

Heti étlap 2023.06.26 - 2023.06.30

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Herba tea CM, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Puncsos tej, Kölesgolyó	Herba tea CM, Magyaros vajkrém, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru										
		Energia: 246.13 Kcal / 1,028.82 KJ	Energia: 385.29 Kcal / 1,610.51 KJ	Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ	Energia: 179.45 Kcal / 750.10 KJ	Energia: 280.06 Kcal / 1,170.65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.70 g	5.19 g	3.68 g	9.87 g	3.77 g	1.70 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	7.62 g	3.22 g	1.68 g	4.40 g	9.04 g	4.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.09 g	13.79 g	0.86 g	74.57 g	25.78 g	0.73 g	41.77 g	13.79 g	1.02 g	30.53 g	13.46 g	0.27 g	42.03 g	13.79 g	0.49 g		
		7			7			7								
Ebéd	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Lencseleves, Burgonyás tészta, Céklasaláta, Görögdinnye	Paradicsomleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Burgonyapüré, Házi káposztasaláta	Zellerkrém leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt, Kölesgolyó	Tojasleves, Főtt sertés, Meggy mártás, Párolt rizs 1/2	Burgonyagombóc leves, Eszterházi ragu hús nélkül, Párolt rizs										
		Energia: 527.95 Kcal / 2,206.83 KJ	Energia: 593.74 Kcal / 2,481.83 KJ	Energia: 627.60 Kcal / 2,623.37 KJ	Energia: 412.82 Kcal / 1,725.59 KJ	Energia: 347.94 Kcal / 1,454.39 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.11 g	10.46 g	1.18 g	16.20 g	23.48 g	5.87 g	19.18 g	32.76 g	9.65 g	25.84 g	15.46 g	4.33 g	6.38 g	9.68 g	1.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92.26 g	2.85 g	2.21 g	78.14 g	22.68 g	4.42 g	63.50 g	5.42 g	2.02 g	41.68 g	6.45 g	2.56 g	58.53 g	2.50 g	1.92 g		
		1,3,7,9			7,9			1,3,7			3,9,10,(12)					
Uzsonna	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Gluténmentes pékáru	Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsapretek, Gluténmentes pékáru	Diétás péksütemény										
		Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ	Energia: 372.66 Kcal / 1,557.72 KJ	Energia: 209.54 Kcal / 875.88 KJ	Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.40 g	14.16 g	4.39 g	10.68 g	8.35 g	4.11 g	3.66 g	8.00 g	2.10 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.60 g	0.40 g	1.43 g	59.98 g	20.38 g	1.09 g	27.54 g	0.40 g	0.59 g	28.30 g	3.52 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
		7														

Az étlanváltoztatás 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, 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmézésvezető

Tételes étlap 2023.06.26 - 2023.07.02

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
6/26/2023	László (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Kolbászkrem házi TM	193,67	46,33	1,06	4,19	3,48	1,20	0,00	0,37			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			E Lencseleves	609,35	145,78	8,38	3,53	0,38	19,96	0,00	0,51			
			Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20			
			Céklasaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49			
			Görögdiinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01			
			U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00			
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3		
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Összesen:	13 497,21	3 229,00	66,03	195,31	71,54	283,23	17,84	13,52						
6/27/2023	László (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Csokoládés puding	775,34	185,49	6,23	2,77	1,50	33,68	11,99	0,24	7		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			E Paradicsomleves	666,89	159,54	1,71	3,79	0,27	29,59	19,98	1,85	9		
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
			Diétás vagdalt	807,99	193,30	8,77	13,77	3,93	8,36	0,00	0,64	1,3		
			Burgonyapüré	825,25	197,43	4,83	5,72	1,65	30,88	0,00	1,51	7		
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41			
			U Házi gyümölcsjoghurt meggyes	947,45	226,66	7,04	7,35	3,91	32,48	19,98	0,60	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			
			Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19			
			Fokh.joghurtos öntet	135,27	32,36	1,70	1,80	0,98	2,30	0,00	0,15	7		
			Összesen:	9 540,74	2 282,47	56,31	57,58	19,76	370,23	75,24	8,16			
			6/28/2023	Szabó (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
						Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
						Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
T Herba tea CM	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Hegyi sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
E Zellerkrém leves	403,45	96,52				1,36	7,15	1,59	6,55	0,00	1,08	7,9		
Bolognai szósz	834,41	199,62				9,75	14,46	4,53	7,36	2,50	0,39			
Főtt tészta	997,92	238,74				2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
Reszelt sajt	298,70	71,46				4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7		
Kölesgolyó	88,86	21,26				0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
U Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Zöldséges rizottó	1 952,56	465,90				13,80	15,43	4,24	67,67	0,00	2,96	7		
Összesen:	8 289,57	1 981,93				50,24	78,91	22,66	256,08	20,01	8,11			
6/29/2023	Szabó (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
						Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			T Puncsos tej	661,26	158,19	6,84	3,02	1,64	25,73	13,42	0,27	7		
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
			E Tojásleves	156,16	37,36	1,14	2,67	0,41	2,18	0,00	1,01	3		
			Főtt sertés	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,80			
			Meggy mártás	346,60	82,92	1,30	1,35	0,64	15,85	6,45	0,06	1,7		
			Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69			
			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			
			Jégcsaprétek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			V Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	3,98			
			Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)		
			Összesen:	7 465,39	1 785,96	69,97	64,53	21,16	216,93	27,43	9,35			
			6/30/2023	Szabó (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
						Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
T Herba tea CM	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Magyaros vajkrém	317,52	75,96				0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7		
Póréhagymakarika	17,98	4,30				0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
E Burgonyagombóc leves	245,97	57,94				1,22	2,62	0,31	7,44	0,00	1,06	3,9		
Eszterházi ragu hús nélkül	133,04	31,83				0,36	1,31	0,14	4,59	2,50	0,56	10,(12)		
Párolt rizs	1 079,15	258,17				4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80				1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
V Vanília sodó, gluténmentes	411,09	98,35				3,85	1,52	0,81	17,20	4,39	0,12	7		
Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Aranygaluska	1 485,65	355,42				5,71	14,05	2,98	51,25	17,99	0,45			
Összesen:	7 302,11	1 746,01				28,38	60,35	14,27	256,41	57,97	4,80			

