 g  | 1.90 g  | 0.49 g  | 27.77 g    | 0.40 g  | 0.99 g                             | 28.20 g    | 0.40 g  | 1.43 g                             | 30.60 g    | 1.90 g  | 0.49 g                             | 27.58 g    | 0.40 g  | 1.05 g                             |  |  |

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosegbiztositas@eatrend.hu); 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

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


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.06.19 - 2023.06.25

| Diéta                             | Étlap tétel                         | Energia (Kj)                       | Energia (Kcal)                      | Fehérje (g)           | Zsír (g) | T.Zsír(sav) (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |       |      |  |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|----------|-----------------|----------------|-----------|--------|------------|-------|------|--|
| 6/19/2023<br>Laktóz (00397)       | Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6 | R Almalé                           | 488,82                              | 116,94                | 0,14     | 0,00            | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |       |      |  |
|                                   |                                     | Álom sonka                         | 92,40                               | 22,11                 | 3,40     | 0,56            | 0,19           | 0,84      | 0,00   | 0,43       |       |      |  |
|                                   |                                     | Liga margarin                      | 265,61                              | 63,55                 | 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       |       |      |  |
|                                   |                                     | Szendvics sonka                    | 108,70                              | 26,01                 | 4,44     | 0,28            | 0,11           | 1,40      | 0,00   | 0,46       |       |      |  |
|                                   |                                     | Liga margarin                      | 265,61                              | 63,55                 | 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       |       |      |  |
|                                   |                                     | Kígyóborka                         | 9,83                                | 2,35                  | 0,20     | 0,02            | 0,15           | 0,34      | 2,20   | 0,01       |       |      |  |
|                                   |                                     | E Burgonyaleves hűsös              | 395,69                              | 93,75                 | 7,66     | 2,56            | 0,88           | 9,97      | 0,00   | 1,09       |       |      |  |
|                                   |                                     | Tejberizs rizstejjel               | 1 144,44                            | 273,79                | 3,58     | 1,88            | 0,24           | 59,69     | 18,36  | 0,32       |       |      |  |
|                                   |                                     | Fahéjas porcukor                   | 677,44                              | 162,07                | 0,02     | 0,01            | 0,00           | 40,28     | 39,96  | 0,00       |       |      |  |
|                                   |                                     | Alma                               | 218,12                              | 52,18                 | 0,60     | 0,60            | 0,00           | 10,50     | 0,00   | 0,02       |       |      |  |
|                                   |                                     | GM pékáru, ebédhez                 | 432,30                              | 103,42                | 0,60     | 0,15            | 0,02           | 24,51     | 1,50   | 0,02       |       |      |  |
|                                   |                                     | U Vanília növényi túrókrém         | 25,18                               | 6,03                  | 0,00     | 0,00            | 0,00           | 1,50      | 1,50   | 0,00       |       |      |  |
|                                   |                                     | 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       |       |      |  |
|                                   |                                     | Mexikói hűsös egytálétel           | 2 378,50                            | 569,02                | 28,94    | 25,24           | 6,56           | 55,84     | 0,00   | 2,09       |       |      |  |
|                                   |                                     | Gluténmentes pékáru                | 1 220,56                            | 292,00                | 7,28     | 2,00            | 0,40           | 55,00     | 0,80   | 0,98       |       |      |  |
| Összesen:                         | 9 778,93                            | 2 338,57                           | 67,82                               | 50,30                 | 12,95    | 383,84          | 78,91          | 7,18      |        |            |       |      |  |
| 6/20/2023<br>Laktóz (00397)       | Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6 | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es  | 0,00                                | 0,00                  | 0,00     | 0,00            | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,08       |       |      |  |
|                                   |                                     | Házi gyümölcskrém rizstejjel       | 433,33                              | 103,67                | 0,24     | 1,36            | 0,20           | 21,92     | 15,31  | 0,01       |       |      |  |
|                                   |                                     | Gluténmentes pékáru                | 610,28                              | 146,00                | 3,64     | 1,00            | 0,20           | 27,50     | 0,40   | 0,49       |       |      |  |
|                                   |                                     | T Herba tea CM                     | 224,89                              | 53,80                 | 0,00     | 0,00            | 0,00           | 13,39     | 13,39  | 0,00       |       |      |  |
|                                   |                                     | Zöldfűszeres növényi szendvicskrém | 203,99                              | 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       |       |      |  |
|                                   |                                     | E Tárkonyos zöldségleves           | 78,92                               | 17,97                 | 0,92     | 0,14            | 0,02           | 3,46      | 0,01   | 1,06       |       |      |  |
|                                   |                                     | Rakott brokkoli rizszel            | 1 657,17                            | 396,45                | 15,61    | 19,81           | 5,01           | 38,72     | 0,00   | 1,81       |       |      |  |
|                                   |                                     | Zala felvágott                     | 170,39                              | 40,76                 | 2,73     | 3,19            | 1,17           | 0,23      | 0,00   | 0,40       |       |      |  |
|                                   |                                     | Liga margarin                      | 265,61                              | 63,55                 | 0,02     | 7,00            | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |       |      |  |
|                                   |                                     | Gluténmentes pékáru                | 610,28                              | 146,00                | 3,64     | 1,00            | 0,20           | 27,50     | 0,40   | 0,49       |       |      |  |
|                                   |                                     | V Almalé                           | 488,82                              | 116,94                | 0,14     | 0,00            | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |       |      |  |
|                                   |                                     | Sonkás kenyérlángos                | 1 767,31                            | 422,80                | 10,69    | 5,83            | 0,87           | 81,52     | 0,70   | 1,82       |       |      |  |
|                                   |                                     | Összesen:                          | 7 121,27                            | 1 702,74              | 41,49    | 45,13           | 13,97          | 271,08    | 30,61  | 7,08       |       |      |  |
|                                   |                                     | 6/21/2023<br>Laktóz (00397)        | Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6 | R Almalé              | 488,82   | 116,94          | 0,14           | 0,00      | 0,00   | 28,00      | 0,00  | 0,01 |  |
|                                   |                                     |                                    |                                     | Növényi szendvicskrém | 407,97   | 97,60           | 0,44           | 9,60      | 8,40   | 2,60       | 0,00  | 0,64 |  |
|                                   |                                     |                                    |                                     | Gluténmentes pékáru   | 1 220,56 | 292,00          | 7,28           | 2,00      | 0,40   | 55,00      | 0,80  | 0,98 |  |
|                                   |                                     |                                    |                                     | T Karamellás rizstej  | 632,16   | 151,23          | 0,06           | 1,92      | 0,23   | 32,60      | 24,76 | 0,00 |  |
|                                   |                                     |                                    |                                     | Liga margarin         | 265,61   | 63,55           | 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 Magyaros csipetkeleves          | 266,51                              |                                    |                                     | 63,76                 | 1,01     | 2,56            | 0,29           | 9,00      | 0,26   | 2,51       |       |      |  |
| Roston sült sertés                | 508,27                              |                                    |                                     | 121,60                | 10,50    | 8,69            | 1,97           | 0,20      | 0,00   | 0,60       |       |      |  |
| Sárgaborsófőzelék                 | 981,85                              |                                    |                                     | 234,89                | 10,31    | 7,73            | 0,95           | 30,73     | 0,00   | 0,01       |       |      |  |
| GM pékáru, ebédhez                | 432,30                              |                                    |                                     | 103,42                | 0,60     | 0,15            | 0,02           | 24,51     | 1,50   | 0,02       |       |      |  |
| U Olasz felvágott                 | 279,89                              |                                    |                                     | 66,96                 | 2,74     | 6,16            | 2,29           | 0,06      | 0,00   | 0,84       |       |      |  |
| Liga margarin                     | 265,61                              |                                    |                                     | 63,55                 | 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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00                                |                                    |                                     | 0,00                  | 0,00     | 0,00            | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,02       |       |      |  |
| Tarhonyás hús                     | 2 096,38                            |                                    |                                     | 501,53                | 20,48    | 17,45           | 3,50           | 64,15     | 4,00   | 0,56       |       |      |  |
| Uborkasaláta                      | 150,51                              |                                    |                                     | 36,01                 | 1,02     | 0,10            | 0,00           | 7,72      | 5,99   | 1,02       |       |      |  |
| Meggyes puding rizstejjel         | 199,55                              |                                    |                                     | 47,74                 | 0,19     | 0,59            | 0,07           | 9,97      | 3,80   | 0,00       |       |      |  |
| Összesen:                         | 9 432,93                            |                                    |                                     | 2 256,70              | 62,33    | 73,01           | 22,32          | 320,22    | 41,91  | 8,39       |       |      |  |
| 6/22/2023<br>Laktóz (00397)       | Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6 | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es  | 0,00                                | 0,00                  | 0,00     | 0,00            | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,08       |       |      |  |
|                                   |                                     | Növényi szendvicskrém, cheddar     | 407,97                              | 97,60                 | 0,44     | 9,60            | 8,40           | 2,60      | 0,00   | 0,64       |       |      |  |
|                                   |                                     | Gluténmentes pékáru                | 1 220,56                            | 292,00                | 7,28     | 2,00            | 0,40           | 55,00     | 0,80   | 0,98       |       |      |  |
|                                   |                                     | T Herba tea CM                     | 224,89                              | 53,80                 | 0,00     | 0,00            | 0,00           | 13,39     | 13,39  | 0,00       |       |      |  |
|                                   |                                     | Kenőmájas allergénmentes           | 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       |       |      |  |
|                                   |                                     | Salátalevél                        | 2,16                                | 0,52                  | 0,05     | 0,01            | 0,00           | 0,07      | 0,00   | 0,00       |       |      |  |
|                                   |                                     | E Zöldséges gombaleves             | 125,23                              | 29,05                 | 1,54     | 1,48            | 0,17           | 2,57      | 0,00   | 0,54       |       |      |  |
|                                   |                                     | Tavaszi rizseshús                  | 1 648,27                            | 392,59                | 14,82    | 19,13           | 5,48           | 38,10     | 0,00   | 0,25       |       |      |  |
|                                   |                                     | Uborkasaláta                       | 60,20                               | 14,40                 | 0,41     | 0,04            | 0,00           | 3,09      | 2,40   | 0,41       |       |      |  |
|                                   |                                     | U Vanília puding rizstejjel        | 58,70                               | 14,05                 | 0,02     | 0,15            | 0,02           | 3,10      | 1,50   | 0,00       |       |      |  |
|                                   |                                     | Gluténmentes pékáru                | 610,28                              | 146,00                | 3,64     | 1,00            | 0,20           | 27,50     | 0,40   | 0,49       |       |      |  |
|                                   |                                     | V Almalé                           | 488,82                              | 116,94                | 0,14     | 0,00            | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |       |      |  |
|                                   |                                     | Carbonara szósz                    | 2 623,63                            | 627,66                | 7,51     | 62,26           | 22,96          | 8,39      | 2,40   | 3,82       |       |      |  |
|                                   |                                     | Főtt tészta                        | 1 386,00                            | 331,58                | 3,20     | 7,59            | 0,59           | 61,60     | 4,00   | 0,19       |       |      |  |
|                                   |                                     | Összesen:                          | 9 756,99                            | 2 331,57              | 45,35    | 109,88          | 40,44          | 273,33    | 25,29  | 8,13       |       |      |  |
|                                   |                                     | 6/23/2023<br>Laktóz (00397)        | Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6 | R Almalé              | 488,82   | 116,94          | 0,14           | 0,00      | 0,00   | 28,00      | 0,00  | 0,01 |  |
|                                   |                                     |                                    |                                     | Csirkemell sonka      | 184,80   | 44,21           | 6,80           | 1,12      | 0,37   | 1,68       | 0,00  | 0,85 |  |
|                                   |                                     |                                    |                                     | Liga margarin         | 531,22   | 127,09          | 0,04           | 14,00     | 3,80   | 0,08       | 0,00  | 0,20 |  |
| Gluténmentes pékáru               | 1 220,56                            |                                    |                                     | 292,00                | 7,28     | 2,00            | 0,40           | 55,00     | 0,80   | 0,98       |       |      |  |
| T Herba tea CM                    | 224,89                              |                                    |                                     | 53,80                 | 0,00     | 0,00            | 0,00           | 13,39     | 13,39  | 0,00       |       |      |  |
| Növényi szendvicskrém             | 203,99                              |                                    |                                     | 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       |       |      |  |
| Póréhagymakarika                  | 15,41                               |                                    |                                     | 3,69                  | 0,22     | 0,03            | 0,00           | 0,63      | 0,00   | 0,00       |       |      |  |
| E Vajgaluska leves                | 209,33                              |                                    |                                     | 50,08                 | 1,47     | 2,54            | 0,68           | 5,22      | 0,00   | 1,08       |       |      |  |
| Sonkás-rakott tészta              | 720,55                              |                                    |                                     | 169,61                | 6,25     | 6,89            | 1,20           | 20,84     | 1,60   | 0,93       |       |      |  |
| U Sertés párizsi                  | 178,25                              |                                    |                                     | 42,65                 | 2,38     | 3,64            | 1,38           | 0,04      | 0,00   | 0,46       |       |      |  |
| Liga margarin                     | 265,61                              |                                    |                                     | 63,55                 | 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       |       |      |  |
| Édes-sav. s. ragu                 | 1 627,94                            |                                    |                                     | 389,46                | 18,13    | 33,29           | 9,73           | 3,78      | 0,00   | 1,70       | 15    |      |  |
| Párolt rizs                       | 1 653,80                            |                                    |                                     | 395,65                | 7,20     | 9,55            | 1,11           | 69,75     | 0,00   | 1,98       |       |      |  |
| Összesen:                         | 8 745,73                            |                                    |                                     | 2 089,53              | 57,43    | 86,86           | 25,17          | 254,75    | 16,59  | 9,67       |       |      |  |

