


Heti étlap 2023.07.10 - 2023.07.14

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Herba tea CM Diákcsemegés Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paradicsommal			Rizstej Baracklekváros Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Tonhalkrémés Diétás pékáru BL Kígyóborkával			Herba tea CM Szendvics sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Salátalevéllal			Tejeskávé rizstejből Liga margarinnal Diétás pékáru BL		
		Energia: 292.75 Kcal / 1,223.70 KJ			Energia: 318.44 Kcal / 1,331.08 KJ			Energia: 319.98 Kcal / 1,337.52 KJ			Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.30 g	10.29 g	2.86 g	5.69 g	9.64 g	2.17 g	6.35 g	13.76 g	3.87 g	10.06 g	8.02 g	2.05 g	5.65 g	9.64 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.38 g	13.38 g	1.00 g	51.15 g	14.26 g	0.68 g	42.26 g	17.78 g	0.79 g	43.00 g	13.38 g	1.14 g	57.46 g	21.41 g	0.68 g		
1		1,(12)			1,4			1			1					
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Magyaros zöldborsó leves Vadas sertés ragu Főtt tésztával			Csontleves zellermentes Burgonyafőzelék Sült bécsi rudacskával Diétás pékáru BL, ebédhez			Bableves Tejbedara rizstejjel Kakaó szorattal Alma			Paradicsomleves Rakott brokkoli bulgurral			Kukoricagaluska leves Bolognai spagetti Növényi sajt szorattal		
		Energia: 495.60 Kcal / 2,071.61 KJ			Energia: 420.45 Kcal / 1,757.48 KJ			Energia: 507.05 Kcal / 2,119.47 KJ			Energia: 596.07 Kcal / 2,491.57 KJ			Energia: 485.22 Kcal / 2,028.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.12 g	22.30 g	5.26 g	11.62 g	18.78 g	5.32 g	9.32 g	6.81 g	0.98 g	19.27 g	12.73 g	2.49 g	13.01 g	22.35 g	5.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.86 g	3.41 g	2.29 g	50.14 g	1.80 g	3.19 g	100.45 g	38.66 g	1.27 g	101.78 g	60.24 g	7.34 g	57.11 g	5.38 g	1.56 g		
1,9,10,(12)		1			1,9			1,9								
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Zöldbúzses növényi szendvicskrémés Diétás pékáru BL			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy Diétás pékáru BL			Zala felvágott Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával		
		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 187.10 Kcal / 782.08 KJ			Energia: 250.23 Kcal / 1,045.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.58 g	8.07 g	1.94 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	5.97 g	1.16 g	0.06 g	8.55 g	10.98 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.73 g	0.00 g	1.22 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	37.34 g	1.80 g	0.59 g	29.00 g	0.00 g	1.08 g		
1		1			1			1			1					