Heti étlap 2023.06.26 - 2023.06.30

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek				
Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Herba tea CM, Kolbászkрем házi TM, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Csoki puding , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Hegyi sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Puncsos rizstej, Kölesgolyó			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika				
		Energia: 242.14 Kcal / 1,012.15 KJ			Energia: 369.15 Kcal / 1,543.05 KJ			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ			Energia: 165.89 Kcal / 693.42 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		
		6.62 g		4.92 g	3.52 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	0.85 g	2.12 g	0.28 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	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.72 g	13.39 g	0.95 g	79.87 g	32.57 g	0.59 g		42.40 g	13.39 g	1.11 g	35.74 g	21.49 g	0.00 g	43.56 g	13.39 g	0.90 g			
1			1			1			1			1						
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Lencseleves, Burgonyás tészta, Cékla-saláta , Alma			Paradicsom leves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Burgonyapüré, Házi káposztasaláta			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocoka, Bolognai halragu, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Főtt sertés, Meggy mártás, Párolt rizs 1/2, Rántottleves, Pírtott kenyérfocoka			Burgonyagombóc leves, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs				
		Energia: 521.65 Kcal / 2,180.50 KJ			Energia: 476.73 Kcal / 1,992.73 KJ			Energia: 460.19 Kcal / 1,923.59 KJ			Energia: 435.95 Kcal / 1,822.27 KJ			Energia: 494.59 Kcal / 2,067.39 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav		
		11.72 g		10.15 g	1.09 g	14.09 g	19.96 g	5.39 g	9.91 g	18.88 g	2.98 g	26.41 g	13.09 g	3.47 g	15.02 g	21.62 g	5.29 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
93.57 g		6.05 g	2.25 g	58.74 g	7.28 g	2.19 g	61.64 g	6.63 g	2.00 g	51.98 g	6.47 g	2.23 g	59.63 g	2.50 g	1.99 g			
	1,10,15,(12)		1,9				1,4,9			1,9			1,9,10,(12)					
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás pékáru BL, Házi meggyes gyümölcskrém			Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény				
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 205.55 Kcal / 859.20 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ				
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav		
		8.32 g		13.89 g	4.23 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	5.58 g	7.73 g	1.94 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.23 g		0.00 g	1.52 g	32.05 g	0.50 g	0.58 g	28.17 g	0.00 g	0.68 g	28.93 g	3.12 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g			
1			1			1			1			1						