Heti étlap 2023.06.19 - 2023.06.23

|   |   | hétfő  |         |           | kedd  |         |           | szerda  |         |           | csütörtök   |         |           | péntek   |         |           |
|---|---|--|---------|-----------|---|---------|-----------|---|---------|-----------|---|---------|-----------|--|---------|-----------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>802</b><br><b>Tejmentes</b><br><b>4-6 éves</b> | Herba tea CM<br>Szendvics sonkás<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal<br>Salátalevéllal     |         |           | Herba tea CM<br>Zöldfűszeres növényi<br>szendvicskrémes<br>Diétás pékáru BL |         |           | Karamellás rizstej<br>Liga margarinos<br>Diétás pékáru BL   |         |           | Herba tea CM<br>Diétás pékáru BL<br>Kenőmájással<br>Kígyóborkával |         |           | Herba tea CM<br>Növényi szendvicskrémes<br>Diétás pékáru BL<br>Póréhagymakarikával |         |           |
|   |   | Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ   |         |           | Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ  |         |           | Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ  |         |           | Energia: 235.20 Kcal / 983.14 KJ                                  |         |           | Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ   |         |           |
|   |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsirsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsirsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsirsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsirsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsirsav |
|   |   | 10.06 g  | 8.02 g  | 2.05 g    | 6.00 g  | 10.33 g | 8.44 g    | 5.64 g  | 9.65 g  | 2.17 g    | 7.29 g  | 3.48 g  | 1.35 g    | 6.04 g   | 5.57 g  | 4.24 g    |
|   |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 43.01 g   | 13.39 g   | 1.14 g   | 44.12 g | 13.39 g   | 1.22 g  | 60.77 g | 24.76 g   | 0.68 g  | 43.41 g | 17.79 g   | 0.70 g  | 43.56 g | 13.39 g   | 0.90 g   |         |           |
| 1   |   |  | 1       |           |   | 1       |           |   | 1       |           |   | 1       |           |  |         |           |
| <b>Ebéd</b>   | <b>802</b><br><b>Tejmentes</b><br><b>4-6 éves</b> | Virslis burgonyaleves<br>Rizstejberizs<br>Kakaó szóráttal<br>Diétás pékáru BL, ebédhez<br>Alma |         |           | Tárkonyos zöldségleves<br>Rakott brokkoli rizzsel                           |         |           | Magyaros csipetkeleves<br>Sárgaborsófőzelék<br>Sült bécsi rúdacskaival<br>Diétás pékáru BL, ebédhez |         |           | Zöldségleves<br>Tavaszi rizseshús<br>Uborkasalátával              |         |           | Vajgaluska leves<br>Sonkás-sajtos rakott tészta                                    |         |           |
|   |   | Energia: 463.26 Kcal / 1,936.43 KJ   |         |           | Energia: 277.08 Kcal / 1,158.19 KJ  |         |           | Energia: 549.61 Kcal / 2,297.37 KJ  |         |           | Energia: 476.70 Kcal / 1,992.61 KJ                                |         |           | Energia: 220.99 Kcal / 923.74 KJ   |         |           |
|   |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsirsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsirsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsirsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsirsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsirsav |
|   |   | 7.62 g   | 6.73 g  | 1.72 g    | 11.18 g   | 13.26 g | 3.34 g    | 19.42 g   | 23.37 g | 5.96 g    | 15.19 g   | 22.51 g | 5.45 g    | 7.72 g   | 9.53 g  | 1.88 g    |
|   |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 91.54 g   | 21.73 g   | 1.22 g   | 28.34 g | 0.01 g    | 2.22 g  | 64.36 g | 1.76 g    | 4.04 g  | 51.69 g | 4.00 g    | 1.60 g  | 26.16 g | 1.60 g    | 2.01 g   |         |           |
| 1,9,15  |   |  | 9       |           |   | 9       |           |   | 9       |           |   | 9       |           |  |         |           |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>802</b><br><b>Tejmentes</b><br><b>4-6 éves</b> | Vaníliás növényi<br>túrókrémes<br>Diétás pékáru BL   |         |           | Zala felvágottas<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal                    |         |           | Olasz felvágottas<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal<br>Paprikával                             |         |           | Vaníliás puding rizstejjel<br>Diétás pékáru BL                    |         |           | Sertés párizsis<br>Diétás pékáru BL<br>Liga margarinnal                            |         |           |
|   |   | Energia: 148.04 Kcal / 618.81 KJ   |         |           | Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ  |         |           | Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ  |         |           | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ                                  |         |           | Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ   |         |           |
|   |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsirsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsirsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsirsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsirsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsirsav |
|   |   | 5.56 g   | 0.73 g  | 0.04 g    | 8.31 g  | 10.92 g | 3.11 g    | 8.56 g  | 13.95 g | 4.23 g    | 5.58 g  | 0.91 g  | 0.06 g    | 7.96 g   | 11.37 g | 3.32 g    |
|   |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        |
| 29.63 g   | 1.50 g  | 0.58 g   | 28.40 g | 0.00 g    | 1.08 g  | 28.83 g | 0.00 g    | 1.52 g  | 31.84 g | 1.80 g    | 0.58 g  | 28.21 g | 0.00 g    | 1.14 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-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!**