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.07.10 - 2023.07.16

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv. (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
7/10/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesmentes 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	1,78	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 Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Diáksemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
			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 Magyaros zöldborsó leves	303,59	71,11	3,41	2,65	0,34	8,70	0,04	1,53	9
			Vadas sertés ragu	776,49	185,76	9,42	14,19	4,51	4,81	0,50	0,64	1,9,10,(12)
			Főtt tészta	997,92	238,73	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,13	
			U Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	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
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Növényi tejszínes gombás sertés ragu	479,57	114,73	12,35	6,43	1,72	1,70	0,00	0,11	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			Összesen:	7 669,01	1 833,15	51,44	57,61	19,25	273,65	35,99	5,60	
7/11/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Rizstej	351,03	83,98	0,06	1,91	0,23	15,85	8,03	0,00	
			Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	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
			E Csontleves zellermentes	80,35	19,23	0,85	0,50	0,01	2,79	0,00	1,55	
			Levesbetét	87,30	20,88	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,00	
			Sült bécsi nudacska	600,11	143,57	7,50	12,50	4,63	0,12	0,00	1,50	
			Burgonyafőzelék	557,45	133,36	2,44	5,51	0,65	18,10	0,00	0,13	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,27	0,00	0,34	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Burgonyás tészta	1 389,07	332,31	4,61	6,65	0,80	62,13	2,85	1,19				
Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
Összesen:	6 818,21	1 631,14	36,87	51,47	12,35	249,94	18,91	7,91				
7/12/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Házi szilvás gyümölcskrém	68,84	16,47	0,17	0,00	0,00	3,76	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	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Bableves	465,57	111,38	4,28	3,52	0,41	15,42	0,00	1,04	9
			Tejbedara rizstejjel	1 240,29	296,72	4,34	2,51	0,25	63,08	21,18	0,22	1
			Kakao szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Óvári sertésszelet	700,43	167,56	15,26	10,14	2,37	3,62	0,00	1,81	1
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
Összesen:	7 425,40	1 776,38	49,56	48,57	11,25	280,95	56,95	5,98				
7/13/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Vaníliás növényi túrókrém	25,17	6,02	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
			E Paradicsomleves	1 406,64	336,52	3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52	1,9
			Levesbetét	87,30	20,88	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,00	
			Rakott brokkoli bulgarral	997,65	238,67	15,62	10,89	2,30	20,78	0,00	1,82	1
			U Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,01	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00	
			Meggy	118,05	28,24	0,40	0,25	0,00	5,50	0,00	0,01	
			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	
			Sonkás kenyérlángos	178,54	29,71	2,54	2,48	0,32	2,54	0,35	0,92	
			Összesen:	5 754,37	1 363,61	43,54	25,12	4,96	242,30	77,28	10,66	
7/14/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Növényi szendvicsskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Tejeskávé riztejből	576,89	138,01	0,07	1,91	0,23	29,29	21,41	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Kukoricagaluska leves	181,72	42,56	0,96	2,09	0,25	5,11	0,00	1,04	
			Bolognai szósz	834,58	199,66	9,75	14,46	4,56	7,35	2,50	0,39	
			Főtt tészta	997,92	238,73	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,13	
			Növényi sajt szórát	17,87	4,27	0,00	0,34	0,00	0,30	0,00	0,00	
			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
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Bácsi rizses hús	1 278,12	305,77	13,87	9,57	1,77	40,89	0,00	0,27	
			Képosztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41	
Összesen:	7 404,03	1 770,35	47,87	62,95	20,73	249,48	30,79	5,31				

Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	(00397) Glutén-, tej-,szója-, OM,mézhaIM 4-6	Almalé, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Almalé, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka		Almalé, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél		Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL						
		Energia: 290.64 Kcal / 1,214.88 KJ			Energia: 321.82 Kcal / 1,345.21 KJ			Energia: 208.66 Kcal / 872.20 KJ			Energia: 298.44 Kcal / 1,247.48 KJ			Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		7.12 g	15.14 g	4.17 g	0.57 g	16.86 g	4.15 g	4.01 g	7.60 g	2.38 g	9.20 g	14.58 g	4.01 g	0.18 g	16.86 g	4.15 g
Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só		
30.18 g		0.00 g	40.24 g		0.23 g	29.85 g		4.40 g	31.30 g		0.00 g	24.04 g		0.21 g		
1		1,(12)		1		1		1		1		1		1		
Ebéd	(00397) Glutén-, tej-,szója-, OM,mézhaIM 4-6	Magyaros zöldségleves, Sertés aprósült, Főtt tészta		Csontleves zellermentes, Levesbetét, Roston sült sertés, Burgonyafőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		Sertésragu leves, Levesbetét, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Alma		Vegyes zöldségkrémleves, Rakott brokkoli bulgurral		Zöldségleves, Levesbetét, Húsos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórát						
		Energia: 665.95 Kcal / 2,783.67 KJ			Energia: 772.94 Kcal / 3,230.89 KJ			Energia: 1,039.97 Kcal / 4,347.07 KJ			Energia: 461.78 Kcal / 1,930.24 KJ			Energia: 729.11 Kcal / 3,047.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		26.04 g	29.99 g	5.34 g	29.04 g	28.40 g	5.14 g	19.85 g	29.05 g	6.68 g	32.19 g	20.23 g	4.63 g	22.04 g	44.30 g	10.71 g
Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só		
72.30 g		4.05 g	98.17 g		3.50 g	172.68 g		77.67 g	39.28 g		0.00 g	59.82 g		3.30 g		
1		1		1		1		1		1		1		1		
Uzsonna	(00397) Glutén-, tej-,szója-, OM,mézhaIM 4-6	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL		Vaníliás puding rizstejjel, Meggy, Diétás pékáru BL		Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika						
		Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 85.94 Kcal / 359.23 KJ			Energia: 217.82 Kcal / 910.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.88 g	0.80 g	0.04 g	6.03 g	20.50 g	6.13 g
Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só		
2.89 g		0.00 g	0.97 g		0.00 g	0.45 g		0.00 g	17.48 g		3.00 g	2.03 g		0.00 g		
1		1		1		1		1		1		1		1		