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmésvetész

Tételek étlap 2023.06.26 - 2023.07.02

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv. (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
6/26/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Kolbászkrém házi TM	193,67	46,33	1,06	4,19	3,48	1,20	0,00	0,37			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
			E Lencseleves	467,12	111,75	5,99	2,86	0,29	15,37	0,00	0,54	1,10,(12)		
			Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20			
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
			U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00			
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
			Összesen:	12 851,05	3 074,41	60,68	184,15	66,19	286,78	19,44	13,38			
6/27/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
			E Paradicsom leves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9		
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37			
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41			
			U Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
			Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00			
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Bundás kenyér	1 456,44	348,43	14,46	4,16	0,68	62,88	0,00	3,26	1,3		
			Fokh.joghurtos öntet	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Összesen:	6 948,68	1 662,37	45,93	33,01	10,65	290,97	40,35	7,61			
			6/28/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
						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		
T Herba tea CM	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Hegyi 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		
E Zellerkrém leves	305,70	73,14				1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9		
Píritott kenyérfocika	108,11	25,86				0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
Bolognai halragu	493,94	118,17				5,53	7,79	2,15	6,31	3,75	0,61	4		
Főtt tészta	997,92	238,74				2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
Növényi sajt szórát	17,87	4,28				0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
U 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			
Zöldszéges rizottó	933,27	222,58				4,95	5,66	0,66	37,84	0,00	1,45			
Összesen:	6 520,47	1 559,23				37,88	54,45	11,93	226,28	20,02	6,85			
6/29/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
						Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
			T Puncsos rizstaj	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00			
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
			Főtt sertés	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,80			
			Meggyemártás	358,87	85,85	1,26	0,44	0,04	18,38	6,45	0,05	1		
			Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69			
			Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9		
			Píritott kenyérfocika	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
			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		
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,82	1		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)		
			Összesen:	7 165,10	1 714,11	67,85	59,08	18,38	224,30	33,88	8,77			
			6/30/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
Fokhagymás felvágott	279,89	66,96				2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
T Herba tea CM	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Növényi szendvicskrém	203,98	48,80				0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Póréhagymakarika	17,98	4,30				0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
E Burgonyagombóc leves	232,66	54,75				0,91	2,59	0,21	7,15	0,00	1,05	9		
Eszterházi sertésragu	759,36	181,67				9,31	13,28	4,41	5,98	2,50	0,64	1,10,(12)		
Párolt rizs	1 079,15	258,17				4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80				1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Aranygaluska	1 201,74	287,50				7,07	9,01	0,86	44,29	13,09	0,28	1,8,(5)		
Vanília sodó	177,99	42,58				0,51	0,44	0,07	8,96	3,26	0,00	1		
Összesen:	7 251,23	1 733,83				38,60	62,43	15,59	244,47	51,14	5,08			

Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhaIM 4-6	Herba tea CM, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Csoki puding , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Hegyi sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Puncsos rizstej, Kölesgolyó			Herba tea CM, Növényi szendvicskrem, cheddar, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 246.13 Kcal / 1,028.82 KJ			Energia: 373.14 Kcal / 1,559.73 KJ			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ			Energia: 165.89 Kcal / 693.42 KJ			Energia: 301.70 Kcal / 1,261.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.70 g	5.19 g	3.68 g	3.80 g	2.79 g	0.45 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	0.85 g	2.12 g	0.28 g	4.34 g	10.64 g	8.60 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.09 g	13.79 g	0.86 g	79.24 g	32.97 g	0.50 g	41.77 g	13.79 g	1.02 g	35.74 g	21.49 g	0.00 g	44.23 g	13.79 g	1.13 g		
Ebéd	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhaIM 4-6	Lencseleves, Burgonyás tészta, Céklasaláta, Görögdinnye			Paradicsomleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Burgonyapüré, Házi káposztasaláta			Zellerkrem lev., Kölesgolyó, Bolognai szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Rántottleves, Kölesgolyó, Főtt sertés, Meggy mártás, Párolt rizs 1/2			Burgonyagombóc leves, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs		
		Energia: 527.95 Kcal / 2,206.83 KJ			Energia: 559.12 Kcal / 2,337.12 KJ			Energia: 524.72 Kcal / 2,193.33 KJ			Energia: 453.16 Kcal / 1,894.21 KJ			Energia: 494.48 Kcal / 2,066.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.11 g	10.46 g	1.18 g	13.95 g	22.83 g	5.55 g	13.84 g	25.42 g	5.57 g	25.60 g	15.80 g	3.82 g	14.93 g	21.61 g	5.30 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
92.26 g	2.85 g	2.21 g	73.23 g	22.68 g	3.43 g	59.59 g	2.92 g	1.58 g	51.64 g	6.49 g	2.03 g	59.74 g	2.50 g	1.99 g		
9			9,15			9,15			9,10,(12)			9,10,(12)				
Uzsonna	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhaIM 4-6	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Házi gyümölcskrem rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény		
		Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 284.92 Kcal / 1,190.97 KJ			Energia: 209.54 Kcal / 875.88 KJ			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.40 g	14.16 g	4.39 g	3.95 g	2.82 g	0.47 g	3.66 g	8.00 g	2.10 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
27.60 g	0.40 g	1.43 g	56.87 g	20.92 g	0.50 g	27.54 g	0.40 g	0.59 g	28.30 g	3.52 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételek étlap 2023.06.26 - 2023.07.02