.....  
 Élelmezésvezető




## Tételes étlap 2023.06.19 - 2023.06.25

| Diéta     | Étlap tétel                              | Energia (KJ) | Energia (Kcal)                           | Fehérje (g) | Zsír (g)              | T.Zsír/sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |            |      |        |
|-----------|--|--------------|--|-------------|-----------------------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|------------|------|--------|
| 6/19/2023 | L.4.4.4.Z<br>(00802)<br>Tejmentes 4-6 év | R            | Almalé                                   | 488,82      | 116,94                | 0,14           | 0,00           | 0,00      | 28,00  | 0,00       | 0,01       |      |        |
|           |  |              | 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            | Herba tea CM                             | 224,89      | 53,80                 | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 13,39  | 13,39      | 0,00       |      |        |
|           |  |              | Szendvics sonka                          | 108,70      | 26,00                 | 4,44           | 0,28           | 0,11      | 1,40   | 0,00       | 0,46       |      |        |
|           |  |              | Liga margarin                            | 265,61      | 63,54                 | 0,02           | 7,00           | 1,90      | 0,04   | 0,00       | 0,10       |      |        |
|           |  |              | Diétás pékáru BL                         | 593,61      | 142,01                | 5,56           | 0,73           | 0,04      | 28,13  | 0,00       | 0,58 1     |      |        |
|           |  |              | Salátalevél                              | 1,73        | 0,41                  | 0,04           | 0,01           | 0,00      | 0,05   | 0,00       | 0,00       |      |        |
|           |  | E            | Virslis burgonyaleves                    | 259,06      | 61,43                 | 2,15           | 3,23           | 0,91      | 5,95   | 0,01       | 0,89 1,9   |      |        |
|           |  |              | Rizstejberizs                            | 702,87      | 168,15                | 3,81           | 2,21           | 0,47      | 32,83  | 2,74       | 0,29 15    |      |        |
|           |  |              | Kakao szórát                             | 326,39      | 78,08                 | 0,46           | 0,54           | 0,32      | 17,75  | 17,48      | 0,00       |      |        |
|           |  |              | Diétás pékáru BL, ebédhez                | 432,30      | 103,42                | 0,60           | 0,15           | 0,02      | 24,51  | 1,50       | 0,02       |      |        |
|           |  |              | Alma                                     | 218,12      | 52,18                 | 0,60           | 0,60           | 0,00      | 10,50  | 0,00       | 0,02       |      |        |
|           |  | U            | Vaníliás növényi túrókrém                | 25,18       | 6,03                  | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 1,50   | 1,50       | 0,00       |      |        |
|           |  |              | 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       |      |        |
|           | Mexikói húsos egytálétel                 | 1 355,75     | 324,34                                   | 16,50       | 14,39                 | 3,74           | 31,83          | 0,00      | 1,19   |            |            |      |        |
|           | Diétás pékáru BL                         | 593,61       | 142,01                                   | 5,56        | 0,73                  | 0,04           | 28,13          | 0,00      | 0,58 1 |            |            |      |        |
|           | Összesen:                                | 7 141,87     | 1 708,01                                 | 54,42       | 38,89                 | 9,71           | 281,15         | 36,62     | 5,91   |            |            |      |        |
| 6/20/2023 | L.4.4.4.Z<br>(00802)<br>Tejmentes 4-6 év | R            | Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es          | 0,00        | 0,00                  | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,08       |            |      |        |
|           |  |              | Házi gyümölcskrém rizstejjel             | 580,66      | 138,92                | 0,31           | 1,82           | 0,27      | 29,37  | 20,52      | 0,01       |      |        |
|           |  |              | Diétás pékáru BL                         | 593,61      | 142,01                | 5,56           | 0,73           | 0,04      | 28,13  | 0,00       | 0,58 1     |      |        |
|           |  | T            | Herba tea CM                             | 224,89      | 53,80                 | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 13,39  | 13,39      | 0,00       |      |        |
|           |  |              | 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     |      |        |
|           |  | E            | Tárkonyos zöldségleves                   | 63,67       | 14,32                 | 0,83           | 0,13           | 0,02      | 2,68   | 0,01       | 1,02 9     |      |        |
|           |  |              | Rakott brokkoli rizszel                  | 1 098,36    | 262,76                | 10,35          | 13,13          | 3,32      | 25,66  | 0,00       | 1,20       |      |        |
|           |  | U            | Zala felvágott                           | 170,39      | 40,76                 | 2,73           | 3,19           | 1,17      | 0,23   | 0,00       | 0,40       |      |        |
|           |  |              | Liga margarin                            | 265,61      | 63,54                 | 0,02           | 7,00           | 1,90      | 0,04   | 0,00       | 0,10       |      |        |
|           |  |              | Diétás pékáru BL                         | 593,61      | 142,01                | 5,56           | 0,73           | 0,04      | 28,13  | 0,00       | 0,58 1     |      |        |
|           |  | V            | Almalé                                   | 488,82      | 116,94                | 0,14           | 0,00           | 0,00      | 28,00  | 0,00       | 0,01       |      |        |
|           |  |              | Sonkás kenyérlángos                      | 883,66      | 211,40                | 5,35           | 2,92           | 0,44      | 40,76  | 0,35       | 0,91       |      |        |
|           |  |              | Összesen:                                | 5 964,86    | 1 426,07              | 36,85          | 39,98          | 15,64     | 227,12 | 34,27      | 6,11       |      |        |
|           |  | 6/21/2023    | L.4.4.4.Z<br>(00802)<br>Tejmentes 4-6 év | R           | Almalé                | 488,82         | 116,94         | 0,14      | 0,00   | 0,00       | 28,00      | 0,00 | 0,01   |
|           |  |              |  |             | Növényi szendvicskrém | 203,98         | 48,80          | 0,22      | 4,80   | 4,20       | 1,30       | 0,00 | 0,32   |
|           |  |              |  |             | Diétás pékáru BL      | 593,61         | 142,01         | 5,56      | 0,73   | 0,04       | 28,13      | 0,00 | 0,58 1 |
| T         | 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       |      |        |
|           | Diétás pékáru BL                         |              |  | 593,61      | 142,01                | 5,56           | 0,73           | 0,04      | 28,13  | 0,00       | 0,58 1     |      |        |
| E         | Magyaros csipetkeleves                   |              |  | 266,51      | 63,76                 | 1,01           | 2,56           | 0,29      | 9,00   | 0,26       | 2,51       |      |        |
|           | Sült bécsi rudacska                      |              |  | 616,70      | 147,54                | 7,50           | 12,93          | 4,70      | 0,12   | 0,00       | 1,50       |      |        |
|           | Sárgaborsófőzelék                        |              |  | 981,85      | 234,89                | 10,31          | 7,73           | 0,95      | 30,73  | 0,00       | 0,01       |      |        |
|           | Diétás pékáru BL, ebédhez                |              |  | 432,30      | 103,42                | 0,60           | 0,15           | 0,02      | 24,51  | 1,50       | 0,02       |      |        |
| U         | Olasz felvágott                          |              |  | 279,89      | 66,96                 | 2,74           | 6,16           | 2,29      | 0,06   | 0,00       | 0,84       |      |        |
|           | Liga margarin                            |              |  | 265,61      | 63,54                 | 0,02           | 7,00           | 1,90      | 0,04   | 0,00       | 0,10       |      |        |
|           | 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         | Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es          |              |  | 0,00        | 0,00                  | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,00       | 0,02       |      |        |
|           | Tarhonyás hús                            |              |  | 1 811,39    | 433,35                | 18,08          | 19,61          | 5,26      | 45,60  | 0,00       | 0,54 1,3   |      |        |
|           | Uborkasaláta                             |              |  | 87,12       | 20,84                 | 0,41           | 0,04           | 0,00      | 4,69   | 4,00       | 0,41       |      |        |
|           | Meggyes tápiókapuding                    | 120,42       | 28,81                                    | 0,11        | 0,35                  | 0,04           | 6,04           | 2,28      | 0,00   |            |            |      |        |
|           | Összesen:                                | 8 249,57     | 1 973,57                                 | 58,14       | 72,50                 | 21,90          | 267,72         | 32,80     | 8,12   |            |            |      |        |
| 6/22/2023 | L.4.4.4.Z<br>(00802)<br>Tejmentes 4-6 év | R            | Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es          | 0,00        | 0,00                  | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,08       |            |      |        |
|           |  |              | Növényi szendvicskrém, 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     |      |        |
|           |  | T            | Herba tea CM                             | 224,89      | 53,80                 | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 13,39  | 13,39      | 0,00       |      |        |
|           |  |              | 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     |      |        |
|           |  |              | kígyóborka                               | 19,66       | 4,70                  | 0,40           | 0,04           | 0,30      | 0,68   | 4,40       | 0,01       |      |        |
|           |  | E            | Zöldségleves                             | 215,25      | 49,98                 | 0,52           | 4,71           | 0,53      | 1,66   | 0,00       | 1,01 9     |      |        |
|           |  |              | Tavaszi rizses hús                       | 1 704,20    | 405,88                | 14,26          | 17,76          | 4,92      | 45,34  | 0,00       | 0,18       |      |        |
|           |  |              | Uborkasaláta                             | 87,12       | 20,84                 | 0,41           | 0,04           | 0,00      | 4,69   | 4,00       | 0,41       |      |        |
|           |  | 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     |      |        |
|           |  | V            | Almalé                                   | 488,82      | 116,94                | 0,14           | 0,00           | 0,00      | 28,00  | 0,00       | 0,01       |      |        |
|           |  |              | Carbonara szósz                          | 1 311,82    | 313,83                | 3,76           | 31,13          | 11,48     | 4,20   | 1,20       | 1,91       |      |        |
|           |  |              | Főtt tészta                              | 944,98      | 226,07                | 7,50           | 2,20           | 0,21      | 43,80  | 0,00       | 3,99 1,(3) |      |        |
|           |  |              | Összesen:                                | 7 400,98    | 1 767,21              | 45,46          | 70,56          | 26,99     | 233,67 | 24,79      | 10,09      |      |        |
|           |  | 6/23/2023    | L.4.4.4.Z<br>(00802)<br>Tejmentes 4-6 év | R           | Almalé                | 488,82         | 116,94         | 0,14      | 0,00   | 0,00       | 28,00      | 0,00 | 0,01   |
|           | Csirkemell sonka                         |              |  | 92,40       | 22,11                 | 3,40           | 0,56           | 0,18      | 0,84   | 0,00       | 0,43       |      |        |
|           | Liga margarin                            |              |  | 265,61      | 63,54                 | 0,02           | 7,00           | 1,90      | 0,04   | 0,00       | 0,10       |      |        |
|           | Diétás pékáru BL                         |              |  | 593,61      | 142,01                | 5,56           | 0,73           | 0,04      | 28,13  | 0,00       | 0,58 1     |      |        |
| T         | Herba tea CM                             |              |  | 224,89      | 53,80                 | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 13,39  | 13,39      | 0,00       |      |        |
|           | Növényi szendvicskrém                    |              |  | 203,98      | 48,80                 | 0,22           | 4,80           | 4,20      | 1,30   | 0,00       | 0,32       |      |        |
|           | Diétás pékáru BL                         |              |  | 593,61      | 142,01                | 5,56           | 0,73           | 0,04      | 28,13  | 0,00       | 0,58 1     |      |        |
|           | Póréhagymakarika                         |              |  | 17,98       | 4,30                  | 0,26           | 0,04           | 0,00      | 0,74   | 0,00       | 0,00       |      |        |
| E         | Vajgaluska leves                         |              |  | 209,33      | 50,08                 | 1,47           | 2,54           | 0,68      | 5,22   | 0,00       | 1,08       |      |        |
|           | Sonkás-sajtos rakott tészta              |              |  | 725,99      | 170,91                | 6,25           | 6,99           | 1,20      | 20,94  | 1,60       | 0,93       |      |        |
| U         | Sertés párizsi                           |              |  | 178,25      | 42,64                 | 2,38           | 3,64           | 1,38      | 0,04   | 0,00       | 0,46       |      |        |
|           | Liga margarin                            |              |  | 265,61      | 63,54                 | 0,02           | 7,00           | 1,90      | 0,04   | 0,00       | 0,10       |      |        |
|           | Diétás pékáru BL                         |              |  | 593,61      | 142,01                | 5,56           | 0,73           | 0,04      | 28,13  | 0,00       | 0,58 1     |      |        |
| V         | Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es          |              |  | 0,00        | 0,00                  | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,00       | 0,08       |      |        |
|           | Édes-savanyú sertésragu                  |              |  | 928,12      | 222,04                | 9,41           | 16,70          | 4,79      | 8,22   | 5,00       | 0,62       |      |        |
|           | Párolt rizs                              |              |  | 1 079,15    | 258,17                | 4,80           | 5,75           | 0,67      | 46,50  | 0,00       | 0,30       |      |        |
|           | Összesen:                                |              |  | 6 460,96    | 1 542,90              | 45,05          | 57,21          | 17,02     | 209,66 | 19,99      | 6,17       |      |        |