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.07.10 - 2023.07.16

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
7/10/2023 L.444Z (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalim 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	
		Diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
		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	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Magyaros zöldborsó leves	303,41	71,07	3,41	2,65	0,30	8,70	0,04	1,53	
		Vadas sertés ragu	776,84	185,85	9,29	14,16	4,51	5,03	0,50	0,64	9,10,(12)
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		U 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	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sertés aprósült	428,97	102,63	10,56	6,38	1,71	0,62	0,00	0,11	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		Összesen:	7 668,59	1 833,08	43,76	58,35	19,68	270,91	37,19	5,35	
7/11/2023 L.444Z (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalim 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	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 Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Csontleves zellermentes	80,35	19,23	0,85	0,50	0,01	2,79	0,00	1,55	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Sült bécsi rudacska	600,12	143,57	7,50	12,50	4,64	0,12	0,00	1,50	
		Burgonyafőzelék	787,10	188,30	3,60	5,57	0,72	30,26	0,00	0,14	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20			
Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
Összesen:	7 275,87	1 740,66	35,31	53,21	13,09	263,22	19,01	8,14			
7/12/2023 L.444Z (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalim 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Gyümölcskrém	65,26	15,61	0,32	0,01	0,00	3,51	0,50	0,00	
		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	
		Csirkemell sonkakrém Liga	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Bableves	379,77	90,86	3,80	3,49	0,41	10,94	0,01	1,04	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Rizstejbe kukoricadara	879,82	210,48	2,14	2,63	0,32	43,64	20,44	0,25	
		Fahéjas porocukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
		U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Óvári sertészelet	700,46	167,58	15,22	10,20	2,38	3,54	0,00	1,82	
Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
Összesen:	6 804,81	1 627,94	42,34	39,91	9,01	262,18	60,22	5,83			
7/13/2023 L.444Z (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalim 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Vaníliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
		E Paradicsomleves	582,75	139,42	1,65	1,69	0,19	29,25	19,98	1,85	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Rakott brokkoli rizzsel	1 098,36	262,76	10,35	13,13	3,32	25,66	0,00	1,20	
		U Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00	
		Meggy	118,05	28,24	0,40	0,25	0,00	5,50	0,00	0,01	
		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	
		Sonkás kenyérlángos	178,54	29,71	2,55	2,49	0,32	2,55	0,35	0,92	
		Összesen:	5 081,21	1 202,59	30,77	28,15	6,47	198,17	38,52	6,11	
7/14/2023 L.444Z (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalim 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Kukoricagaluska leves	181,72	42,57	0,97	2,09	0,25	5,12	0,00	1,05	
		Bolognai szós	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	
		Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		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	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Bácskai rizseshús	1 209,97	289,46	13,74	7,83	1,23	40,66	0,00	0,29	
		Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41	
Összesen:	7 323,98	1 751,23	41,96	61,40	20,57	245,40	32,67	5,08			

