


Tételes étlap 2023.07.03 - 2023.07.09

Déle	Ételp	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
7/3/2023	L4444 (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			
			Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
			T Karamellás tej	688,87	164,80	6,83	3,02	1,63	27,39	16,74	0,27	7	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24		
			E Kerti zöldségleves	139,35	33,31	1,16	1,55	0,18	3,59	0,00	0,57	9	
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,56		
			Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41		
			U 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		
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24		
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13		
	Osszesen:	7 215,53	1 726,16	40,78	57,57	18,10	250,79	25,94	7,00				
7/4/2023	L4444 (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		
			Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Pritaminos sajtkrém	241,29	57,72	0,89	5,79	3,44	0,45	0,00	0,18	7	
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24		
			E Pirított tészta leves	259,39	62,06	0,96	2,53	0,28	8,67	0,25	2,51		
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37		
			Tökfőzelék	499,17	119,42	1,83	6,02	0,68	14,22	0,00	0,09	15	
			GM pékáru, ebédhez	108,07	25,85	0,15	0,03	0,00	6,12	0,37	0,00		
			U Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	366,16	87,60	2,18	0,60	0,12	16,50	0,24	0,29		
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
Töltött cukkini	1 330,04	318,19	14,01	17,44	5,23	25,90	0,00	0,10					
	Osszesen:	6 349,53	1 519,02	42,28	74,30	22,47	161,04	14,85	6,67				
7/5/2023	E00000 (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		
			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	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E Póréhagyma krémleves	158,09	37,82	0,93	0,10	0,02	8,22	0,00	1,00		
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
			Csikós tokány	885,73	211,90	9,32	17,00	4,65	5,36	0,00	0,83		
			Párolt barna rizs	1 407,05	336,61	4,82	9,20	0,81	58,54	0,00	2,13		
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01		
			U Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)	
Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24					
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01					
Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29					
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)				
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					
	Osszesen:	7 257,51	1 736,24	44,02	70,05	20,20	221,44	21,04	7,85				
7/6/2023	E00000 (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		
			Házi gyümölcsjoghurt szilvás	469,57	112,34	3,53	3,61	1,96	16,20	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		
			Petrezselymes vajkrém	301,90	72,16	0,48	7,60	3,67	0,39	0,00	0,00	7	
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24		
			E Májgaluska leves	112,20	23,81	2,37	0,61	0,26	2,97	0,03	0,37	9	
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37		
			Főtt burgonya 1/2 adag	282,20	67,51	1,80	0,14	0,02	14,40	0,00	0,01		
			Paraj főzelék	511,93	122,47	2,19	8,44	0,95	9,31	0,00	0,66		
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24		
			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	0,08					
Rántott sertészelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65					
Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50					
Cékasaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49					
	Osszesen:	6 361,21	1 518,72	46,32	55,86	17,21	199,30	24,21	5,35				
7/7/2023	E00000 (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			
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
			Gluténmentes pékáru	244,11	58,40	1,45	0,40	0,08	11,00	0,16	0,19		
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E Magyaros Karfiolleves	154,86	36,75	1,22	1,63	0,20	4,30	0,00	0,55	9	
			Tarhonyás hús	1 029,47	246,29	11,22	9,73	2,06	27,79	1,71	0,31		
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41		
			U Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24		
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Sólet	1 249,99	299,04	17,83	12,57	3,04	29,48	0,00	2,96					
	Osszesen:	5 996,63	1 434,30	46,45	45,48	13,54	201,73	41,84	5,99				

