


Heti étlap 2023.07.17 - 2023.07.21

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
 Tízórai	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Herba tea CM, Méz, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Körözött, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Herba tea CM, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinna, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	
		Energia: 296.06 Kcal / 1,237.53 KJ	Energia: 253.30 Kcal / 1,058.79 KJ	Energia: 232.00 Kcal / 969.76 KJ	Energia: 279.86 Kcal / 1,169.81 KJ	Energia: 251.97 Kcal / 1,053.23 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		3.70 g 8.00 g 2.10 g	3.94 g 6.31 g 1.63 g	6.49 g 2.64 g 1.09 g	5.01 g 9.20 g 2.41 g	5.97 g 5.36 g 1.45 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	
49.03 g 21.89 g 0.59 g		41.96 g 13.79 g 0.67 g		42.45 g 16.91 g 0.91 g		40.99 g 13.79 g 0.63 g	
		10,(12)		7		3	
Ebéd	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Tavasz rizses hús, Káposztasaláta	Almaleves, Rántott sertészelet, Burgonyapüré , Uborkasaláta	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Finomfözelék, GM pékáru, ebédhez	Vajgaluska leves, Sertéspörkölt, Főtt tészta, Cékasaláta	
		Energia: 396.84 Kcal / 1,658.79 KJ	Energia: 358.26 Kcal / 1,497.53 KJ	Energia: 558.86 Kcal / 2,340.21 KJ	Energia: 484.90 Kcal / 2,026.88 KJ	Energia: 469.47 Kcal / 1,962.38 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		17.99 g 15.20 g 2.95 g	17.71 g 11.26 g 3.40 g	9.97 g 16.50 g 3.20 g	13.85 g 20.68 g 4.76 g	15.02 g 19.66 g 3.00 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	
45.97 g 4.05 g 1.79 g		48.05 g 4.00 g 2.96 g		90.94 g 17.89 g 1.32 g		59.34 g 1.76 g 3.52 g	
		7,15		(12)		15	
						3,9,15,(12)	
Uzsonna	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóborka	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Diétás péksütemény	
		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ	Energia: 256.10 Kcal / 1,070.50 KJ	Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ	Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
		6.79 g 11.23 g 3.57 g	6.28 g 11.70 g 3.48 g	8.90 g 13.32 g 5.48 g	6.40 g 14.16 g 4.39 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	
28.45 g 4.80 g 1.00 g		28.18 g 0.40 g 1.05 g		27.88 g 0.40 g 0.99 g		27.60 g 0.40 g 1.43 g	
				7			

Ételnapváltoztatás 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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |


Ó étvágyat kívánunk

.....
 Élelmészvezető

Tételes étlap 2023.07.17 - 2023.07.23

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
7/17/2023 LAKK (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	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 Zellerkrém lev.	310,27	74,23	0,99	4,83	0,55	6,40	0,01	1,06	9	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
		Tavaszi rizses hús	1 145,57	272,33	15,57	10,09	2,35	28,48	0,00	0,32		
		Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41		
		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		
		kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Tészataláta	872,33	207,65	9,63	1,81	0,31	37,69	3,89	1,83	10,(12)			
	Összesen:	6 486,42	1 548,99	44,65	50,40	13,32	216,74	35,03	6,73			
7/18/2023 LAKK (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Házi gyümölcsjoghurt 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		
		Padlizsánkrém házi	223,62	53,50	0,30	5,31	1,43	1,07	0,00	0,18	10,(12)	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		E Almaleves	123,47	19,10	0,49	0,19	0,02	6,38	0,00	0,50	15	
		Rántott sertészelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65		
		Burgonyapüré	821,37	196,50	4,72	5,82	1,67	30,55	0,00	1,40	7	
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41		
		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		
		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		
		Lángos GM	142,10	34,00	0,88	1,92	0,22	3,50	0,20	0,99		
		Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7	
Fokhagymás tejföl	270,34	64,67	1,43	5,50	3,09	2,28	0,00	0,07	7			
	Összesen:	5 950,29	1 413,07	42,54	46,79	17,05	196,11	28,78	7,03			
7/19/2023 LAKK (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		
		Körözött	122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41	7	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		Jégsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
		E Frankfurter leves	588,31	140,75	4,94	9,93	2,55	7,71	0,01	1,18		
		Kukoricadarás tészta	1 238,78	296,36	4,24	5,97	0,65	55,51	2,57	0,11		
		Szilvalekvár	127,15	30,42	0,19	0,00	0,00	7,23	5,32	0,01	(12)	
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Rakott karfiol	1 350,92	323,18	14,88	18,44	5,40	24,03	0,00	1,82				
	Összesen:	7 288,74	1 743,71	47,44	59,46	17,45	241,68	35,60	6,15			
7/20/2023 LAKK (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Zoldfűszeres túrókrém	116,65	27,88	2,38	1,66	0,91	0,83	0,00	0,21	7	
		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		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Tojaskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		E Lebbencsleves	266,68	63,80	1,01	2,57	0,33	9,00	0,26	2,51		
		Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37		
		Finomfőzelék	595,04	142,35	4,50	4,45	0,55	20,33	0,00	0,62	15	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
		U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		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		
		Rántott sajt CORNITO	519,16	124,20	7,20	7,17	3,88	7,58	0,00	0,53	7	
		Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50		
	Összesen:	6 996,73	1 673,82	44,04	55,41	16,74	237,09	16,35	7,40			
7/21/2023 LAKK (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Sonkakrém Liga margarin	199,75	47,79	2,13	4,32	1,24	0,04	0,00	0,38		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E Vajgaluska leves	221,24	52,93	1,50	2,60	0,57	5,84	0,01	0,58	3,9	
		Sertéspörkölt	637,01	152,40	10,70	11,56	2,01	1,52	0,00	0,16		
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Tejberz	1 091,10	261,03	9,38	2,93	1,55	48,99	9,99	0,55	7	
			Összesen:	6 883,19	1 646,71	38,41	54,01	11,29	235,39	49,17	4,61	