Heti étlap 2023.07.10 - 2023.07.14

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Herba tea CM Diákcsemegés Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paradicsommal			Rizstej Baracklekváros Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Tonhalkrém Diétás pékáru BL Kigyóborkával			Herba tea CM Szendvics sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Salátalevéllel			Tejeskávé riztejből Liga margarinos Diétás pékáru BL		
		Energia: 292.75 Kcal / 1,223.70 KJ			Energia: 318.44 Kcal / 1,331.08 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.30 g	10.29 g	2.86 g	5.69 g	9.65 g	2.17 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	10.06 g	8.02 g	2.05 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.39 g	13.39 g	1.00 g	51.16 g	14.26 g	0.68 g	42.28 g	17.79 g	0.79 g	43.01 g	13.39 g	1.14 g	57.47 g	21.42 g	0.68 g		
1		1,(12)			1,4			1			1					
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Magyaros zöldborsó leves Vadas sertés ragu Főtt tésztával			Csontleves zellermentes Burgonyafőzelék Sült bécsi rudacskával Diétás pékáru BL, ebédhez			Bableves Tejbedara rizstejjel Kakaó szórattal Alma			Paradicsomleves Rakott brokkoli bulgurral			Kukoricagaluska leves Bolognai spagetti Növényi sajt szórattal		
		Energia: 498.96 Kcal / 2,085.65 KJ			Energia: 535.62 Kcal / 2,238.89 KJ			Energia: 493.82 Kcal / 2,064.17 KJ			Energia: 563.81 Kcal / 2,356.73 KJ			Energia: 481.02 Kcal / 2,010.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.04 g	21.72 g	5.44 g	14.75 g	22.72 g	5.83 g	9.03 g	6.79 g	0.99 g	20.31 g	8.43 g	2.21 g	18.91 g	18.78 g	5.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.56 g	0.54 g	2.30 g	66.65 g	1.50 g	3.38 g	97.59 g	38.67 g	1.25 g	102.29 g	59.94 g	7.39 g	58.97 g	2.58 g	5.45 g		
1,9,10,(3),(12)		1,3			1,9			1,3,9			1,3,9					
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Házi meggyes gyümölcskrém Diétás pékáru BL			Zala felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával		
		Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 250.23 Kcal / 1,045.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	8.55 g	10.98 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.43 g	0.00 g	0.90 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	32.05 g	0.50 g	0.58 g	29.00 g	0.00 g	1.08 g		
1		1			1			1			1					

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élmezésvezető

Tételek étlap 2023.07.10 - 2023.07.16

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
7/10/2023	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		
			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	
			Diáksemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
			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 Magyaros zöldborsó leves	303,59	71,11	3,41	2,65	0,34	8,70	0,04	1,53	9
			Vadas sertés ragu	776,49	185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,64	1,9,10,(12)
			Főtt tészta	1 011,89	242,08	7,20	4,88	0,58	42,05	0,00	0,13	1,(3)
			U Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Növényi tejszínes gombás sertés ragu	479,57	114,73	12,35	6,44	1,72	1,71	0,00	0,11	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			Összesen:	7 478,99	1 787,71	56,13	52,25	15,22	270,07	33,11	5,29	
7/11/2023	László (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			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 Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	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
			E Csontleves zellermentes	80,35	19,23	0,85	0,50	0,01	2,79	0,00	1,55	
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Sült bécsi nudacska	600,12	143,57	7,50	12,50	4,64	0,12	0,00	1,50	
			Burgonyafőzelék	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Burgonyás tészta	1 400,58	335,07	9,41	6,64	0,71	58,74	0,00	1,05	1,(3)			
Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
Összesen:	7 311,10	1 749,07	44,79	55,42	12,77	263,07	15,76	7,95				
7/12/2023	Szendrői (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		
			Házi szilvás gyümölcskrém	68,85	16,47	0,18	0,01	0,01	3,76	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	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Bableves	410,27	98,15	3,98	3,49	0,41	12,55	0,01	1,01	9
			Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1
			Kakao szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Óvári sertészelet	700,43	167,57	15,26	10,14	2,37	3,62	0,00	1,82	1
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
Összesen:	7 370,12	1 763,16	49,28	48,56	11,27	278,09	56,96	5,97				
7/13/2023	Szendrői (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Vaniliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
			E Paradicsomleves	1 406,64	336,52	3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52	1,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Rakott brokkoli bulgarral	835,37	199,85	15,71	6,36	1,97	21,06	0,00	1,82	1
			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
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Sonkás kenyérlángos	178,54	29,71	2,55	2,49	0,32	2,55	0,35	0,92	
			Összesen:	5 507,45	1 304,56	44,36	20,51	4,67	237,53	75,68	10,70	
			7/14/2023	Szendrői (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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
T Tejeskávé rizstejjel	576,89	138,01				0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00	
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
E Kukoricagaluska leves	217,02	51,01				1,66	1,76	0,26	7,51	0,08	1,07	3,9
Bolognai szósz	834,59	199,66				9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39	
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 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
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
V Almalé	488,82	116,94				0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Bácskai rizses hús	1 278,13	305,77				13,88	9,58	1,78	40,90	0,00	0,27	
Káposztasaláta	121,32	29,02				0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41	
Összesen:	7 182,42	1 717,35	53,56	54,60	16,35	250,06	28,00	8,88				