Heti étlap 2023.06.19 - 2023.06.23

|   |  | hétfő  |         |         | kedd   |         |         | szerda   |         |         | csütörtök  |         |         | péntek  |         |        |
|---|--|--|---------|---------|--|---------|---------|--|---------|---------|--|---------|---------|---|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>903</b><br>Tej, szója és olajosmag mentes<br>4-6 éves | Herba tea CM Szendvics sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Salátalevéllal     |         |         | Herba tea CM Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL |         |         | Karamellás rizstej Liga margarinos Diétás pékáru BL  |         |         | Herba tea CM Diétás pékáru BL Kenőmájással Kígyóborkával |         |         | Herba tea CM Növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL Póréhagymakarikával |         |        |
|   |  | Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ   |         |         | Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ                                 |         |         | Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ   |         |         | Energia: 235.20 Kcal / 983.14 KJ                         |         |         | Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ  |         |        |
|   |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |  | 10.06 g  | 8.02 g  | 2.05 g  | 6.00 g   | 10.33 g | 8.44 g  | 5.64 g   | 9.65 g  | 2.17 g  | 7.29 g   | 3.48 g  | 1.35 g  | 6.04 g  | 5.57 g  | 4.24 g |
|   |  | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 43.01 g   | 13.39 g  | 1.14 g   | 44.12 g | 13.39 g | 1.22 g   | 60.77 g | 24.76 g | 0.68 g   | 43.41 g | 17.79 g | 0.70 g   | 43.56 g | 13.39 g | 0.90 g  |         |        |
| 1   |  |  | 1       |         |  | 1       |         |  | 1       |         |  | 1       |         |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>   | <b>903</b><br>Tej, szója és olajosmag mentes<br>4-6 éves | Virslis burgonyaleves Rizstejberizs Kakaó szóráttal Diétás pékáru BL, ebédhez Alma |         |         | Tárkonyos zöldségleves Rakott brokkoli rizzsel                     |         |         | Magyaros csipetkeleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rudacskaival Diétás pékáru BL, ebédhez |         |         | Zöldségleves Tavasz rizseshús Uborkasalátával            |         |         | Vajgaluska leves Sonkás-sajtos rakott tészta                              |         |        |
|   |  | Energia: 463.26 Kcal / 1,936.43 KJ   |         |         | Energia: 290.54 Kcal / 1,214.46 KJ                                 |         |         | Energia: 549.61 Kcal / 2,297.37 KJ   |         |         | Energia: 476.70 Kcal / 1,992.61 KJ                       |         |         | Energia: 220.99 Kcal / 923.74 KJ  |         |        |
|   |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |  | 7.62 g   | 6.73 g  | 1.72 g  | 16.97 g  | 11.50 g | 3.92 g  | 19.42 g  | 23.37 g | 5.96 g  | 15.19 g  | 22.51 g | 5.45 g  | 7.72 g  | 9.53 g  | 1.88 g |
|   |  | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 91.54 g   | 21.73 g  | 1.22 g   | 29.66 g | 0.01 g  | 2.84 g   | 64.36 g | 1.76 g  | 4.04 g   | 51.69 g | 4.00 g  | 1.60 g   | 26.16 g | 1.60 g  | 2.01 g  |         |        |
| 1,9,15  |  |  | 9       |         |  | 9       |         |  | 9       |         |  | 9       |         |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>903</b><br>Tej, szója és olajosmag mentes<br>4-6 éves | Vanília növényi túrókrémes Diétás pékáru BL  |         |         | Zala felvágott Diétás pékáru BL Liga margarinnal                   |         |         | Olasz felvágott Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával                               |         |         | Vanília puding rizstejjel Diétás pékáru BL               |         |         | Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal                         |         |        |
|   |  | Energia: 148.04 Kcal / 618.81 KJ   |         |         | Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ                                 |         |         | Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ   |         |         | Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ                         |         |         | Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ  |         |        |
|   |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |  | 5.56 g   | 0.73 g  | 0.04 g  | 8.31 g   | 10.92 g | 3.11 g  | 8.56 g   | 13.95 g | 4.23 g  | 5.58 g   | 0.91 g  | 0.06 g  | 7.96 g  | 11.37 g | 3.32 g |
|   |  | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 29.63 g   | 1.50 g   | 0.58 g   | 28.40 g | 0.00 g  | 1.08 g   | 28.83 g | 0.00 g  | 1.52 g   | 31.84 g | 1.80 g  | 0.58 g   | 28.21 g | 0.00 g  | 1.14 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!**