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv. (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
6/26/2023 Laktóz (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, mézhalM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Kolbászkrem házi TM	193,67	46,33	1,06	4,19	3,48	1,20	0,00	0,37			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		E Lencseleves	609,35	145,78	8,38	3,53	0,38	19,96	0,00	0,51			
		Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20			
		Céklasaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49			
		Görögdiinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01			
		U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00			
		Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Összesen:		12 944,05	3 096,67	55,39	185,54	66,92	282,95	17,84	12,98		
6/27/2023 Laktóz (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, mézhalM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Zöldfűszeres növényi szendvicskrem	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		E Paradicsomleves	666,89	159,54	1,71	3,79	0,27	29,59	19,98	1,85	9		
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
		Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37			
		Burgonyapüré	755,64	180,78	3,61	5,33	1,40	28,83	0,00	0,79			
		Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41			
		U Házi gyümölcskrem rizstejjel	580,66	138,92	0,31	1,82	0,27	29,37	20,52	0,01			
		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			
		Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19			
		Fokh.joghurtos öntet	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Összesen:		8 933,65	2 137,25	39,50	50,22	18,10	366,78	82,97	6,84		
		6/28/2023 Laktóz (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, mézhalM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Hegyi sonka	92,40			22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
E Zellerkrem lev.	296,17			70,86	1,01	4,95	0,58	5,28	0,00	1,05	9		
Kölesgolyó	88,86			21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
Bolognai szosz	792,45			189,58	9,75	14,46	4,53	4,86	0,00	0,39	15		
Főtt tészta	997,92			238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
Növényi sajt szórát	17,87			4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
U Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Zöldészes rizottó	872,17			207,96	4,42	5,48	0,64	35,15	0,00	1,45			
Összesen:				6 779,11	1 621,11	35,52	61,62	14,98	219,65	17,51	6,16		
6/29/2023 Laktóz (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, mézhalM 4-6			R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00			
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		E Rántottleves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49			
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		Főtt sertés	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,80			
		Meggy mártás	359,60	86,03	0,97	0,38	0,01	18,85	6,45	0,05			
		Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69			
		U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	3,98			
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)		
		Összesen:		7 577,30	1 812,74	62,96	63,77	19,25	232,10	35,50	8,55		
		6/30/2023 Laktóz (00397)	Glutén-, tej-, szója-, OM, mézhalM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Fokhagymás felvágott	279,89			66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Növényi szendvicskrem, cheddar	407,97			97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64			
Póréhagymakarika	17,98			4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
E Burgonyagombóc leves	232,66			54,75	0,91	2,59	0,21	7,15	0,00	1,05	9		
Eszterházi sertésragu	758,92			181,56	9,22	13,27	4,42	6,09	2,50	0,64	10,(12)		
Párolt rizs	1 079,15			258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
U Diétás péksütemény	1 131,94			270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Vanília sodó	180,98			43,30	0,42	0,54	0,09	9,02	4,55	0,00			
Aranygaluska	1 485,65			355,42	5,71	14,05	2,98	51,25	17,99	0,45			
Összesen:				7 775,02	1 859,14	33,44	72,90	22,26	251,64	58,13	5,39		

Heti étlap 2023.06.26 - 2023.06.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves														
		Herba tea CM, Kolbászkрем házi TM, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Csoki puding , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Hegyi sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Puncsos rizstej, Kölesgolyó			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika		
		Energia: 242.14 Kcal / 1,012.15 KJ			Energia: 369.15 Kcal / 1,543.05 KJ			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ			Energia: 165.89 Kcal / 693.42 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
6.62 g	4.92 g	3.52 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	0.85 g	2.12 g	0.28 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		
42.72 g	13.39 g	0.95 g	79.87 g	32.57 g	0.59 g	42.40 g	13.39 g	1.11 g	35.74 g	21.49 g	0.00 g	43.56 g	13.39 g	0.90 g		
		1			1			1			1			1		
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	802 Tejmentes 4-6 éves														
		Lencseleves tejmentesen, Burgonyás tészta, Céklasaláta , Görögdinnye			Paradicsom leves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Burgonyapüré, Házi káposztasaláta			Zellerkrém leves, Píritott kenyérfocsi, Bolognai halragu, Főtt tészta , Növényi sajt szórát			Tojásleves, Főtt sertés, Meggymártás, Párolt rizs 1/2			Burgonyagombóc leves, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs		
		Energia: 526.54 Kcal / 2,200.94 KJ			Energia: 483.28 Kcal / 2,020.11 KJ			Energia: 447.52 Kcal / 1,870.63 KJ			Energia: 416.82 Kcal / 1,742.31 KJ			Energia: 496.85 Kcal / 2,076.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
19.23 g	7.39 g	0.79 g	15.04 g	20.19 g	5.44 g	15.11 g	15.62 g	2.77 g	25.87 g	14.54 g	3.77 g	15.29 g	21.64 g	5.39 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
94.30 g	3.20 g	2.25 g	58.97 g	6.98 g	2.23 g	61.09 g	3.75 g	5.85 g	44.45 g	6.46 g	2.55 g	59.77 g	2.50 g	1.99 g		
		1,10,15,(3),(12)			1,3,9			1,4,9,(3)			1,3			1,3,10,(12)		
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	802 Tejmentes 4-6 éves														
		Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Házi gyümölcskrém rizstejjel, Diétás pékáru BL			Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény		
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 280.93 Kcal / 1,174.29 KJ			Energia: 205.55 Kcal / 859.20 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.87 g	2.55 g	0.31 g	5.58 g	7.73 g	1.94 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.23 g	0.00 g	1.52 g	57.50 g	20.52 g	0.59 g	28.17 g	0.00 g	0.68 g	28.93 g	3.12 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
		1			1			1			1			1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | |
|----------|----------------|-----------------------|---|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék 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!