Heti étlap 2023.07.10 - 2023.07.14

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Herba tea CM Diákcsemegés Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paradicsommal			Rizstej Baracklekváros Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Tonhalkrém Diétás pékáru BL Kigyóborkával			Herba tea CM Szendvics sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Salátalevéllel			Tejeskávé riztejből Liga margarinos Diétás pékáru BL		
		Energia: 292.75 Kcal / 1,223.70 KJ			Energia: 318.44 Kcal / 1,331.08 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		7.30 g	10.29 g	2.86 g	5.69 g	9.65 g	2.17 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	10.06 g	8.02 g	2.05 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.39 g	13.39 g	1.00 g	51.16 g	14.26 g	0.68 g	42.28 g	17.79 g	0.79 g	43.01 g	13.39 g	1.14 g	57.47 g	21.42 g	0.68 g		
1		1,(12)			1,4			1			1					
Ebéd	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Magyaros zöldborsó leves Vadas sertés ragu Főtt tésztával			Csontleves zellermentes Burgonyafőzelék Sült bécsi rudacskával Diétás pékáru BL, ebédhez			Bableves Tejbedara rizstejjel Kakaó szórattal Alma			Paradicsomleves Rakott brokkoli bulgurral			Kukoricagaluska leves Bolognai spagetti Növényi sajt szórattal		
		Energia: 498.96 Kcal / 2,085.65 KJ			Energia: 427.02 Kcal / 1,784.94 KJ			Energia: 493.82 Kcal / 2,064.17 KJ			Energia: 563.81 Kcal / 2,356.73 KJ			Energia: 481.02 Kcal / 2,010.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		20.04 g	21.72 g	5.44 g	12.58 g	19.01 g	5.38 g	9.03 g	6.79 g	0.99 g	20.31 g	8.43 g	2.21 g	18.91 g	18.78 g	5.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.56 g	0.54 g	2.30 g	50.37 g	1.50 g	3.25 g	97.59 g	38.67 g	1.25 g	102.29 g	59.94 g	7.39 g	58.97 g	2.58 g	5.45 g		
1,9,10,(3),(12)		1,3			1,9			1,3,9			1,3,9					
Uzsonna	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Házi meggyes gyümölcskrém Diétás pékáru BL			Zala felvágott Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával		
		Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 250.23 Kcal / 1,045.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	8.55 g	10.98 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.43 g	0.00 g	0.90 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	32.05 g	0.50 g	0.58 g	29.00 g	0.00 g	1.08 g		
1		1			1			1			1					