.....  
 Élmezésvezető

## Tételes étlap 2023.06.19 - 2023.06.25

| Diéta                              | Étlap tétel                              | Energia (Kj)                      | Energia (Kcal)                           | Fehérje (g)                       | Zsír (g) | T. Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |      |
|------------------------------------|--|-----------------------------------|--|-----------------------------------|----------|-------------|----------------|-----------|--------|------------|------|
| 6/19/2023                          | Tejiszőja és olajosmagM 4-6 éves (00903) | R Almalé                          | 488,82                                   | 116,94                            | 0,14     | 0,00        | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |      |
|                                    |  | 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 Herba tea CM                    | 224,89                                   | 53,80                             | 0,00     | 0,00        | 0,00           | 13,39     | 13,39  | 0,00       |      |
|                                    |  | Szendvics sonka                   | 108,70                                   | 26,00                             | 4,44     | 0,28        | 0,11           | 1,40      | 0,00   | 0,46       |      |
|                                    |  | Liga margarin                     | 265,61                                   | 63,54                             | 0,02     | 7,00        | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |      |
|                                    |  | Diétás pékáru BL                  | 593,61                                   | 142,01                            | 5,56     | 0,73        | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
|                                    |  | Salátalevel                       | 1,73                                     | 0,41                              | 0,04     | 0,01        | 0,00           | 0,05      | 0,00   | 0,00       |      |
|                                    |  | E Virslis burgonyaleves           | 259,06                                   | 61,43                             | 2,15     | 3,23        | 0,91           | 5,95      | 0,01   | 0,89       | 1,9  |
|                                    |  | Rizstejberizs                     | 702,87                                   | 168,15                            | 3,81     | 2,21        | 0,47           | 32,83     | 2,74   | 0,29       | 15   |
|                                    |  | Kakao szórát                      | 326,39                                   | 78,08                             | 0,46     | 0,54        | 0,32           | 17,75     | 17,48  | 0,00       |      |
|                                    |  | Diétás pékáru BL, ebédhez         | 432,30                                   | 103,42                            | 0,60     | 0,15        | 0,02           | 24,51     | 1,50   | 0,02       |      |
|                                    |  | Alma                              | 218,12                                   | 52,18                             | 0,60     | 0,60        | 0,00           | 10,50     | 0,00   | 0,02       |      |
|                                    |  | U Vanília növényi túrókrém        | 25,18                                    | 6,03                              | 0,00     | 0,00        | 0,00           | 1,50      | 1,50   | 0,00       |      |
|                                    |  | 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       |      |
|                                    |  | Mexikói húsos egytálétel          | 1 355,75                                 | 324,34                            | 16,50    | 14,39       | 3,74           | 31,83     | 0,00   | 1,19       |      |
|                                    |  | Diétás pékáru BL                  | 593,61                                   | 142,01                            | 5,56     | 0,73        | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
|                                    |  | Összesen:                         | 7 141,87                                 | 1 708,01                          | 54,42    | 38,89       | 9,71           | 281,15    | 36,62  | 5,91       |      |
|                                    |  | 6/20/2023                         | Tejiszőja és olajosmagM 4-6 éves (00903) | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00     | 0,00        | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,00       | 0,00 |
| Házi gyümölcskrém rizstejjel       | 580,66                                   |                                   |  | 138,92                            | 0,31     | 1,82        | 0,27           | 29,37     | 20,52  | 0,01       |      |
| Diétás pékáru BL                   | 593,61                                   |                                   |  | 142,01                            | 5,56     | 0,73        | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
| T Herba tea CM                     | 224,89                                   |                                   |  | 53,80                             | 0,00     | 0,00        | 0,00           | 13,39     | 13,39  | 0,00       |      |
| 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    |
| E Tárkonyos zöldségleves           | 63,67                                    |                                   |  | 14,32                             | 0,83     | 0,13        | 0,02           | 2,68      | 0,01   | 1,02       | 9    |
| Rakott brokkoli rizzsel            | 1 154,57                                 |                                   |  | 276,22                            | 16,14    | 11,37       | 3,90           | 26,98     | 0,00   | 1,82       |      |
| Zala felvágott                     | 170,39                                   |                                   |  | 40,76                             | 2,73     | 3,19        | 1,17           | 0,23      | 0,00   | 0,40       |      |
| Liga margarin                      | 265,61                                   |                                   |  | 63,54                             | 0,02     | 7,00        | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |      |
| Diétás pékáru BL                   | 593,61                                   |                                   |  | 142,01                            | 5,56     | 0,73        | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
| V Almalé                           | 488,82                                   |                                   |  | 116,94                            | 0,14     | 0,00        | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |      |
| Sonkás kenyérlángos                | 883,66                                   |                                   |  | 211,40                            | 5,35     | 2,92        | 0,44           | 40,76     | 0,35   | 0,91       |      |
| Összesen:                          | 6 021,07                                 |                                   |  | 1 439,53                          | 42,64    | 38,22       | 16,22          | 228,44    | 34,27  | 6,73       |      |
| 6/21/2023                          | Tejiszőja és olajosmagM 4-6 éves (00903) | R Almalé                          | 488,82                                   | 116,94                            | 0,14     | 0,00        | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |      |
|                                    |  | Növényi szendvicskrém             | 203,98                                   | 48,80                             | 0,22     | 4,80        | 4,20           | 1,30      | 0,00   | 0,32       |      |
|                                    |  | Diétás pékáru BL                  | 593,61                                   | 142,01                            | 5,56     | 0,73        | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
|                                    |  | T 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       |      |
|                                    |  | Diétás pékáru BL                  | 593,61                                   | 142,01                            | 5,56     | 0,73        | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
|                                    |  | E Magyaros csipetkeleves          | 266,51                                   | 63,76                             | 1,01     | 2,56        | 0,29           | 9,00      | 0,26   | 2,51       |      |
|                                    |  | Sült bécsi rudacska               | 616,70                                   | 147,54                            | 7,50     | 12,93       | 4,70           | 0,12      | 0,00   | 1,50       |      |
|                                    |  | Sárgaborsófőzelék                 | 981,85                                   | 234,89                            | 10,31    | 7,73        | 0,95           | 30,73     | 0,00   | 0,01       |      |
|                                    |  | Diétás pékáru BL, ebédhez         | 432,30                                   | 103,42                            | 0,60     | 0,15        | 0,02           | 24,51     | 1,50   | 0,02       |      |
|                                    |  | U Olasz felvágott                 | 279,89                                   | 66,96                             | 2,74     | 6,16        | 2,29           | 0,06      | 0,00   | 0,84       |      |
|                                    |  | Liga margarin                     | 265,61                                   | 63,54                             | 0,02     | 7,00        | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |      |
|                                    |  | 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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00                                     | 0,00                              | 0,00     | 0,00        | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,02       |      |
| Tarhonyás hús                      | 1 811,39                                 | 433,35                            | 18,08                                    | 19,61                             | 5,26     | 45,60       | 0,00           | 0,54      | 1,3    |            |      |
| Uborkasaláta                       | 87,12                                    | 20,84                             | 0,41                                     | 0,04                              | 0,00     | 4,69        | 4,00           | 0,41      |        |            |      |
| Meggyes tápiókapuding              | 120,42                                   | 28,81                             | 0,11                                     | 0,35                              | 0,04     | 6,04        | 2,28           | 0,00      |        |            |      |
| Összesen:                          | 8 249,57                                 | 1 973,57                          | 58,14                                    | 72,50                             | 21,90    | 267,72      | 32,80          | 8,12      |        |            |      |
| 6/22/2023                          | Tejiszőja és olajosmagM 4-6 éves (00903) | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00                                     | 0,00                              | 0,00     | 0,00        | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,08       |      |
|                                    |  | Növényi szendvicskrém, cheddar    | 407,97                                   | 97,60                             | 0,44     | 9,60        | 8,40           | 2,60      | 0,00   | 0,64       |      |
|                                    |  | 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       |      |
|                                    |  | 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    |
|                                    |  | kígyóborka                        | 19,66                                    | 4,70                              | 0,40     | 0,04        | 0,30           | 0,68      | 4,40   | 0,01       |      |
|                                    |  | E Zöldségleves                    | 215,25                                   | 49,98                             | 0,52     | 4,71        | 0,53           | 1,66      | 0,00   | 1,01       | 9    |
|                                    |  | Tavaszi rizesshús                 | 1 704,20                                 | 405,88                            | 14,26    | 17,76       | 4,92           | 45,34     | 0,00   | 0,18       |      |
|                                    |  | Uborkasaláta                      | 87,12                                    | 20,84                             | 0,41     | 0,04        | 0,00           | 4,69      | 4,00   | 0,41       |      |
|                                    |  | U Vanília 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    |
|                                    |  | V Almalé                          | 488,82                                   | 116,94                            | 0,14     | 0,00        | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |      |
| Carbonara szósz                    | 1 311,82                                 | 313,83                            | 3,76                                     | 31,13                             | 11,48    | 4,20        | 1,20           | 1,91      |        |            |      |
| Főtt tészta                        | 944,98                                   | 226,07                            | 7,50                                     | 2,20                              | 0,21     | 43,80       | 0,00           | 3,99      | 1,(3)  |            |      |
| Összesen:                          | 7 400,98                                 | 1 767,21                          | 45,46                                    | 70,56                             | 26,99    | 233,67      | 24,79          | 10,09     |        |            |      |
| 6/23/2023                          | Tejiszőja és olajosmagM 4-6 éves (00903) | R Almalé                          | 488,82                                   | 116,94                            | 0,14     | 0,00        | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |      |
|                                    |  | Csirkemell sonka                  | 92,40                                    | 22,11                             | 3,40     | 0,56        | 0,18           | 0,84      | 0,00   | 0,43       |      |
|                                    |  | Liga margarin                     | 265,61                                   | 63,54                             | 0,02     | 7,00        | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |      |
|                                    |  | Diétás pékáru BL                  | 593,61                                   | 142,01                            | 5,56     | 0,73        | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
|                                    |  | T Herba tea CM                    | 224,89                                   | 53,80                             | 0,00     | 0,00        | 0,00           | 13,39     | 13,39  | 0,00       |      |
|                                    |  | Növényi szendvicskrém             | 203,98                                   | 48,80                             | 0,22     | 4,80        | 4,20           | 1,30      | 0,00   | 0,32       |      |
|                                    |  | Diétás pékáru BL                  | 593,61                                   | 142,01                            | 5,56     | 0,73        | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
|                                    |  | Póréhagymakarika                  | 17,98                                    | 4,30                              | 0,26     | 0,04        | 0,00           | 0,74      | 0,00   | 0,00       |      |
|                                    |  | E Vajgaluska leves                | 209,33                                   | 50,08                             | 1,47     | 2,54        | 0,68           | 5,22      | 0,00   | 1,08       |      |
|                                    |  | Sonkás-sajtos rakott tészta       | 725,99                                   | 170,91                            | 6,25     | 6,99        | 1,20           | 20,94     | 1,60   | 0,93       |      |
|                                    |  | U Sertés párizsi                  | 178,25                                   | 42,64                             | 2,38     | 3,64        | 1,38           | 0,04      | 0,00   | 0,46       |      |
|                                    |  | Liga margarin                     | 265,61                                   | 63,54                             | 0,02     | 7,00        | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |      |
|                                    |  | Diétás pékáru BL                  | 593,61                                   | 142,01                            | 5,56     | 0,73        | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
|                                    |  | V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00                                     | 0,00                              | 0,00     | 0,00        | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,08       |      |
|                                    |  | Édes-savanyú sertésragu           | 928,12                                   | 222,04                            | 9,41     | 16,70       | 4,79           | 8,22      | 5,00   | 0,62       |      |
|                                    |  | Párolt rizs                       | 1 079,15                                 | 258,17                            | 4,80     | 5,75        | 0,67           | 46,50     | 0,00   | 0,30       |      |
|                                    |  | Összesen:                         | 6 460,96                                 | 1 542,90                          | 45,05    | 57,21       | 17,02          | 209,66    | 19,99  | 6,17       |      |

Heti étlap 2023.06.19. - 2023.06.23.