Heti étlap 2023.07.03 - 2023.07.07

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <p>Tízórai</p>	<p>372 Tej-tojásmentes 4-6 éves</p>	Kakaó rizstejből Liga margarinos Diétás pékáru BL			Herba tea CM Növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL Pritamin Paprikával			Herba tea CM Zala felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paradicsommal			Herba tea CM Zöldfűszeres növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL			Herba tea CM Diétás pékáru BL Kenőmájással Kígyóborkával		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 304.49 Kcal / 1,272.77 KJ			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ			Energia: 235.20 Kcal / 983.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	8.51 g	10.96 g	3.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	7.29 g	3.48 g	1.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.52 g	21.42 g	0.68 g	43.42 g	13.39 g	0.90 g	42.59 g	13.39 g	1.08 g	44.12 g	13.39 g	1.22 g	43.41 g	17.79 g	0.70 g		
1			1			1			1			1				
<p>Ebéd</p>	<p>372 Tej-tojásmentes 4-6 éves</p>	Kerti zöldségleves Paprikás burgonya virslivel Uborkasalátával			Pírtott tésztaleves Tökfőzelék Diétás vagdalttal Diétás pékáru BL, ebédhez			Póréhagyma krémleves Csikós tokány Párolt rizzsel Görögdinnye			Májgaluska leves Paraj főzelék Diétás vagdalttal Főtt burgonyával			Magyaros Karfiolleves Tarhonyás hús Házi káposztasalátával		
		Energia: 350.06 Kcal / 1,463.25 KJ			Energia: 463.89 Kcal / 1,939.06 KJ			Energia: 572.05 Kcal / 2,391.17 KJ			Energia: 405.71 Kcal / 1,695.87 KJ			Energia: 339.78 Kcal / 1,420.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.07 g	16.37 g	4.31 g	11.66 g	22.31 g	4.88 g	16.03 g	24.23 g	5.57 g	15.33 g	22.80 g	5.18 g	13.39 g	11.64 g	2.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.65 g	4.01 g	3.52 g	53.05 g	2.25 g	2.99 g	71.60 g	0.00 g	3.27 g	34.83 g	0.03 g	1.38 g	44.46 g	4.69 g	1.24 g		
9			1			1			1			1,9				
<p>Uzsonna</p>	<p>372 Tej-tojásmentes 4-6 éves</p>	Szendvics sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Bécsi felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Barackleváros Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel		
		Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 KJ			Energia: 231.78 Kcal / 968.84 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.02 g	8.01 g	2.05 g	11.06 g	20.05 g	6.52 g	5.64 g	7.73 g	1.94 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.57 g	0.00 g	1.14 g	28.29 g	0.00 g	2.36 g	34.61 g	5.51 g	0.68 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g		
1			1			1,(12)			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételek étlap 2023.07.03 - 2023.07.09

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv. (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
7/3/2023	Laktóz (00372)	Tej-jojásmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,56	
			Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41	
			U 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
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13	
	Összesen:	7 695,01	1 840,86	43,43	56,88	16,56	283,46	31,43	7,48			
7/4/2023	Laktóz (00372)	Tej-jojásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			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	
			Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Pirított tészta leves	259,39	62,06	0,96	2,53	0,28	8,67	0,25	2,51	
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Töltött cukkini	1 330,04	318,19	14,01	17,44	5,23	25,90	0,00	0,10				
	Összesen:	7 167,37	1 714,68	51,87	73,68	22,99	207,67	15,64	7,55			
7/5/2023	Szénhidrát (00372)	Tej-jojásmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	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	
			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	
			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
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Pöréghagyma krémleves	158,09	37,82	0,93	0,10	0,02	8,22	0,00	1,00	
			Csikós tokány	885,73	211,90	9,32	17,00	4,65	5,36	0,00	0,83	
			Párolt rizs	1 191,25	284,98	5,18	6,89	0,90	50,22	0,00	1,43	
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
			U Baracklevél	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	5,51	0,00	(12)
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29				
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	Összesen:	7 610,07	1 820,57	54,79	69,06	24,34	242,07	21,70	8,64			
7/6/2023	Szénhidrát (00372)	Tej-jojásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Házi gyümölcskrém rizstejzel	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 Májaluska leves	111,55	23,65	2,70	0,56	0,19	2,76	0,03	0,34	
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
			Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01	
			Paraj főzelék	511,40	122,34	2,64	8,55	1,11	8,57	0,00	0,66	1
			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	0,08				
Rántott sertés szelet	509,18	121,81	12,09	5,21	1,70	6,43	0,00	0,65				
Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50				
Céklasaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49				
	Összesen:	7 207,98	1 721,35	53,69	56,36	20,05	246,72	33,94	6,44			
7/7/2023	Szénhidrát (00372)	Tej-jojásmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Magyaros Karfiolleves	131,85	31,24	1,07	1,60	0,18	3,20	0,01	0,51	1,9
			Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32	
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Sólet	1 249,99	299,04	17,83	12,57	3,04	29,48	0,00	2,96				
	Összesen:	6 338,82	1 516,14	49,95	38,29	8,89	240,30	41,66	6,26			

Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhaIM 4-6	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Pritamin Paprika, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka		
		Energia: 287.77 Kcal / 1,202.88 KJ			Energia: 179.52 Kcal / 750.39 KJ			Energia: 235.48 Kcal / 984.31 KJ			Energia: 224.40 Kcal / 937.99 KJ			Energia: 186.28 Kcal / 778.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.90 g	9.42 g	2.23 g	2.28 g	5.36 g	4.30 g	4.77 g	10.73 g	3.18 g	2.26 g	10.10 g	8.50 g	4.51 g	5.86 g	2.40 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
46.39 g	24.96 g	0.34 g	29.04 g	13.59 g	0.56 g	28.21 g	13.59 g	0.74 g	29.74 g	13.59 g	0.88 g	27.49 g	17.95 g	0.43 g		
Ebéd	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhaIM 4-6	Kerti zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Uborkasaláta			Pirított tézstaleves, Diétás vagdalt, Tököfélék, GM pékáru, ebédhez			Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Csikós tokány, Párolt barna rizs, Görögdinnye			Májgaluska leves, Diétás vagdalt, Főtt burgonya 1/2 adag, Paraj főzelék			Magyaros Karfiolleves, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta		
		Energia: 345.52 Kcal / 1,444.27 KJ			Energia: 382.66 Kcal / 1,599.52 KJ			Energia: 644.94 Kcal / 2,695.85 KJ			Energia: 393.17 Kcal / 1,643.45 KJ			Energia: 305.62 Kcal / 1,277.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.24 g	16.36 g	4.31 g	10.68 g	22.09 g	4.82 g	16.45 g	26.74 g	5.52 g	14.10 g	23.31 g	4.82 g	13.09 g	11.44 g	2.27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
37.33 g	2.40 g	3.54 g	34.51 g	0.62 g	2.97 g	84.72 g	0.04 g	3.97 g	32.18 g	0.03 g	1.41 g	36.78 g	4.11 g	1.27 g		
9	15			9			9			9						
Uzsonna	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhaIM 4-6	Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 162.54 Kcal / 679.42 KJ			Energia: 285.06 Kcal / 1,191.55 KJ			Energia: 157.23 Kcal / 657.22 KJ			Energia: 207.42 Kcal / 867.02 KJ			Energia: 140.82 Kcal / 588.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.28 g	7.78 g	2.11 g	7.68 g	19.92 g	6.60 g	1.97 g	7.50 g	2.00 g	4.82 g	13.72 g	4.29 g	1.84 g	7.85 g	2.00 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
15.19 g	0.20 g	0.80 g	16.66 g	0.24 g	2.07 g	18.70 g	3.81 g	0.35 g	14.45 g	0.20 g	1.18 g	14.09 g	0.20 g	0.34 g		

(12)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett írt
 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 2023.07.03 - 2023.07.09

Déuta	Ételpén	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
7/3/2023	L4444 (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	
			Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
			T Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24		
			E Kerti zöldségleves	139,35	33,31	1,16	1,55	0,18	3,59	0,00	0,57	9	
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,56		
			Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41		
			U 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		
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24		
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13		
				Összesen:	7 158,82	1 712,59	34,01	56,47	16,70	256,00	33,96	6,73	
7/4/2023	L4444 (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		
			Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
			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		
			Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24		
			E Pirított tésztales	259,39	62,06	0,96	2,53	0,28	8,67	0,25	2,51		
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37		
			Tokfőzelék	499,17	119,42	1,83	6,02	0,68	14,22	0,00	0,09	15	
			GM pékáru, ebédhez	108,07	25,85	0,15	0,03	0,00	6,12	0,37	0,00		
			U Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	366,16	87,60	2,18	0,60	0,12	16,50	0,24	0,29		
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
Töltött kukkíni	1 330,04	318,19	14,01	17,44	5,23	25,90	0,00	0,10					
	Összesen:	6 328,60	1 514,02	41,85	73,37	23,23	162,49	14,85	6,81				
7/5/2023	L4444 (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	
			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		
			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	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E Pöréghagyma krémleves	158,09	37,82	0,93	0,10	0,02	8,22	0,00	1,00		
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
			Csikós tokány	885,73	211,90	9,32	17,00	4,65	5,36	0,00	0,83		
			Párolt barna rizs	1 407,05	336,61	4,82	9,20	0,81	58,54	0,00	2,13		
			Görögdiinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01		
			U Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24					
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01					
Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29					
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00					
	Összesen:	7 347,96	1 757,88	43,96	71,65	24,73	223,64	21,04	8,49				
7/6/2023	L4444 (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		
			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		
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64		
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24		
			E Májgaluska leves	112,20	23,81	2,37	0,61	0,26	2,97	0,03	0,37	9	
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37		
			Főtt burgonya 1/2 adag	282,20	67,51	1,80	0,14	0,02	14,40	0,00	0,01		
			Paraj főzelék	528,84	126,52	2,19	9,05	0,68	9,31	0,00	0,66		
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24		
			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	0,08		
Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65					
Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50					
Céklasaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49					
	Összesen:	6 595,28	1 574,79	43,06	56,68	19,98	214,68	34,74	5,70				
7/7/2023	L4444 (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	
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
			Gluténmentes pékáru	244,11	58,40	1,45	0,40	0,08	11,00	0,16	0,19		
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E Magyaros Karfiolleves	154,86	36,75	1,22	1,63	0,20	4,30	0,00	0,55	9	
			Tarhonyás hús	1 029,47	246,29	11,22	9,73	2,06	27,79	1,71	0,31		
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41		
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24		
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Sólet	1 249,99	299,04	17,83	12,57	3,04	29,48	0,00	2,96		
	Összesen:	5 719,66	1 368,04	41,21	40,51	10,16	201,69	41,84	5,59				