Élelmezésvetítő

Tételes étlap 2023.06.26 – 2023.07.02

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
6/26/2023	László (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,27	0,00	0,34	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kolbászkrém házi TM	193,67	46,33	1,06	4,19	3,48	1,20	0,00	0,37	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Lencseleves tejmentesen	527,86	126,28	8,65	0,74	0,03	21,08	0,00	0,56	1,10,(12)
			Burgonyás tészta	1 410,79	337,51	9,46	6,37	0,76	59,86	0,00	1,19	1,(3)
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
			U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00	
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3
Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00				
Összesen:	13 147,70	3 145,36	73,59	186,18	67,13	287,75	16,59	13,52				
6/27/2023	László (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Paradicsom leves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
			U 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
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Bundás kenyér	1 456,44	348,43	14,46	4,16	0,68	62,88	0,00	3,26	1,3
			Fokh.joghurtos öntet	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Vaníliás növényi túrókrém	25,17	6,02	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
Összesen:	7 505,48	1 795,56	47,01	34,95	10,96	318,15	61,57	7,66				
6/28/2023	László (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			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
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Hegyi 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
			E Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Bolognai halragu	493,94	118,17	5,53	7,79	2,15	6,31	3,75	0,61	4
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			U 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	
			Zöldeséges rizottó	933,26	222,57	4,95	5,66	0,66	37,84	0,00	1,44	
Összesen:	6 467,52	1 546,55	43,08	51,19	11,72	225,73	17,14	10,69				
6/29/2023	László (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			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 Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			E Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01	1,3
			Főtt sertés	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,80	
			Meggy mártás	358,87	85,85	1,26	0,44	0,04	18,38	6,45	0,05	1
			Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69	
			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
			Jégsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,82	1
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)
Összesen:	7 085,12	1 694,98	67,31	60,53	18,68	216,77	33,87	9,09				
6/30/2023	László (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
			E Burgonyagombóc leves	242,10	57,01	1,18	2,61	0,31	7,29	0,00	1,05	3
			Eszterházi sertésragu	759,36	181,67	9,31	13,28	4,41	5,98	2,50	0,64	1,10,(12)
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Aranygaluska	963,93	230,60	4,95	4,69	1,29	42,08	12,76	0,34	1
			Vanília sodó	177,98	42,57	0,51	0,44	0,06	8,96	3,26	0,00	1
			Összesen:	7 022,85	1 679,18	36,75	58,13	16,11	242,40	50,81	5,14	