|   |   | hétfő   |            |          | kedd   |            |          | szerda  |            |          | csütörtök   |            |          | péntek  |         |          |
|---|---|---|------------|----------|--|------------|----------|---|------------|----------|---|------------|----------|---|---------|----------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>(00911)</b><br>Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban,<br>FokM 4-6 | Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél         |            |          | Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL |            |          | Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL                                       |            |          | Kenőmájás, Herba tea CM, Diétás pékáru BL, Kígyóborka |            |          | Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika |         |          |
|   |   | Energia: 144.57 Kcal / 604.30 KJ  |            |          | Energia: 103.29 Kcal / 431.75 KJ                                   |            |          | Energia: 215.47 Kcal / 900.66 KJ  |            |          | Energia: 126.22 Kcal / 527.60 KJ                      |            |          | Energia: 106.98 Kcal / 447.18 KJ  |         |          |
|   |   | Fehérje   | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |   | 4.54 g  | 7.29 g     | 2.01 g   | 0.25 g   | 4.80 g     | 4.20 g   | 0.11 g  | 8.92 g     | 2.13 g   | 2.89 g  | 5.44 g     | 2.17 g   | 0.47 g  | 4.83 g  | 4.20 g   |
| Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor    | Só   | Szénhidrát | Cukor    | Só  | Szénhidrát | Cukor    | Só  | Szénhidrát | Cukor    | Só  |         |          |
| 15.05 g   | 13.39 g   | 0.57 g  | 14.84 g    | 13.39 g  | 0.33 g   | 32.79 g    | 24.76 g  | 0.11 g  | 16.30 g    | 15.59 g  | 0.24 g  | 15.47 g    | 13.39 g  | 0.33 g  |         |          |
| 1   |   | 1   |            |          | 1  |            |          | 1   |            |          | 1   |            |          |   |         |          |
| <b>Ebéd</b>   | <b>(00911)</b><br>Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban,<br>FokM 4-6 | Virslis burgonyaleves, Rizstejberizs, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma |            |          | Tárkonyos zöldségleves, Rakott brokkoli rizzsel                    |            |          | Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Sárgaborsófőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez |            |          | Zöldséges gombaleves, Tavaszi rizseshús, Uborkasaláta |            |          | Vajgaluska leves, Sonkás-sajtos rakott tészta                           |         |          |
|   |   | Energia: 668.20 Kcal / 2,793.08 KJ  |            |          | Energia: 290.54 Kcal / 1,214.46 KJ                                 |            |          | Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ  |            |          | Energia: 436.04 Kcal / 1,822.65 KJ                    |            |          | Energia: 220.99 Kcal / 923.74 KJ  |         |          |
|   |   | Fehérje   | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |   | 10.97 g   | 8.94 g     | 2.40 g   | 16.97 g  | 11.50 g    | 3.92 g   | 19.42 g   | 22.91 g    | 5.91 g   | 16.77 g   | 20.65 g    | 5.65 g   | 7.72 g  | 9.53 g  | 1.88 g   |
| Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor    | Só   | Szénhidrát | Cukor    | Só  | Szénhidrát | Cukor    | Só  | Szénhidrát | Cukor    | Só  |         |          |
| 134.05 g  | 41.28 g   | 1.43 g  | 29.66 g    | 0.01 g   | 2.84 g   | 64.36 g    | 1.76 g   | 4.04 g  | 43.76 g    | 2.40 g   | 1.20 g  | 26.16 g    | 1.60 g   | 2.01 g  |         |          |
| 1,9,15  |   | 9   |            |          |  |            |          |   |            |          |   |            |          |   |         |          |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>(00911)</b><br>Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban,<br>FokM 4-6 | Vaniliás köleskrém, Diétás pékáru BL  |            |          | Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL                    |            |          | Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika                                 |            |          | Vaniliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL          |            |          | Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL                         |         |          |
|   |   | Energia: 44.14 Kcal / 184.51 KJ   |            |          | Energia: 105.00 Kcal / 438.90 KJ                                   |            |          | Energia: 135.12 Kcal / 564.80 KJ  |            |          | Energia: 14.74 Kcal / 61.61 KJ                        |            |          | Energia: 106.89 Kcal / 446.80 KJ  |         |          |
|   |   | Fehérje   | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |   | 0.42 g  | 0.26 g     | 0.05 g   | 2.78 g   | 10.19 g    | 3.07 g   | 3.03 g  | 13.22 g    | 4.19 g   | 0.05 g  | 0.15 g     | 0.02 g   | 2.43 g  | 10.64 g | 3.28 g   |
| Szénhidrát  | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor    | Só   | Szénhidrát | Cukor    | Só  | Szénhidrát | Cukor    | Só  | Szénhidrát | Cukor    | Só  |         |          |
| 9.95 g  | 5.39 g  | 0.01 g  | 0.42 g     | 0.00 g   | 0.51 g   | 0.85 g     | 0.00 g   | 0.95 g  | 3.25 g     | 1.50 g   | 0.01 g  | 0.23 g     | 0.00 g   | 0.57 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-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!**

**Élelmezésvezető**

## Tételes étlap 2023.06.19 - 2023.06.25

|                           | Diéta                  | Étlap tétel                          | Energia (Kj)                       | Energia (Kcal)             | Fehérje (g)                          | Zsír (g) | T.Zsír (g)         | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |      |       |
|---------------------------|------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|----------|--------------------|----------------|-----------|--------|------------|------|-------|
| 6/19/2023                 | Laktóz (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 |       |
|                           |                        |                                      | Szendvics sonka                    | 108,70                     | 26,01                                | 4,44     | 0,28               | 0,11           | 1,40      | 0,00   | 0,46       |      |       |
|                           |                        |                                      | Liga margarin                      | 265,61                     | 63,55                                | 0,02     | 7,00               | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |      |       |
|                           |                        |                                      | Diétás pékáru BL                   | 2,86                       | 0,69                                 | 0,03     | 0,00               | 0,00           | 0,15      | 0,00   | 0,01       | 1    |       |
|                           |                        |                                      | Salátalevél                        | 2,16                       | 0,52                                 | 0,05     | 0,01               | 0,00           | 0,07      | 0,00   | 0,00       |      |       |
|                           |                        |                                      | E                                  | Virslis burgonyaleves      | 259,06                               | 61,43    | 2,15               | 3,23           | 0,91      | 5,95   | 0,01       | 0,89 | 1,9   |
|                           |                        |                                      | Rizstejberizs                      | 1 233,11                   | 295,00                               | 6,69     | 3,87               | 0,83           | 57,60     | 4,80   | 0,50       | 15   |       |
|                           |                        |                                      | Kakaó szórat                       | 652,79                     | 156,17                               | 0,93     | 1,09               | 0,64           | 35,49     | 34,97  | 0,00       |      |       |
|                           |                        |                                      | Diétás pékáru BL, ebédhez          | 432,30                     | 103,42                               | 0,60     | 0,15               | 0,02           | 24,51     | 1,50   | 0,02       |      |       |
|                           |                        |                                      | Alma                               | 218,12                     | 52,18                                | 0,60     | 0,60               | 0,00           | 10,50     | 0,00   | 0,02       |      |       |
|                           |                        |                                      | U                                  | Vaníliás köleskrém         | 181,62                               | 43,45    | 0,39               | 0,26           | 0,05      | 9,80   | 5,39       | 0,00 |       |
|                           |                        |                                      | Diétás pékáru BL                   | 2,86                       | 0,69                                 | 0,03     | 0,00               | 0,00           | 0,15      | 0,00   | 0,01       | 1    |       |
|                           |                        |                                      | Összesen:                          | 3 584,08                   | 856,91                               | 15,93    | 16,49              | 4,46           | 159,05    | 60,06  | 2,01       |      |       |
| 6/20/2023                 | Laktóz (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 |       |
|                           |                        |                                      | Zöldfűszeres növényi szendvicskrém | 203,99                     | 48,80                                | 0,22     | 4,80               | 4,20           | 1,30      | 0,00   | 0,32       |      |       |
|                           |                        |                                      | Diétás pékáru BL                   | 2,86                       | 0,69                                 | 0,03     | 0,00               | 0,00           | 0,15      | 0,00   | 0,01       | 1    |       |
|                           |                        |                                      | E                                  | Tárkonyos zöldségleves     | 63,67                                | 14,32    | 0,83               | 0,13           | 0,02      | 2,68   | 0,01       | 1,02 | 9     |
|                           |                        |                                      | Rakott brokkoli rizszel            | 1 154,57                   | 276,22                               | 16,14    | 11,37              | 3,90           | 26,98     | 0,00   | 1,82       |      |       |
|                           |                        |                                      | U                                  | Zala felvágott             | 170,39                               | 40,76    | 2,73               | 3,19           | 1,17      | 0,23   | 0,00       | 0,40 |       |
|                           |                        |                                      | Liga margarin                      | 265,61                     | 63,55                                | 0,02     | 7,00               | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |      |       |
|                           |                        |                                      | Diétás pékáru BL                   | 2,86                       | 0,69                                 | 0,03     | 0,00               | 0,00           | 0,15      | 0,00   | 0,01       | 1    |       |
|                           |                        |                                      | Összesen:                          | 2 088,84                   | 498,83                               | 20,00    | 26,49              | 11,19          | 44,92     | 13,40  | 3,68       |      |       |
|                           |                        |                                      | 6/21/2023                          | Növényi (00911)            | Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6 | T        | Karamellás rizstej | 632,16         | 151,23    | 0,06   | 1,92       | 0,23 | 32,60 |
| Liga margarin             | 265,61                 | 63,55                                |                                    |                            |                                      | 0,02     | 7,00               | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |      |       |
| Diétás pékáru BL          | 2,86                   | 0,69                                 |                                    |                            |                                      | 0,03     | 0,00               | 0,00           | 0,15      | 0,00   | 0,01       | 1    |       |
| E                         | Magyaros csipetkeleves | 266,51                               |                                    |                            |                                      | 63,76    | 1,01               | 2,56           | 0,29      | 9,00   | 0,26       | 2,51 |       |
| Sült bécsi rudacska       | 599,16                 | 143,34                               |                                    |                            |                                      | 7,50     | 12,47              | 4,65           | 0,12      | 0,00   | 1,50       |      |       |
| Sárgaborsófőzelék         | 981,85                 | 234,89                               |                                    |                            |                                      | 10,31    | 7,73               | 0,95           | 30,73     | 0,00   | 0,01       |      |       |
| Diétás pékáru BL, ebédhez | 432,30                 | 103,42                               |                                    |                            |                                      | 0,60     | 0,15               | 0,02           | 24,51     | 1,50   | 0,02       |      |       |
| U                         | Olasz felvágott        | 279,89                               |                                    |                            |                                      | 66,96    | 2,74               | 6,16           | 2,29      | 0,06   | 0,00       | 0,84 |       |
| Liga margarin             | 265,61                 | 63,55                                |                                    |                            |                                      | 0,02     | 7,00               | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |      |       |
| Diétás pékáru BL          | 2,86                   | 0,69                                 |                                    |                            |                                      | 0,03     | 0,00               | 0,00           | 0,15      | 0,00   | 0,01       | 1    |       |
| paprika                   | 16,38                  | 3,92                                 |                                    |                            |                                      | 0,24     | 0,06               | 0,00           | 0,60      | 0,00   | 0,00       |      |       |
| Összesen:                 | 3 745,19               | 896,00                               | 22,56                              | 45,05                      | 12,23                                | 98,00    | 26,52              | 5,10           |           |        |            |      |       |
| 6/22/2023                 | Növényi (00911)        | Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok      | T                                  | Kenőmájás                  | 290,00                               | 69,38    | 2,66               | 5,42           | 2,02      | 2,42   | 0,00       | 0,22 |       |
|                           |                        |                                      | Herba tea CM                       | 224,89                     | 53,80                                | 0,00     | 0,00               | 0,00           | 13,39     | 13,39  | 0,00       |      |       |
|                           |                        |                                      | Diétás pékáru BL                   | 2,86                       | 0,69                                 | 0,03     | 0,00               | 0,00           | 0,15      | 0,00   | 0,01       | 1    |       |
|                           |                        |                                      | kígyóuborka                        | 9,83                       | 2,35                                 | 0,20     | 0,02               | 0,15           | 0,34      | 2,20   | 0,01       |      |       |
|                           |                        |                                      | E                                  | Zöldséges gombaleves       | 125,23                               | 29,05    | 1,54               | 1,48           | 0,17      | 2,57   | 0,00       | 0,54 |       |
|                           |                        |                                      | Tavaszi rizseshús                  | 1 648,27                   | 392,59                               | 14,82    | 19,13              | 5,48           | 38,10     | 0,00   | 0,25       |      |       |
|                           |                        |                                      | Uborkasaláta                       | 60,20                      | 14,40                                | 0,41     | 0,04               | 0,00           | 3,09      | 2,40   | 0,41       |      |       |
|                           |                        |                                      | U                                  | Vaníliás puding rizstejjel | 58,70                                | 14,05    | 0,02               | 0,15           | 0,02      | 3,10   | 1,50       | 0,00 |       |
|                           |                        |                                      | Diétás pékáru BL                   | 2,86                       | 0,69                                 | 0,03     | 0,00               | 0,00           | 0,15      | 0,00   | 0,01       | 1    |       |
|                           |                        |                                      | Összesen:                          | 2 422,84                   | 577,00                               | 19,71    | 26,24              | 7,84           | 63,31     | 19,49  | 1,45       |      |       |
| 6/23/2023                 | Növényi (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 |       |
|                           |                        |                                      | Növényi szendvicskrém              | 203,99                     | 48,80                                | 0,22     | 4,80               | 4,20           | 1,30      | 0,00   | 0,32       |      |       |
|                           |                        |                                      | Diétás pékáru BL                   | 2,86                       | 0,69                                 | 0,03     | 0,00               | 0,00           | 0,15      | 0,00   | 0,01       | 1    |       |
|                           |                        |                                      | Póréhagymakarika                   | 15,41                      | 3,69                                 | 0,22     | 0,03               | 0,00           | 0,63      | 0,00   | 0,00       |      |       |
|                           |                        |                                      | E                                  | Vajgaluska leves           | 209,33                               | 50,08    | 1,47               | 2,54           | 0,68      | 5,22   | 0,00       | 1,08 |       |
|                           |                        |                                      | Sonkás-sajtos rakott tészta        | 725,99                     | 170,91                               | 6,25     | 6,99               | 1,20           | 20,94     | 1,60   | 0,93       |      |       |
|                           |                        |                                      | U                                  | Sertés párizsi             | 178,25                               | 42,65    | 2,38               | 3,64           | 1,38      | 0,04   | 0,00       | 0,46 |       |
|                           |                        |                                      | Liga margarin                      | 265,61                     | 63,55                                | 0,02     | 7,00               | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |      |       |
|                           |                        |                                      | Diétás pékáru BL                   | 2,86                       | 0,69                                 | 0,03     | 0,00               | 0,00           | 0,15      | 0,00   | 0,01       | 1    |       |
|                           |                        |                                      | Összesen:                          | 1 829,19                   | 434,86                               | 10,62    | 25,00              | 9,36           | 41,86     | 14,99  | 2,91       |      |       |