Heti étlap 2023.07.03 - 2023.07.07

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Kakaó rizstejből Liga margarinos Diétás pékáru BL			Herba tea CM Növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL Pritamin Paprikával			Herba tea CM Zala felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paradicsommal			Herba tea CM Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL			Herba tea CM Diétás pékáru BL Kenőmájással Kígyóborkával		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 304.49 Kcal / 1,272.77 KJ			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ			Energia: 235.20 Kcal / 983.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	8.51 g	10.96 g	3.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	7.29 g	3.48 g	1.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.52 g	21.42 g	0.68 g	43.42 g	13.39 g	0.90 g	42.59 g	13.39 g	1.08 g	44.12 g	13.39 g	1.22 g	43.41 g	17.79 g	0.70 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Kerti zöldségleves Paprikás burgonya virslivel Uborkasalátával			Pírutott tésztaleves Tökfőzelék Diétás vagdalttal Diétás pékáru BL, ebédhez			Póréhagyma krémleves Csikós tokány Párolt rizzzel Görögdinnye			Májgaluska leves Paraj főzelék Főtt tojással Főtt burgonyával			Magyaros Karfiolleves Tarhonyás hús Házi káposztasalátával		
		Energia: 350.06 Kcal / 1,463.25 KJ			Energia: 463.89 Kcal / 1,939.06 KJ			Energia: 572.05 Kcal / 2,391.17 KJ			Energia: 296.45 Kcal / 1,239.16 KJ			Energia: 339.69 Kcal / 1,419.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.07 g	16.37 g	4.31 g	11.66 g	22.31 g	4.88 g	16.03 g	24.23 g	5.57 g	12.99 g	14.09 g	2.56 g	13.39 g	11.63 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.65 g	4.01 g	3.52 g	53.05 g	2.25 g	2.99 g	71.60 g	0.00 g	3.27 g	29.57 g	0.03 g	1.15 g	44.46 g	4.69 g	1.24 g		
9			1			1,3			1,3			1,9				
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Szendvics sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Bécsi felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Barackleváros Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel		
		Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 KJ			Energia: 231.78 Kcal / 968.84 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.02 g	8.01 g	2.05 g	11.06 g	20.05 g	6.52 g	5.64 g	7.73 g	1.94 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.57 g	0.00 g	1.14 g	28.29 g	0.00 g	2.36 g	34.61 g	5.51 g	0.68 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g		
1			1			1,(12)			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

Tételek étlap 2023.07.03 - 2023.07.09

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv. (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
7/3/2023	Laktóz (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		
			Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,56	
			Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41	
			U 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
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13	
	Összesen:	7 695,01	1 840,86	43,43	56,88	16,56	283,46	31,43	7,48			
7/4/2023	Laktóz (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			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	
			Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Píritott tézslaleves	259,39	62,06	0,96	2,53	0,28	8,67	0,25	2,51	
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Töltött cukkini	1 330,04	318,19	14,01	17,44	5,23	25,90	0,00	0,10				
	Összesen:	7 167,37	1 714,68	51,87	73,68	22,99	207,67	15,64	7,55			
7/5/2023	Szénhidrát (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		
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Pöréghagyma krémleves	158,09	37,82	0,93	0,10	0,02	8,22	0,00	1,00	
			Csikós tokány	885,73	211,90	9,32	17,00	4,65	5,36	0,00	0,83	
			Párolt rizs	1 191,25	284,98	5,18	6,89	0,90	50,22	0,00	1,43	
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
			U Baracklevél	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	5,51	0,00	(12)
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29				
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	Összesen:	7 610,07	1 820,57	54,79	69,06	24,34	242,07	21,70	8,64			
7/6/2023	Szénhidrát (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Házi gyümölcskrém rizstejzel	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 Májaluska leves	111,55	23,65	2,70	0,56	0,19	2,76	0,03	0,34	
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3
			Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,41	
			Paraj főzelék	511,40	122,34	2,64	8,55	1,11	8,57	0,00	0,66	1
			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	0,08				
Rántott sertés szelet	871,56	208,51	14,46	10,03	2,33	14,86	0,00	0,92	1,3			
Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50				
Céklasaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49				
	Összesen:	7 113,67	1 698,79	53,72	52,47	18,06	249,89	33,94	6,48			
7/7/2023	Szénhidrát (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Magyaros Karfiolleves	131,85	31,24	1,07	1,60	0,18	3,20	0,01	0,51	1,9
			Tarhonyás hús	1 194,94	285,87	11,67	9,95	2,00	36,57	2,28	0,32	
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Sólet	1 249,99	299,04	17,83	12,57	3,04	29,48	0,00	2,96				
	Összesen:	6 338,42	1 516,05	49,95	38,28	8,81	240,30	41,66	6,26			