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élmezésvezető

Tételek étlap 2023.07.10 - 2023.07.16

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
7/10/2023	Laktóz (00903)	Tejzsója 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			
			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		
			Diáksemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32		
			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 Magyaros zöldborsó leves	303,59	71,11	3,41	2,65	0,34	8,70	0,04	1,53	9	
			Vadas sertés ragu	776,49	185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,64	1,9,10,(12)	
			Főtt tészta	1 011,89	242,08	7,20	4,88	0,58	42,05	0,00	0,13	1,(3)	
			U Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Növényi tejszínes gombás sertés ragu	479,57	114,73	12,35	6,44	1,72	1,71	0,00	0,11		
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
				Összesen:	7 478,99	1 787,71	56,13	52,25	15,22	270,07	33,11	5,29	
7/11/2023	Laktóz (00903)	Tejzsója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
			Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	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	
			E Burgonyafőzelék	557,45	133,36	2,44	5,51	0,65	18,10	0,00	0,13	1	
			Csontleves zellermentes	80,35	19,23	0,85	0,50	0,01	2,79	0,00	1,55		
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
			Sült bécsi rudacska	600,12	143,57	7,50	12,50	4,64	0,12	0,00	1,50		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Burgonyás tészta	1 400,58	335,07	9,41	6,64	0,71	58,74	0,00	1,05	1,(3)				
Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)				
	Összesen:	6 857,15	1 640,47	42,62	51,71	12,32	246,79	15,76	7,82				
7/12/2023	Szenyvesztés (00903)	Tejzsója 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			
			Házi szilvás gyümölcskrém	68,85	16,47	0,18	0,01	0,01	3,76	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		
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E Bableves	410,27	98,15	3,98	3,49	0,41	12,55	0,01	1,01	9	
			Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1	
			Kakao szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00		
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Óvári sertésszelet	700,43	167,57	15,26	10,14	2,37	3,62	0,00	1,82	1	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
	Összesen:	7 370,12	1 763,16	49,28	48,56	11,27	278,09	56,96	5,97				
7/13/2023	Szenyvesztés (00903)	Tejzsója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Vaniliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
			E Paradicsomleves	1 406,64	336,52	3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52	1,9	
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
			Rakott brokkoli bulgarral	835,37	199,85	15,71	6,36	1,97	21,06	0,00	1,82	1	
			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	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Sonkás kenyérlángos	178,54	29,71	2,55	2,49	0,32	2,55	0,35	0,92		
				Összesen:	5 507,45	1 304,56	44,36	20,51	4,67	237,53	75,68	10,70	
			7/14/2023	Szenyvesztés (00903)	Tejzsója 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
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 Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01				0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00		
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
E Kukoricagaluska leves	217,02	51,01				1,66	1,76	0,26	7,51	0,08	1,07	3,9	
Bolognai szósz	834,59	199,66				9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39		
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 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	
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
V Almalé	488,82	116,94				0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Bácskai rizses hús	1 278,13	305,77				13,88	9,58	1,78	40,90	0,00	0,27		
Káposztasaláta	121,32	29,02				0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41		
	Összesen:	7 182,42	1 717,35	53,56	54,60	16,35	250,06	28,00	8,88				

Heti étlap 2023.07.10. - 2023.07.14

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Herba tea CM, Diákcsemege , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóborka			Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Tejeskávé riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 292.75 Kcal / 1,223.70 KJ			Energia: 312.20 Kcal / 1,305.00 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7.30 g	10.29 g	2.86 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	10.06 g	8.02 g	2.05 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.39 g	13.39 g	1.00 g	49.43 g	12.12 g	0.69 g	42.28 g	17.79 g	0.79 g	43.01 g	13.39 g	1.14 g	57.47 g	21.42 g	0.68 g		
1		1,(12)			1,4			1			1					
Ebéd	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Magyaros zöldborsó leves , Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Levesbetét, Burgonyafőzelék, Csontleves zellermentes, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL, ebédhez			Bableves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Alma			Levesbetét, Paradicsomleves, Rakott brokkoli bulgurral			Kukoricagaluska leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát		
		Energia: 495.62 Kcal / 2,071.69 KJ			Energia: 430.90 Kcal / 1,801.16 KJ			Energia: 507.05 Kcal / 2,119.47 KJ			Energia: 606.52 Kcal / 2,535.25 KJ			Energia: 485.25 Kcal / 2,028.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.14 g	22.30 g	5.28 g	11.75 g	18.84 g	5.34 g	9.34 g	6.83 g	1.00 g	19.40 g	12.80 g	2.50 g	13.02 g	22.37 g	5.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.86 g	3.42 g	2.31 g	52.46 g	1.95 g	3.21 g	100.47 g	38.67 g	1.28 g	104.10 g	60.39 g	7.35 g	57.13 g	5.38 g	1.58 g		
1,9,10,(12)		1			1,9			1,9								
Uzsonna	(00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 187.10 Kcal / 782.08 KJ			Energia: 250.23 Kcal / 1,045.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	5.98 g	1.16 g	0.06 g	8.55 g	10.98 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.73 g	0.00 g	1.22 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	37.34 g	1.80 g	0.59 g	29.00 g	0.00 g	1.08 g		
1		1			1			1			1					