Heti étlap 2023.07.17 - 2023.07.21

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Herba tea CM Mézes Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Házi padlizsánkrémes Diétás pékáru BL			Narancsos limonádé Növényi túrós körözöttes Diétás pékáru BL Jégcsapretekkel			Herba tea CM Sült hús krémes Diétás pékáru BL			Herba tea CM Sonkakerémes Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paradicsommal		
		Energia: 292.07 Kcal / 1,220.85 KJ			Energia: 249.31 Kcal / 1,042.12 KJ			Energia: 191.90 Kcal / 802.14 KJ			Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 KJ			Energia: 247.98 Kcal / 1,036.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.62 g	7.73 g	1.94 g	5.86 g	6.04 g	1.47 g	5.90 g	0.79 g	0.05 g	7.13 g	6.00 g	3.66 g	7.89 g	5.09 g	1.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.66 g	21.49 g	0.68 g	42.59 g	13.39 g	0.76 g	40.01 g	13.25 g	0.84 g	42.51 g	13.39 g	0.92 g	42.36 g	13.39 g	0.96 g		
1		1,10,(12)			1		1			1		1				
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Zellerkrém leves Pírtott kenyérkockával Tavaszi rizseshús Káposztasalátával			Almaleves Rántott sertésszelet Burgonyapüré Uborkasalátával			Frankfurti leves Grízes tészta Porcukorral Baracklevkával Alma			Lebbencsleves Finomfőzelék Diétás vagdaltal Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluska leves Sertéspörkölt Főtt tésztával Céklaalátával		
		Energia: 533.90 Kcal / 2,231.70 KJ			Energia: 359.08 Kcal / 1,500.95 KJ			Energia: 526.89 Kcal / 2,202.40 KJ			Energia: 531.10 Kcal / 2,220.00 KJ			Energia: 472.04 Kcal / 1,973.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.99 g	23.12 g	5.34 g	16.62 g	11.14 g	3.18 g	9.83 g	11.74 g	2.39 g	15.05 g	21.19 g	4.59 g	15.28 g	19.13 g	3.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.31 g	4.00 g	1.84 g	49.45 g	5.58 g	2.36 g	93.92 g	20.67 g	1.31 g	68.51 g	5.15 g	3.52 g	58.45 g	6.08 g	1.87 g		
1,9		15			1,(12)		1			1,15,(12)		1,15,(12)				
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Zala felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Soproni felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Diétás péksütemény		
		Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.71 g	10.96 g	3.41 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.08 g	4.40 g	1.09 g	28.81 g	0.00 g	1.14 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.23 g	0.00 g	1.52 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1		1			1		1			1		1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.07.17 - 2023.07.23