Heti étlap 2023.07.03 - 2023.07.07

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Kakaó rizstejből Liga margarinos Diétás pékáru BL			Herba tea CM Növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL Pritamin Paprikával			Herba tea CM Zala felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paradicsommal			Herba tea CM Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL			Herba tea CM Diétás pékáru BL Kenőmájással Kígyóborkával		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 304.49 Kcal / 1,272.77 KJ			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ			Energia: 235.20 Kcal / 983.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	8.51 g	10.96 g	3.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	7.29 g	3.48 g	1.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.52 g	21.42 g	0.68 g	43.42 g	13.39 g	0.90 g	42.59 g	13.39 g	1.08 g	44.12 g	13.39 g	1.22 g	43.41 g	17.79 g	0.70 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Kerti zöldségleves Paprikás burgonya virslivel Uborkasalátával			Pírtott tésztaleves Tökfőzelék Diétás vagdalttal Diétás pékáru BL, ebédhez			Póréhagyma krémleves Csikós tokány Párolt rizzsel Görögdinnye			Májgaluska leves Paraj főzelék Főtt tojással Főtt burgonyával			Magyaros Karfiolleves Tarhonyás hús Házi káposztasalátával		
		Energia: 350.06 Kcal / 1,463.25 KJ			Energia: 463.89 Kcal / 1,939.06 KJ			Energia: 572.05 Kcal / 2,391.17 KJ			Energia: 296.45 Kcal / 1,239.16 KJ			Energia: 339.69 Kcal / 1,419.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.07 g	16.37 g	4.31 g	11.66 g	22.31 g	4.88 g	16.03 g	24.23 g	5.57 g	12.99 g	14.09 g	2.56 g	13.39 g	11.63 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.65 g	4.01 g	3.52 g	53.05 g	2.25 g	2.99 g	71.60 g	0.00 g	3.27 g	29.57 g	0.03 g	1.15 g	44.46 g	4.69 g	1.24 g		
9			1			1,(12)			1,3			1,9				
Uzsonna	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Szendvics sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Bécsi felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Barackleváros Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel		
		Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 339.47 Kcal / 1,418.98 KJ			Energia: 231.78 Kcal / 968.84 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.02 g	8.01 g	2.05 g	11.06 g	20.05 g	6.52 g	5.64 g	7.73 g	1.94 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.57 g	0.00 g	1.14 g	28.29 g	0.00 g	2.36 g	34.61 g	5.51 g	0.68 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g		
1			1			1,(12)			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!