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.07.10 - 2023.07.16

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
7/10/2023	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	1,79	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	
			Diáksemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
			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 Magyaros zöldborsó leves	303,59	71,11	3,41	2,65	0,34	8,70	0,04	1,53	9
			Vadas sertés ragu	776,49	185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,64	1,9,10,(12)
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			U 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
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Növényi tejszínes gombás sertés ragu	479,57	114,73	12,35	6,44	1,72	1,71	0,00	0,11	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
				Összesen:	7 669,01	1 833,17	51,45	57,63	19,26	273,67	35,99	5,62
7/11/2023	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	
			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 Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Levesbetét	130,95	31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01	
			Burgonyafőzelék	557,46	133,36	2,44	5,51	0,66	18,11	0,00	0,13	1
			Csontleves zellermentes	80,35	19,23	0,85	0,50	0,01	2,79	0,00	1,55	
			Sült bécsi rudacska	600,12	143,57	7,50	12,50	4,64	0,12	0,00	1,50	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20				
Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
	Összesen:	6 835,82	1 635,36	37,07	51,55	12,37	250,55	16,92	7,94			
7/12/2023	Szénhidrát (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		
			Házi szilvás gyümölcskrém	68,85	16,47	0,18	0,01	0,01	3,76	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	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Bableves	465,57	111,38	4,29	3,53	0,42	15,43	0,01	1,04	9
			Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1
			Kakao szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Óvári sertészelet	700,43	167,57	15,26	10,14	2,37	3,62	0,00	1,82	1
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
	Összesen:	7 425,42	1 776,39	49,59	48,60	11,28	280,97	56,96	6,00			
7/13/2023	Szénhidrát (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	
			Vaníliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
			E Levesbetét	130,95	31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01	
			Paradicsomleves	1 406,64	336,52	3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52	1,9
			Rakott brokkoli bulgarral	997,66	238,68	15,63	10,90	2,31	20,79	0,00	1,82	1
			U Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00	
			Meggy	118,05	28,24	0,40	0,25	0,00	5,50	0,00	0,01	
			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	
			Sonkás kenyérlángos	178,54	29,71	2,55	2,49	0,32	2,55	0,35	0,92	
				Összesen:	5 798,04	1 374,07	43,69	25,20	4,97	244,63	77,43	10,67
7/14/2023	Szénhidrát (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, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Kukoricagaluska leves	181,72	42,57	0,97	2,09	0,25	5,12	0,00	1,05	
			Bolognai szósz	834,59	199,66	9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39	
			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 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
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Bácskai rizses hús	1 278,13	305,77	13,88	9,58	1,78	40,90	0,00	0,27	
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41	
	Összesen:	7 404,05	1 770,38	47,89	62,99	20,75	249,52	30,80	5,33			

Heti étlap 2023.07.10 - 2023.07.14

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Tízórai		Herba tea CM, Diákcsemege , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Baracklekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru
Energia: 296.74 Kcal / 1,240.37 KJ				Energia: 322.43 Kcal / 1,347.76 KJ			Energia: 247.32 Kcal / 1,033.80 KJ			Energia: 289.75 Kcal / 1,211.16 KJ			Energia: 332.77 Kcal / 1,390.98 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.38 g	10.56 g	3.02 g	3.77 g	9.92 g	2.33 g	5.75 g	4.82 g	1.54 g	8.14 g	8.29 g	2.21 g	3.70 g	9.27 g	2.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		41.76 g	13.79 g	0.91 g	50.53 g	14.66 g	0.59 g	42.01 g	18.19 g	0.76 g	42.38 g	13.79 g	1.05 g	54.84 g	22.48 g	0.59 g
		(12)														
(00957) Tej,tojás,glutén ,citrusOM 4-6 éves		Magyaros zöldborsó leves , Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, Gluténmentes pékáru			Bableves, Levesbetét, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma			Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott brokkoli rizzsel			Kukoricagaluska leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: 495.66 Kcal / 2,071.86 KJ			Energia: 517.99 Kcal / 2,165.20 KJ			Energia: 424.11 Kcal / 1,772.78 KJ			Energia: 423.05 Kcal / 1,768.35 KJ			Energia: 485.21 Kcal / 2,028.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.99 g	22.26 g	5.23 g	15.83 g	19.69 g	5.58 g	6.43 g	6.47 g	0.73 g	12.22 g	14.92 g	3.52 g	13.02 g	22.36 g	5.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		58.08 g	3.41 g	2.30 g	65.29 g	0.70 g	3.69 g	83.53 g	40.72 g	1.29 g	59.53 g	20.28 g	3.04 g	57.12 g	5.38 g	1.58 g
		9,10,(12)						9								
Uzsonna		Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Meggy, Gluténmentes pékáru			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 191.09 Kcal / 798.76 KJ			Energia: 254.22 Kcal / 1,062.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.08 g	10.60 g	8.60 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	4.06 g	1.43 g	0.22 g	6.63 g	11.25 g	3.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.10 g	0.40 g	1.13 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g	27.58 g	0.40 g	1.05 g	36.71 g	2.20 g	0.50 g	28.37 g	0.40 g	0.99 g