Heti étlap 2023.06.26 - 2023.06.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Herba tea CM, Kolbászkрем házi TM, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Csoki puding , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Hegyi sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Puncsos rizstej, Kölesgolyó			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika		
		Energia: 242.14 Kcal / 1,012.15 KJ			Energia: 369.15 Kcal / 1,543.05 KJ			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ			Energia: 165.89 Kcal / 693.42 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
		6.62 g	4.92 g	3.52 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	0.85 g	2.12 g	0.28 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		
42.72 g	13.39 g	0.95 g	79.87 g	32.57 g	0.59 g	42.40 g	13.39 g	1.11 g	35.74 g	21.49 g	0.00 g	43.56 g	13.39 g	0.90 g		
1		1			1			1			1			1		
Ebéd	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Lencseleves tejmentesen, Burgonyás tészta, Céklasaláta , Alma			Paradicsom leves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Burgonyapüré, Házi káposztasaláta			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai halragu, Főtt tészta , Növényi sajt szórat			Tojásleves, Főtt sertés, Meggy mártás, Párolt rizs 1/2			Burgonyagombóc leves, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs		
		Energia: 541.37 Kcal / 2,262.93 KJ			Energia: 483.28 Kcal / 2,020.11 KJ			Energia: 447.52 Kcal / 1,870.63 KJ			Energia: 416.82 Kcal / 1,742.31 KJ			Energia: 496.85 Kcal / 2,076.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.23 g	7.75 g	0.79 g	15.04 g	20.19 g	5.44 g	15.11 g	15.62 g	2.77 g	25.87 g	14.54 g	3.77 g	15.29 g	21.64 g	5.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
97.00 g	3.20 g	2.26 g	58.97 g	6.98 g	2.23 g	61.09 g	3.75 g	5.85 g	44.45 g	6.46 g	2.55 g	59.77 g	2.50 g	1.99 g		
1, 10, 15, (3), (12)		1, 3, 9			1, 4, 9, (3)			1, 3			1, 3, 10, (12)					
Uzsonna	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Házi gyümölcskrém rizstejjel, Diétás pékáru BL			Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény		
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 280.93 Kcal / 1,174.29 KJ			Energia: 205.55 Kcal / 859.20 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.87 g	2.55 g	0.31 g	5.58 g	7.73 g	1.94 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.23 g	0.00 g	1.52 g	57.50 g	20.52 g	0.59 g	28.17 g	0.00 g	0.68 g	28.93 g	3.12 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1		1			1			1			1			1		

Az étlanváltoztatás 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,lakt | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmészvezető

Tételes étlap 2023.06.26 – 2023.07.02

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
6/26/2023 LAKKZ (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Kolbászkrem házi TM	193,67	46,33	1,06	4,19	3,48	1,20	0,00	0,37			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E Lencseleves tejmentesen	527,86	126,28	8,65	0,74	0,03	21,08	0,00	0,56	1,10,(12)		
		Burgonyás tészta	1 410,79	337,51	9,46	6,37	0,76	59,86	0,00	1,19	1,(3)		
		Cékiasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00			
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3		
		Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
Összesen:		13 209,70	3 160,20	73,59	186,55	67,13	290,45	16,59	13,53				
6/27/2023 LAKKZ (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E Paradicsom leves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9		
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3		
		Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37			
		Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
		Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41			
		U 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		
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Bundás kenyér	1 456,44	348,43	14,46	4,16	0,68	62,88	0,00	3,26	1,3		
		Fokh.joghurtos öntet	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Vaníliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00			
		Összesen:		7 505,50	1 795,58	47,01	34,95	10,96	318,15	61,57	7,66		
		6/28/2023 LAKKZ (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				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		
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Hegyi 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		
E Zellerkrém leves	305,70			73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9		
Pirított kenyérkocka	108,11			25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
Bolognai halragu	493,94			118,17	5,53	7,79	2,15	6,31	3,75	0,61	4		
Főtt tészta	944,98			226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)		
Növényi sajt szórát	17,87			4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
U 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			
Zöldszéges rizottó	933,27			222,58	4,95	5,66	0,66	37,84	0,00	1,45			
Összesen:				6 467,53	1 546,56	43,08	51,19	11,72	225,73	17,14	10,70		
6/29/2023 LAKKZ (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves			R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				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 Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00			
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		E Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01	1,3		
		Főtt sertés	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,80			
		Meggy mártás	358,87	85,85	1,26	0,44	0,04	18,38	6,45	0,05	1		
		Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69			
		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		
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,82	1		
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)		
		Összesen:		7 085,12	1 694,98	67,31	60,53	18,68	216,77	33,87	9,09		
		6/30/2023 LAKKZ (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Növényi szendvicskrém	203,98			48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Póréhagymakarika	17,98			4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
E Burgonyagombóc leves	242,10			57,01	1,18	2,61	0,31	7,29	0,00	1,05	3		
Eszterházi sertésragu	759,36			181,67	9,31	13,28	4,41	5,98	2,50	0,64	1,10,(12)		
Párolt rizs	1 079,15			258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
U Diétás péksütemény	1 131,94			270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Aranygaluska	963,93			230,60	4,95	4,69	1,29	42,08	12,76	0,34	1		
Vanília sodó	177,99			42,58	0,51	0,44	0,07	8,96	3,26	0,00	1		
Összesen:				7 022,86	1 679,19	36,75	58,13	16,12	242,40	50,81	5,14		