.....
 Élmezésvezető

Tételek étlap 2023.07.03 - 2023.07.09

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv. (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
7/3/2023	Laktóz (00903)	Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,56	
			Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41	
			U 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
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13	
				Összesen:	7 695,01	1 840,86	43,43	56,88	16,56	283,46	31,43	7,48
7/4/2023	Laktóz (00903)	Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			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	
			Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Piritott tézslaleves	259,39	62,06	0,96	2,53	0,28	8,67	0,25	2,51	
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Töltött cukkini	1 330,04	318,19	14,01	17,44	5,23	25,90	0,00	0,10				
	Összesen:	7 167,37	1 714,68	51,87	73,68	22,99	207,67	15,64	7,55			
7/5/2023	Szénhidrát (00903)	Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	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	
			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	
			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
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Póréhagyma krémleves	158,09	37,82	0,93	0,10	0,02	8,22	0,00	1,00	
			Csikós tokány	885,73	211,90	9,32	17,00	4,65	5,36	0,00	0,83	
			Párolt rizs	1 191,25	284,98	5,18	6,89	0,90	50,22	0,00	1,43	
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
			U Baracklevél	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	5,51	0,00	(12)
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29				
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	Összesen:	7 610,07	1 820,57	54,79	69,06	24,34	242,07	21,70	8,64			
7/6/2023	Szénhidrát (00903)	Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Házi gyümölcskrém rizstejzel	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 Májaluska leves	111,55	23,65	2,70	0,56	0,19	2,76	0,03	0,34	
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3
			Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01	
			Paraj főzelék	511,40	122,34	2,64	8,55	1,11	8,57	0,00	0,66	1
			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	0,08	
Rántott sertés szelet	871,56	208,51	14,46	10,03	2,33	14,86	0,00	0,92	1,3			
Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50				
Céklasaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49				
	Összesen:	7 113,67	1 698,79	53,72	52,47	18,06	249,89	33,94	6,48			
7/7/2023	Szénhidrát (00903)	Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Magyaros Karfiolleves	131,85	31,24	1,07	1,60	0,18	3,20	0,01	0,51	1,9
			Tarhonyás hús	1 194,94	285,87	11,67	9,95	2,00	36,57	2,28	0,32	
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Sólet	1 249,99	299,04	17,83	12,57	3,04	29,48	0,00	2,96	
	Összesen:	6 338,42	1 516,05	49,95	38,28	8,81	240,30	41,66	6,26			

Heti étlap 2023.07.03. - 2023.07.07

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Kenőmájás, Herba tea CM, Diétás pékáru BL, kígyóborka		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 304.49 Kcal / 1,272.77 KJ			Energia: 293.41 Kcal / 1,226.45 KJ			Energia: 235.20 Kcal / 983.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	8.51 g	10.96 g	3.12 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	7.29 g	3.48 g	1.35 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
57.52 g	21.42 g	0.68 g	43.42 g	13.39 g	0.90 g	42.59 g	13.39 g	1.08 g	44.12 g	13.39 g	1.22 g	43.41 g	17.79 g	0.70 g		
1		1			1			1			1					
Ebéd	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Kerti zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Uborkasaláta			Pírtott tésztalesves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Póréhagyma krémeles, Pírtott kenyérfocsi, Csikós tokány, Párolt rizs, Görögdinnye			Májgaluska leves, Diétás vagdalt, Főtt burgonya 1/2 adag, Paraj főzelék			Magyaros Karfiolleves, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta		
		Energia: 350.06 Kcal / 1,463.25 KJ			Energia: 463.89 Kcal / 1,939.06 KJ			Energia: 597.91 Kcal / 2,499.26 KJ			Energia: 405.71 Kcal / 1,695.87 KJ			Energia: 339.78 Kcal / 1,420.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.07 g	16.37 g	4.31 g	11.66 g	22.31 g	4.88 g	17.01 g	24.33 g	5.57 g	15.33 g	22.80 g	5.18 g	13.39 g	11.64 g	2.27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
38.65 g	4.01 g	3.52 g	53.05 g	2.25 g	2.99 g	76.83 g	0.00 g	3.47 g	34.83 g	0.03 g	1.38 g	44.46 g	4.69 g	1.24 g		
9		1			1			1			1,9					
Uzsonna	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Kerti zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Uborkasaláta			Pírtott tésztalesves, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Póréhagyma krémeles, Pírtott kenyérfocsi, Csikós tokány, Párolt rizs, Görögdinnye			Májgaluska leves, Diétás vagdalt, Főtt burgonya 1/2 adag, Paraj főzelék			Magyaros Karfiolleves, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta		
		Energia: 350.06 Kcal / 1,463.25 KJ			Energia: 463.89 Kcal / 1,939.06 KJ			Energia: 597.91 Kcal / 2,499.26 KJ			Energia: 405.71 Kcal / 1,695.87 KJ			Energia: 339.78 Kcal / 1,420.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.07 g	16.37 g	4.31 g	11.66 g	22.31 g	4.88 g	17.01 g	24.33 g	5.57 g	15.33 g	22.80 g	5.18 g	13.39 g	11.64 g	2.27 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
38.65 g	4.01 g	3.52 g	53.05 g	2.25 g	2.99 g	76.83 g	0.00 g	3.47 g	34.83 g	0.03 g	1.38 g	44.46 g	4.69 g	1.24 g		
9		1			1			1			1,9					

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-csilagfűrt | 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 2023.07.03 - 2023.07.09