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
2-rák 5-földimogyoró
3-tojás 6-szója

7-tejtermék,lal 10-mustár 13-csillagfűrt 16-édesgyökér
8-diófélék 11-szezám 14-puhatestűek
9-zeller 12-kéndioxid-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.07.10 – 2023.07.16

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
7/10/2023	L.444Z (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	
		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	
		Diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
		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	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Magyaros zöldborsó leves	303,41	71,07	3,40	2,64	0,30	8,70	0,03	1,52	
		Vadas sertés ragu	776,84	185,85	9,29	14,16	4,51	5,03	0,50	0,64	9,10,(12)
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		U 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	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sertés aprósült	428,97	102,62	10,56	6,37	1,71	0,62	0,00	0,10	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			Összesen:	7 668,59	1 833,07	43,75	58,33	19,68	270,91	37,18	5,33
7/11/2023	L.444Z (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	
		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 Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Csontleves zellermentes	80,35	19,23	0,85	0,50	0,01	2,79	0,00	1,55	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Sült bécsi rudacska	600,12	143,57	7,50	12,50	4,64	0,12	0,00	1,50	
		Burgonyafőzelék	787,10	188,30	3,60	5,57	0,72	30,26	0,00	0,14	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20			
Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
	Összesen:	7 275,87	1 740,66	35,31	53,21	13,09	263,22	19,01	8,14		
7/12/2023	L.444Z (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	
		Gyümölcskrém	65,26	15,61	0,32	0,01	0,00	3,51	0,50	0,00	
		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	
		Csirkemell sonkakrém Liga	179,00	42,82	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,26	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Bableves	379,76	90,85	3,80	3,48	0,41	10,94	0,00	1,03	9
		Levesbetét	87,30	20,88	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,00	
		Rizstejbe kukoricadara	879,81	210,48	2,14	2,62	0,31	43,63	20,44	0,25	
		Fahéjas porocukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
		U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Óvári sertészszelet	700,46	167,57	15,21	10,20	2,38	3,53	0,00	1,81	
Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
	Összesen:	6 804,78	1 627,90	42,33	39,89	9,00	262,16	60,21	5,79		
7/13/2023	L.444Z (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	
		Vaníliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
		E Paradicsomleves	582,75	139,41	1,64	1,68	0,19	29,25	19,98	1,84	
		Levesbetét	87,30	20,88	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,00	
		Rakott brokkoli rizzsel	1 098,35	262,76	10,34	13,12	3,32	25,66	0,00	1,20	
		U Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00	
		Meggy	118,05	28,24	0,40	0,25	0,00	5,50	0,00	0,01	
		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	
		Sonkás kenyérlángos	178,54	29,71	2,55	2,49	0,32	2,55	0,35	0,92	
			Összesen:	5 081,20	1 202,57	30,75	28,13	6,47	198,17	38,52	6,09
7/14/2023	L.444Z (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	
		Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Karamellás rizstej	515,14	123,23	0,04	1,27	0,16	27,30	22,08	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Kukoricagaluska leves	181,72	42,57	0,97	2,09	0,25	5,12	0,00	1,05	
		Bolognai szós	834,40	199,62	9,75	14,46	4,53	7,35	2,50	0,39	
		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 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	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Bácskai rizseshús	1 209,96	289,46	13,73	7,83	1,23	40,65	0,00	0,28	
		Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41	
	Összesen:	7 323,95	1 751,22	41,95	61,39	20,57	245,37	32,66	5,07		