Heti étlap 2023.06.19 - 2023.06.23

| eatrend   |  | hétfő   |            |  | kedd  |            |  | szerda   |            |   | csütörtök  |            |  | péntek   |           |           |
|---|--|---|------------|--|---|------------|--|--|------------|---|--|------------|--|--|-----------|-----------|
| <b>(00957)</b><br>Tej,tojás,glutén<br>,citrusOM<br>4-6 éves | Tízórai  | Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka        |            |  | Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru |            |  | Karamellás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru                             |            |   | Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél |            |  | Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika |           |           |
|   |  | Energia: 291.71 Kcal / 1,219.35 KJ  |            |  | Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ                                    |            |  | Energia: 360.78 Kcal / 1,508.06 KJ   |            |   | Energia: 269.70 Kcal / 1,127.35 KJ                                       |            |  | Energia: 252.29 Kcal / 1,054.57 KJ   |           |           |
|   |  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsirsav  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsirsav  | Fehérje  | Zsír       | T.Zsirsav                                       | Fehérje  | Zsír       | T.Zsirsav  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsirsav |
|   | 8.30 g   | 8.30 g  | 2.36 g     | 3.86 g   | 5.80 g  | 4.40 g     | 3.72 g   | 9.92 g   | 2.33 g     | 6.35 g  | 6.43 g   | 2.22 g     | 4.08 g   | 5.83 g   | 4.40 g    |           |
|   | Szénhidrát                                     | Cukor   | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát   | Cukor  | Só         | Szénhidrát                                      | Cukor  | Só         | Szénhidrát   | Cukor  | Só        |           |
|   | 42.67 g  | 15.99 g   | 1.06 g     | 42.19 g  | 13.79 g   | 0.81 g     | 60.14 g  | 25.16 g  | 0.59 g     | 43.38 g   | 13.79 g  | 0.72 g     | 42.82 g  | 13.79 g  | 0.81 g    |           |
|   | Ebéd   | Burgonyaleves húsos, Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor, Alma, GM pékáru, ebédhez |            |  | Tárkonyos zöldségleves, Rakott brokkoli rizzsel                       |            |  | Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez |            |   | Zöldséges gombaleves, Tavaszí rizseshús, Uborkasaláta                    |            |  | Vajgaluska leves, Sonkás-rakott tészta                                     |           |           |
|   |  | Energia: 685.21 Kcal / 2,864.18 KJ  |            |  | Energia: 414.42 Kcal / 1,732.28 KJ                                    |            |  | Energia: 545.41 Kcal / 2,279.81 KJ   |            |   | Energia: 436.04 Kcal / 1,822.65 KJ                                       |            |  | Energia: 219.69 Kcal / 918.30 KJ   |           |           |
|   |  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsirsav  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsirsav  | Fehérje  | Zsír       | T.Zsirsav                                       | Fehérje  | Zsír       | T.Zsirsav  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsirsav |
|   | 12.46 g  | 5.20 g  | 1.14 g     | 16.53 g  | 19.95 g   | 5.03 g     | 19.42 g  | 22.91 g  | 5.91 g     | 16.77 g   | 20.65 g  | 5.65 g     | 7.72 g   | 9.43 g   | 1.88 g    |           |
|   | Szénhidrát                                     | Cukor   | Só         | Szénhidrát   | Cukor   | Só         | Szénhidrát   | Cukor  | Só         | Szénhidrát                                      | Cukor  | Só         | Szénhidrát   | Cukor  | Só        |           |
|   | 144.95 g                                       | 59.82 g   | 1.45 g     | 42.18 g  | 0.01 g  | 2.87 g     | 64.36 g  | 1.76 g   | 4.04 g     | 43.76 g   | 2.40 g   | 1.20 g     | 26.06 g  | 1.60 g   | 2.01 g    |           |
| Uzsonna   | Vaníliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru |   |            | Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru |   |            | Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika |  |            | Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru |  |            | Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru |  |           |           |
|   | Energia: 152.03 Kcal / 635.49 KJ               |   |            | Energia: 250.31 Kcal / 1,046.30 KJ                 |   |            | Energia: 280.43 Kcal / 1,172.20 KJ                           |  |            | Energia: 160.05 Kcal / 669.01 KJ                |  |            | Energia: 252.20 Kcal / 1,054.20 KJ                 |  |           |           |
|   | Fehérje  | Zsír  | T.Zsirsav  | Fehérje  | Zsír  | T.Zsirsav  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsirsav  | Fehérje   | Zsír   | T.Zsirsav  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsirsav |           |
| 3.64 g  | 1.00 g   | 0.20 g  | 6.39 g     | 11.19 g  | 3.27 g  | 6.64 g     | 14.22 g  | 4.39 g   | 3.66 g     | 1.15 g  | 0.22 g   | 6.04 g     | 11.64 g  | 3.48 g   |           |           |
| Szénhidrát  | Cukor  | Só  | Szénhidrát | Cukor  | Só  | Szénhidrát | Cukor  | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor  | Só   |           |           |
| 29.00 g   | 1.90 g   | 0.49 g  | 27.77 g    | 0.40 g   | 0.99 g  | 28.20 g    | 0.40 g   | 1.43 g   | 30.60 g    | 1.90 g  | 0.49 g   | 27.58 g    | 0.40 g   | 1.05 g   |           |           |

Az étlapváltoztatás igazát 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,lal 10-mustár | 13-csillagfűrt       | 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!