Diéta	Étj	Étj	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
7/3/2023	Laktóz (00911)	Tej, Tojás, C.OM, Sz. Ban, FokM 4-6	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
				Sült hús krém	468,05	111,97	1,43	11,71	3,34	0,08	0,00	0,25	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T	Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E	Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
				Paprikás burgonya virslivel	1244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,56	
				Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41	
			U	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
			V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				Meleg szendvics	2031,62	486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45	1
	Összesen:	7 461,73	1 785,04	52,85	63,04	16,23	247,27	25,43	9,71				
7/4/2023	Laktóz (00911)	Tej, Tojás, C.OM, Sz. Ban, FokM 4-6	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			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	
				Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E	Pirított tésztalesves	259,39	62,06	0,96	2,53	0,28	8,67	0,25	2,51	
				Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
				Tokfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1
				Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
	Töltött cukkini	1345,78	321,95	14,31	17,71	5,30	25,91	0,00	0,10	3			
	Összesen:	7 183,11	1 718,44	52,17	73,95	23,06	207,68	15,64	7,55				
7/5/2023	Laktóz (00911)	Tej, Tojás, C.OM, Sz. Ban, FokM 4-6	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	
				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
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E	Pöréghagyma krémleves	158,09	37,82	0,93	0,10	0,02	8,22	0,00	1,00	
				Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
				Csikós tokány	885,73	211,90	9,32	17,00	4,65	5,36	0,00	0,83	
				Párolt rizs	1191,25	284,98	5,18	6,89	0,90	50,22	0,00	1,43	
				Görögdiinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
			U	Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
	Sült kolbász házi TM	786,11	188,06	12,25	14,94	5,22	1,01	0,00	1,28				
	Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)			
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	Összesen:	7 499,32	1 794,06	55,62	64,36	20,13	244,96	20,28	8,52				
7/6/2023	Laktóz (00911)	Tej, Tojás, C.OM, Sz. Ban, FokM 4-6	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				Házi meggyes gyümölcskrém	76,42	18,28	0,17	0,10	0,00	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
			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
				Májgaluska leves	111,55	23,65	2,70	0,56	0,19	2,76	0,03	0,34	
				Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
				Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01	
				Paraj főzelék	511,40	122,34	2,64	8,55	1,11	8,57	0,00	0,66	1
			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	0,08				
	Rántott sertészelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,64				
	Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50				
	Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
	Összesen:	6 757,68	1 613,62	53,55	54,64	19,79	224,47	17,12	6,42				
7/7/2023	Laktóz (00911)	Tej, Tojás, C.OM, Sz. Ban, FokM 4-6	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
				Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,78	0,25	38,34	19,18	0,00	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T	Kenőmájás	145,00	34,69	1,33	2,71	1,01	1,21	0,00	0,11	
				Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
				kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E	Magyaros Karfiolleves	131,85	31,24	1,07	1,60	0,18	3,20	0,01	0,51	1,9
				Tarhonyás hús	1195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32	
				Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Sólet	1249,99	299,03	17,82	12,56	3,04	29,48	0,00	2,96				
	Összesen:	6 338,82	1 516,13	49,94	38,27	8,89	240,29	41,66	6,25				

Heti étlap 2023.07.03 - 2023.07.07

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
(00957) Tej,tojás,glutén ,citrusOM 4-6 éves	Tízórai	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Pritamin Paprika, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóborka									
		Energia: 287.77 Kcal / 1,202.88 KJ		Energia: 179.52 Kcal / 750.39 KJ		Energia: 235.48 Kcal / 984.31 KJ		Energia: 224.40 Kcal / 937.99 KJ		Energia: 186.28 Kcal / 778.65 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		1.90 g	9.42 g	2.23 g	2.28 g	5.36 g	4.30 g	4.77 g	10.73 g	3.18 g	2.26 g	10.10 g	8.50 g	4.51 g	5.86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	46.39 g	24.96 g	0.34 g	29.04 g	13.59 g	0.56 g	28.21 g	13.59 g	0.74 g	29.74 g	13.59 g	0.88 g	27.49 g	17.95 g	0.43 g
	Ebéd	Kerti zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Uborkasaláta	Pirított tésztaleves, Diétás vagdalt, Tököfélék, GM pékáru, ebédhez	Póréhgagyma krémleves, Kölesgolyó, Csikós tokány, Párolt bama rizs, Görögdinnye	Májgaluska leves, Diétás vagdalt, Főtt burgonya 1/2 adag, Paraj főzelék	Magyaros Karfiolleves, Tarhonyás hús, Házi káposztasaláta									
		Energia: 345.52 Kcal / 1,444.27 KJ		Energia: 382.66 Kcal / 1,599.52 KJ		Energia: 644.94 Kcal / 2,695.85 KJ		Energia: 393.17 Kcal / 1,643.45 KJ		Energia: 305.62 Kcal / 1,277.49 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		11.24 g	16.36 g	4.31 g	10.68 g	22.09 g	4.82 g	16.45 g	26.74 g	5.52 g	14.10 g	23.31 g	4.82 g	13.09 g	11.44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	37.33 g	2.40 g	3.54 g	34.51 g	0.62 g	2.97 g	84.72 g	0.04 g	3.97 g	32.18 g	0.03 g	1.41 g	36.78 g	4.11 g	1.27 g
Uzsonna	9	15	9	9											
	Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru										
	Energia: 162.54 Kcal / 679.42 KJ		Energia: 285.06 Kcal / 1,191.55 KJ		Energia: 157.23 Kcal / 657.22 KJ		Energia: 207.42 Kcal / 867.02 KJ		Energia: 140.82 Kcal / 588.63 KJ						
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
6.28 g	7.78 g	2.11 g	7.68 g	19.92 g	6.80 g	1.97 g	7.50 g	2.00 g	4.82 g	13.72 g	4.29 g	1.84 g	7.85 g	2.00 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
15.19 g	0.20 g	0.80 g	16.66 g	0.24 g	2.07 g	18.70 g	3.81 g	0.35 g	14.45 g	0.20 g	1.18 g	14.09 g	0.20 g	0.34 g	