Heti étlap 2023.06.26. - 2023.06.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Herba tea CM, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Csoki puding , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Hegyi sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Puncsos rizstej, Kölesgolyó			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrem, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika		
		Energia: 242.14 Kcal / 1,012.15 KJ			Energia: 369.15 Kcal / 1,543.05 KJ			Energia: 281.46 Kcal / 1,176.50 KJ			Energia: 165.89 Kcal / 693.42 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.62 g	4.92 g	3.52 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	0.85 g	2.12 g	0.28 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
42.72 g	13.39 g	0.95 g	79.87 g	32.57 g	0.59 g	42.40 g	13.39 g	1.11 g	35.74 g	21.49 g	0.00 g	43.56 g	13.39 g	0.90 g		
1		1			1			1			1					
Ebéd	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Lencseleves, Burgonyás tészta, Céklasaláta , Görögdinnye			Levesbetét, Paradicsomleves, Diétás vagdalt, Burgonyapüré, Házi káposztasaláta			Zellerkrém leves, Pirított kenyérfocsi, Bolognai halragu, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Rántottleves, Pirított kenyérfocsi, Főtt sertés, Meggymártás, Párolt rizs 1/2			Burgonyagombóc leves, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs		
		Energia: 506.82 Kcal / 2,118.51 KJ			Energia: 565.96 Kcal / 2,365.71 KJ			Energia: 410.98 Kcal / 1,717.90 KJ			Energia: 435.95 Kcal / 1,822.27 KJ			Energia: 494.59 Kcal / 2,067.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.72 g	9.79 g	1.09 g	14.02 g	21.15 g	5.52 g	7.59 g	15.76 g	2.09 g	26.41 g	13.09 g	3.47 g	15.02 g	21.62 g	5.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.87 g	6.05 g	2.24 g	78.32 g	24.41 g	3.43 g	58.73 g	5.13 g	1.75 g	51.98 g	6.47 g	2.23 g	59.63 g	2.50 g	1.99 g		
1,10,15,(12)		1,4,9			1,9			1,9,10,(12)								
Uzsonna	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Házi meggyes gyümölcskrem, Diétás pékáru BL			Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény		
		Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 205.55 Kcal / 859.20 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	5.58 g	7.73 g	1.94 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.23 g	0.00 g	1.52 g	32.05 g	0.50 g	0.58 g	28.17 g	0.00 g	0.68 g	28.93 g	3.12 g	1.09 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1		1			1			1								

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-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 2023.06.26 - 2023.07.02

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
6/26/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kolbászkrem házi TM	193,67	46,33	1,06	4,19	3,48	1,20	0,00	0,37	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Lencseleves	467,12	111,75	5,99	2,86	0,29	15,37	0,00	0,54	1,10,(12)
			Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
			U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	Összesen:	4 269,74	1 021,47	26,66	28,60	8,84	161,82	19,44	4,71			
6/27/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Levesbetét	130,95	31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01	
			Paradicsomleves	582,75	139,41	1,64	1,68	0,19	29,25	19,98	1,84	
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
			U Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	Összesen:	4 578,88	1 095,41	25,48	24,51	5,86	190,24	57,48	4,60			
6/28/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Hegyi 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
			E Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Pírított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Bolognai halragu	288,24	68,96	3,21	4,67	1,26	3,40	2,25	0,36	4
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			U Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
	Összesen:	3 753,57	897,99	22,15	31,78	6,15	129,30	18,52	3,54			
6/29/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
			Pírított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Főtt sertés	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,80	
			Meggymártás	358,87	85,85	1,26	0,44	0,04	18,38	6,45	0,05	1
			Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69	
			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
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
	Összesen:	3 557,13	850,97	35,79	26,15	6,87	116,65	31,08	3,32			
6/30/2023	László (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	
			Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
			E Burgonyagombóc leves	232,66	54,75	0,91	2,59	0,21	7,15	0,00	1,05	9
			Eszterházi sertésragu	759,36	181,67	9,31	13,28	4,41	5,98	2,50	0,64	1,10,(12)
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
	Összesen:	4 243,57	1 014,30	22,56	39,09	10,43	134,99	34,79	3,19			