.....  
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.06.19 - 2023.06.25

| Diéta                             | Étlap tétel                            | Energia (KJ)                       | Energia (Kcal)                         | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír(sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |      |      |
|-----------------------------------|--|------------------------------------|--|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|------|------|
| 6/19/2023                         | Tej,teljes,glutén,citrusOM 4-6 (00957) | R Almalé                           | 488,82                                 | 116,94      | 0,14     | 0,00           | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |      |      |
|                                   |  | Álom sonka                         | 92,40                                  | 22,11       | 3,40     | 0,56           | 0,19           | 0,84      | 0,00   | 0,43       |      |      |
|                                   |  | Liga margarin                      | 265,61                                 | 63,55       | 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       |      |      |
|                                   |  | Szendvics sonka                    | 108,70                                 | 26,01       | 4,44     | 0,28           | 0,11           | 1,40      | 0,00   | 0,46       |      |      |
|                                   |  | Liga margarin                      | 265,61                                 | 63,55       | 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       |      |      |
|                                   |  | Kígyóborka                         | 9,83                                   | 2,35        | 0,20     | 0,02           | 0,15           | 0,34      | 2,20   | 0,01       |      |      |
|                                   |  | E Burgonyaleves húsos              | 395,69                                 | 93,75       | 7,66     | 2,56           | 0,88           | 9,97      | 0,00   | 1,09       |      |      |
|                                   |  | Tejberizs rizstejjel               | 1 144,44                               | 273,79      | 3,58     | 1,88           | 0,24           | 59,69     | 18,36  | 0,32       |      |      |
|                                   |  | Fahéjas porcukor                   | 677,44                                 | 162,07      | 0,02     | 0,01           | 0,00           | 40,28     | 39,96  | 0,00       |      |      |
|                                   |  | Alma                               | 218,12                                 | 52,18       | 0,60     | 0,60           | 0,00           | 10,50     | 0,00   | 0,02       |      |      |
|                                   |  | GM pékáru, ebédhez                 | 432,30                                 | 103,42      | 0,60     | 0,15           | 0,02           | 24,51     | 1,50   | 0,02       |      |      |
|                                   |  | U Vanília növényi túrókrém         | 25,18                                  | 6,03        | 0,00     | 0,00           | 0,00           | 1,50      | 1,50   | 0,00       |      |      |
| 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      |        |            |      |      |
| Mexikói húsos egytálétel          | 1 355,75                               | 324,34                             | 16,50                                  | 14,39       | 3,74     | 31,83          | 0,00           | 1,19      |        |            |      |      |
| Gluténmentes pékáru               | 610,28                                 | 146,00                             | 3,64                                   | 1,00        | 0,20     | 27,50          | 0,40           | 0,49      |        |            |      |      |
| Összesen:                         |  | 8 145,90                           | 1 947,89                               | 51,74       | 38,45    | 9,93           | 332,33         | 78,51     | 5,79   |            |      |      |
| 6/20/2023                         | Tej,teljes,glutén,citrusOM 4-6 (00957) | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es  | 0,00                                   | 0,00        | 0,00     | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,08       |      |      |
|                                   |  | Házi gyümölcskrém rizstejjel       | 433,33                                 | 103,67      | 0,24     | 1,36           | 0,20           | 21,92     | 15,31  | 0,01       |      |      |
|                                   |  | Gluténmentes pékáru                | 610,28                                 | 146,00      | 3,64     | 1,00           | 0,20           | 27,50     | 0,40   | 0,49       |      |      |
|                                   |  | T Herba tea CM                     | 224,89                                 | 53,80       | 0,00     | 0,00           | 0,00           | 13,39     | 13,39  | 0,00       |      |      |
|                                   |  | Zöldfűszeres növényi szendvicskrém | 203,99                                 | 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       |      |      |
|                                   |  | E Tárkonyos zöldségleves           | 78,92                                  | 17,97       | 0,92     | 0,14           | 0,02           | 3,46      | 0,01   | 1,06       |      |      |
|                                   |  | Rakott brokkoli rizszel            | 1 657,17                               | 396,45      | 15,61    | 19,81          | 5,01           | 38,72     | 0,00   | 1,81       |      |      |
|                                   |  | Zala felvágott                     | 170,39                                 | 40,76       | 2,73     | 3,19           | 1,17           | 0,23      | 0,00   | 0,40       |      |      |
|                                   |  | Liga margarin                      | 265,61                                 | 63,55       | 0,02     | 7,00           | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |      |      |
|                                   |  | Gluténmentes pékáru                | 610,28                                 | 146,00      | 3,64     | 1,00           | 0,20           | 27,50     | 0,40   | 0,49       |      |      |
|                                   |  | V Almalé                           | 488,82                                 | 116,94      | 0,14     | 0,00           | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |      |      |
|                                   |  | Sonkás kenyérlángos                | 1 007,37                               | 241,00      | 6,09     | 3,32           | 0,50           | 46,47     | 0,40   | 1,04       |      |      |
|                                   |  | Összesen:                          |  | 6 361,33    | 1 520,94 | 36,89          | 42,62          | 13,60     | 236,03 | 30,31      | 6,30 |      |
|                                   |  | 6/21/2023                          | Tej,teljes,glutén,citrusOM 4-6 (00957) | R Almalé    | 488,82   | 116,94         | 0,14           | 0,00      | 0,00   | 28,00      | 0,00 | 0,01 |
| Növényi szendvicskrém             | 203,99                                 |                                    |  | 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 Karamellás rizsteszta           | 632,16                                 |                                    |  | 151,23      | 0,06     | 1,92           | 0,23           | 32,60     | 24,76  | 0,00       |      |      |
| Liga margarin                     | 265,61                                 |                                    |  | 63,55       | 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 Magyaros csipetkeleves          | 266,51                                 |                                    |  | 63,76       | 1,01     | 2,56           | 0,29           | 9,00      | 0,26   | 2,51       |      |      |
| Sült bécsi rudacska               | 599,16                                 |                                    |  | 143,34      | 7,50     | 12,47          | 4,65           | 0,12      | 0,00   | 1,50       |      |      |
| Sárgaborsófőzelék                 | 981,85                                 |                                    |  | 234,89      | 10,31    | 7,73           | 0,95           | 30,73     | 0,00   | 0,01       |      |      |
| GM pékáru, ebédhez                | 432,30                                 |                                    |  | 103,42      | 0,60     | 0,15           | 0,02           | 24,51     | 1,50   | 0,02       |      |      |
| U Olasz felvágott                 | 279,89                                 |                                    |  | 66,96       | 2,74     | 6,16           | 2,29           | 0,06      | 0,00   | 0,84       |      |      |
| Liga margarin                     | 265,61                                 |                                    |  | 63,55       | 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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00                                   |                                    |  | 0,00        | 0,00     | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,02       |      |      |
| Tarhonyás hús                     | 1 194,94                               | 285,87                             | 11,67                                  | 9,95        | 2,00     | 36,57          | 2,28           | 0,32      |        |            |      |      |
| Uborkasaláta                      | 60,20                                  | 14,40                              | 0,41                                   | 0,04        | 0,00     | 3,09           | 2,40           | 0,41      |        |            |      |      |
| Meggyes puding rizstejjel         | 99,78                                  | 23,87                              | 0,10                                   | 0,30        | 0,04     | 4,99           | 1,90           | 0,00      |        |            |      |      |
| Összesen:                         |  | 7 618,04                           | 1 822,50                               | 45,96       | 63,14    | 19,07          | 254,15         | 34,30     | 7,63   |            |      |      |
| 6/22/2023                         | Tej,teljes,glutén,citrusOM 4-6 (00957) | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es  | 0,00                                   | 0,00        | 0,00     | 0,00           | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,08       |      |      |
|                                   |  | Növényi szendvicskrém, cheddar     | 203,99                                 | 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       |      |      |
|                                   |  | Kenőmájás allergénmentes           | 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       |      |      |
|                                   |  | Salátalevél                        | 2,16                                   | 0,52        | 0,05     | 0,01           | 0,00           | 0,07      | 0,00   | 0,00       |      |      |
|                                   |  | E Zöldséges gombaleves             | 125,23                                 | 29,05       | 1,54     | 1,48           | 0,17           | 2,57      | 0,00   | 0,54       |      |      |
|                                   |  | Tavaszi rizshús                    | 1 648,27                               | 392,59      | 14,82    | 19,13          | 5,48           | 38,10     | 0,00   | 0,25       |      |      |
|                                   |  | Uborkasaláta                       | 60,20                                  | 14,40       | 0,41     | 0,04           | 0,00           | 3,09      | 2,40   | 0,41       |      |      |
|                                   |  | U Vanília puding rizstejjel        | 58,70                                  | 14,05       | 0,02     | 0,15           | 0,02           | 3,10      | 1,50   | 0,00       |      |      |
|                                   |  | Gluténmentes pékáru                | 610,28                                 | 146,00      | 3,64     | 1,00           | 0,20           | 27,50     | 0,40   | 0,49       |      |      |
|                                   |  | V Almalé                           | 488,82                                 | 116,94      | 0,14     | 0,00           | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |      |      |
|                                   |  | Carbonara szósz                    | 1 311,82                               | 313,83      | 3,76     | 31,13          | 11,48          | 4,20      | 1,20   | 1,91       |      |      |
|                                   |  | Főtt tészta                        | 997,92                                 | 238,74      | 2,30     | 5,46           | 0,42           | 44,35     | 2,88   | 0,14       |      |      |
| Összesen:                         |  | 7 242,84                           | 1 730,10                               | 36,84       | 70,62    | 24,39          | 223,09         | 22,57     | 5,36   |            |      |      |
| 6/23/2023                         | Tej,teljes,glutén,citrusOM 4-6 (00957) | R Almalé                           | 488,82                                 | 116,94      | 0,14     | 0,00           | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |      |      |
|                                   |  | Csirkeemell sonka                  | 92,40                                  | 22,11       | 3,40     | 0,56           | 0,19           | 0,84      | 0,00   | 0,43       |      |      |
|                                   |  | Liga margarin                      | 265,61                                 | 63,55       | 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              | 203,99                                 | 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       |      |      |
|                                   |  | Póréhagymakarika                   | 15,41                                  | 3,69        | 0,22     | 0,03           | 0,00           | 0,63      | 0,00   | 0,00       |      |      |
|                                   |  | E Vajgaluska leves                 | 209,33                                 | 50,08       | 1,47     | 2,54           | 0,68           | 5,22      | 0,00   | 1,08       |      |      |
|                                   |  | Sonkás-arakott tészta              | 720,55                                 | 169,61      | 6,25     | 6,89           | 1,20           | 20,84     | 1,60   | 0,93       |      |      |
|                                   |  | U Sertés párizsi                   | 178,25                                 | 42,65       | 2,38     | 3,64           | 1,38           | 0,04      | 0,00   | 0,46       |      |      |
|                                   |  | Liga margarin                      | 265,61                                 | 63,55       | 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       |      |      |
|                                   |  | Édes-sav. s. ragu                  | 813,97                                 | 194,73      | 9,07     | 16,65          | 4,87           | 1,89      | 0,00   | 0,85       | 15   |      |
| Párolt rizs                       | 1 190,74                               | 284,87                             | 5,18                                   | 6,88        | 0,80     | 50,22          | 0,00           | 1,43      |        |            |      |      |
| Összesen:                         |  | 6 500,41                           | 1 552,38                               | 39,29       | 58,99    | 17,72          | 204,95         | 16,19     | 7,26   |            |      |      |