(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	14-puhatestűek
3-tojás	6-szója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfit	15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.07.03 - 2023.07.09

Déuta	Ételpó	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
7/3/2023	Tejlojás 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	
		Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24	
		E Kerti zöldségleves	139,35	33,31	1,16	1,55	0,18	3,59	0,00	0,57	9
		Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,56	
		Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41	
		U 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	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13	
	Osszesen:	7 158,82	1 712,59	34,01	56,47	16,70	256,00	33,96	6,73		
7/4/2023	Tejlojás glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		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	
		Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24	
		E Pirított tésztales	259,39	62,06	0,96	2,53	0,28	8,67	0,25	2,51	
		Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
		Tokfőzelék	499,17	119,42	1,83	6,02	0,68	14,22	0,00	0,09	15
		GM pékáru, ebédhez	108,07	25,85	0,15	0,03	0,00	6,12	0,37	0,00	
		U Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Gluténmentes pékáru	366,16	87,60	2,18	0,60	0,12	16,50	0,24	0,29			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Töltött kukkíni	1 330,04	318,19	14,01	17,44	5,23	25,90	0,00	0,10			
	Osszesen:	6 328,60	1 514,02	41,85	73,37	23,23	162,49	14,85	6,81		
7/5/2023	Tejlojás 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	
		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	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Pöréghagyma krémleves	158,09	37,82	0,93	0,10	0,02	8,22	0,00	1,00	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Csikós tokány	885,73	211,90	9,32	17,00	4,65	5,36	0,00	0,83	
		Párolt barna rizs	1 407,05	336,61	4,82	9,20	0,81	58,54	0,00	2,13	
		Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01	
		U Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)
Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29			
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)		
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			
	Osszesen:	7 347,96	1 757,88	43,96	71,65	24,73	223,64	21,04	8,49		
7/6/2023	Tejlojás glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		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	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24	
		E Májguluska leves	112,20	23,81	2,37	0,61	0,26	2,97	0,03	0,37	9
		Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
		Főtt burgonya 1/2 adag	282,20	67,51	1,80	0,14	0,02	14,40	0,00	0,01	
		Paraj főzelék	528,84	126,52	2,19	9,05	0,68	9,31	0,00	0,66	
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24	
		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	0,08			
Rántott sertészelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65			
Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50			
Céklasaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49			
	Osszesen:	6 595,28	1 574,79	43,06	56,68	19,98	214,68	34,74	5,70		
7/7/2023	Tejlojás glutén, citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Gluténmentes pékáru	244,11	58,40	1,45	0,40	0,08	11,00	0,16	0,19	
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Magyaros Karfiolleves	154,86	36,75	1,22	1,63	0,20	4,30	0,00	0,55	9
		Tarhonyás hús	1 029,47	246,29	11,22	9,73	2,06	27,79	1,71	0,31	
		Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
		U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	305,14	73,00	1,82	0,50	0,10	13,75	0,20	0,24	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Sólet	1 249,99	299,04	17,83	12,57	3,04	29,48	0,00	2,96			
	Osszesen:	5 719,66	1 368,04	41,21	40,51	10,16	201,69	41,84	5,59		