Heti étlap 2023.06.26 - 2023.06.30

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00957) Tej,tojás,glutén ,citrusOM 4-6 éves	Tízórai	Herba tea CM, Kolbászkрем házi TM, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Csoki puding , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Hegyi sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Puncsos rizstej, Kölesgolyó			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Póréhagymakarika, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 246.13 Kcal / 1,028.82 KJ			Energia: 373.14 Kcal / 1,559.73 KJ			Energia: 285.45 Kcal / 1,193.18 KJ			Energia: 165.89 Kcal / 693.42 KJ			Energia: 301.70 Kcal / 1,261.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.70 g	5.19 g	3.68 g	3.80 g	2.79 g	0.45 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	0.85 g	2.12 g	0.28 g	4.34 g	10.64 g	8.60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	42.09 g	13.79 g	0.86 g	79.24 g	32.97 g	0.50 g	41.77 g	13.79 g	1.02 g	35.74 g	21.49 g	0.00 g	44.23 g	13.79 g	1.13 g	
	Ebéd	Lencseleves, Burgonyás tészta, Céklasaláta, Görögdinnye			Paradicsomleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Burgonyapüré, Házi káposztasaláta			Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Rántottleves, Kölesgolyó, Főtt sertés, Meggy mártás, Párolt rizs 1/2			Burgonyagombóc leves, Eszterházi sertésragu, Párolt rizs		
		Energia: 527.95 Kcal / 2,206.83 KJ			Energia: 559.12 Kcal / 2,337.12 KJ			Energia: 524.71 Kcal / 2,193.29 KJ			Energia: 453.16 Kcal / 1,894.21 KJ			Energia: 494.48 Kcal / 2,066.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.11 g	10.46 g	1.18 g	13.95 g	22.83 g	5.55 g	13.83 g	25.41 g	5.57 g	25.60 g	15.80 g	3.82 g	14.93 g	21.61 g	5.30 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
92.26 g	2.85 g	2.21 g	73.23 g	22.68 g	3.43 g	59.59 g	2.92 g	1.58 g	51.64 g	6.49 g	2.03 g	59.74 g	2.50 g	1.99 g		
Uzsonna	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Házi gyümölcskrém rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			
	Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 284.92 Kcal / 1,190.97 KJ			Energia: 209.54 Kcal / 875.88 KJ			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	6.40 g	14.16 g	4.39 g	3.95 g	2.82 g	0.47 g	3.66 g	8.00 g	2.10 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
27.60 g	0.40 g	1.43 g	56.87 g	20.92 g	0.50 g	27.54 g	0.40 g	0.59 g	28.30 g	3.52 g	1.00 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
9			9,15			9,15			9,10,(12)			9,10,(12)				

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,lal 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételek étlap 2023.06.26 - 2023.07.02

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv. (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
6/26/2023	Laktóz (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Kolbászkrem házi TM	193,67	46,33	1,06	4,19	3,48	1,20	0,00	0,37			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		E Lencseleves	609,35	145,78	8,38	3,53	0,38	19,96	0,00	0,51			
		Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20			
		Céklasaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49			
		Görögdiinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01			
		U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00			
		Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Összesen:	12 944,05	3 096,67	55,39	185,54	66,92	282,95	17,84	12,98			
6/27/2023	Laktóz (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		E Paradicsomleves	666,89	159,54	1,71	3,79	0,27	29,59	19,98	1,85	9		
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
		Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37			
		Burgonyapüré	755,64	180,78	3,61	5,33	1,40	28,83	0,00	0,79			
		Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41			
		U Házi gyümölcskrém rizstejjel	580,66	138,92	0,31	1,82	0,27	29,37	20,52	0,01			
		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			
		Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19			
		Fokh.joghurtos öntet	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Összesen:	8 933,64	2 137,24	39,50	50,22	18,10	366,78	82,97	6,84			
		6/28/2023	Laktóz (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Hegyi sonka	92,40			22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
E Zellerkrém lev.	296,17			70,85	1,00	4,94	0,58	5,28	0,00	1,05	9		
Kölesgolyó	88,86			21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
Bolognai szósz	792,45			189,58	9,75	14,46	4,53	4,86	0,00	0,39	15		
Főtt tészta	997,92			238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
Növényi sajt szórát	17,87			4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
U Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Zöldszékes rizottó	872,16			207,95	4,41	5,47	0,63	35,15	0,00	1,44			
Összesen:	6 779,10			1 621,09	35,50	61,60	14,97	219,65	17,51	6,15			
6/29/2023	Laktóz (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6			R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00			
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		E Rántottleves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49			
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		Főtt sertés	665,70	159,26	21,00	8,10	2,89	0,40	0,00	0,80			
		Meggy mártás	359,60	86,03	0,97	0,38	0,01	18,85	6,45	0,05			
		Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69			
		U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	3,98			
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)		
		Összesen:	7 577,30	1 812,74	62,96	63,77	19,25	232,10	35,50	8,55			
		6/30/2023	Laktóz (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Fokhagymás felvágott	279,89			66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97			97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64			
Póréhagymakarika	17,98			4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
E Burgonyagombóc leves	232,66			54,75	0,91	2,59	0,21	7,15	0,00	1,05	9		
Eszterházi sertésragu	758,92			181,56	9,22	13,27	4,42	6,09	2,50	0,64	10,(12)		
Párolt rizs	1 079,15			258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
U Diétás péksütemény	1 131,94			270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Vanília sodó	180,97			43,29	0,42	0,53	0,08	9,01	4,55	0,00			
Aranygaluska	1 485,65			355,42	5,71	14,05	2,98	51,25	17,99	0,45			
Összesen:	7 775,01			1 859,13	33,44	72,89	22,25	251,63	58,13	5,39			