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
7/17/2023 LAKK (00372) Tej-teljesmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
	Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	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 Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9	
	Pírtott kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
	Tavaszi rizseshús	1 704,20	405,88	14,26	17,76	4,92	45,34	0,00	0,18		
	Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41		
	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	
	kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Tonhalas tézsalálata	794,59	189,06	7,36	1,18	0,22	36,78	3,85	1,79	4	
		Összesen:	6 931,98	1 655,49	47,14	56,88	15,14	234,06	33,74	7,01	
	7/18/2023 LAKK (00372) Tej-teljesmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Házi barackos szójajoghurt		342,56	81,95	2,85	1,92	0,21	13,15	13,15	0,03	6	
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		
Padlizsánkrém házi		223,62	53,50	0,30	5,31	1,43	1,07	0,00	0,18	10,(12)	
Diétás pékáru BL		593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
E Almaleves		123,47	19,10	0,49	0,19	0,02	6,38	0,00	0,50	15	
Rántott sertészelet		509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65		
Burgonyapüré		824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80		
Uborkasaláta		87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41		
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	
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		
Lángos		581,20	139,05	4,35	2,03	0,33	25,87	0,16	0,79	1	
Növényi sajt szórat		17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
Fokhagymás növényi tejföl		1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00		
		Összesen:	5 666,03	1 345,07	43,60	33,64	8,55	216,37	32,28	5,75	
7/19/2023 LAKK (00372) Tej-teljesmentes 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 Narancsos limonádé	191,76	45,88	0,07	0,02	0,00	11,14	10,13	0,00		
	Növényi túros körözött	4,98	1,19	0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25		
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
	Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
	E Frankfurter leves	414,30	99,12	4,94	5,33	1,96	7,71	0,01	1,18		
	Grízes tészta	1 240,91	296,87	4,20	5,80	0,43	56,24	2,57	0,11	1	
	Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
	Baracklekvár	161,22	38,57	0,09	0,01	0,00	9,48	8,10	0,00	(12)	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	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		
	Rakott karfiol	1 350,92	323,18	14,88	18,44	5,40	24,03	0,00	1,82		
		Összesen:	6 672,98	1 596,40	45,31	47,34	11,90	243,44	33,92	5,85	
	7/20/2023 LAKK (00372) Tej-teljesmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Növényi túros körözött		4,98	1,19	0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25		
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		
T Herba tea CM		224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
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	
E Lebbencsleves		381,31	91,22	1,48	2,66	0,33	15,02	0,50	2,51		
Diétás vagdalt		732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37		
Finomfőzelék		673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1	
Diétás pékáru BL, ebédhez		432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
U Soproni felvágott		279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
Liga margarin		265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL		593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
V Almalé		488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Rántott növényi sajt		147,94	35,39	0,54	0,80	0,09	6,41	0,00	0,04		
Kukoricás rizs		892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50		
		Összesen:	6 562,37	1 569,93	42,21	44,17	12,80	247,25	18,54	7,42	
7/21/2023 LAKK (00372) Tej-teljesmentes 4-6 év		R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
	Sonkakrém Liga margarinnal	199,75	47,79	2,13	4,32	1,24	0,04	0,00	0,38		
	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 Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08		
	Sertéspörkölt	659,69	157,82	10,99	11,09	2,36	3,32	0,00	0,16	1	
	Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
	Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
	U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Rizstejberizs	702,87	168,15	3,81	2,21	0,47	32,83	2,74	0,29	15	
		Összesen:	6 472,39	1 548,42	36,94	52,22	10,35	221,67	41,11	5,03	

Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
 eatrend Tízórai	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhaIM 4-6	Herba tea CM, Méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Herba tea CM, Sült hús krém, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	
		Energia: 296.72 Kcal / 1,240.29 KJ	Energia: 253.30 Kcal / 1,058.79 KJ	Energia: 203.25 Kcal / 849.59 KJ	Energia: 312.04 Kcal / 1,304.33 KJ	Energia: 251.09 Kcal / 1,049.56 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	
		3.70 g 8.00 g 2.10 g	3.94 g 6.31 g 1.63 g	3.87 g 1.04 g 0.20 g	5.08 g 12.71 g 3.54 g	5.93 g 5.35 g 1.45 g	
Szénhidrát Cukor		Szénhidrát Cukor		Szénhidrát Cukor		Szénhidrát Cukor	
49.19 g 22.05 g		41.96 g 13.79 g		41.52 g 16.29 g		41.57 g 13.79 g	
10,(12)							
Ebéd	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhaIM 4-6	Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Tavaszri rizses hús, Káposztasaláta	Almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, Baracklevjár, Alma	Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Vajgaluska leves, Sertéspörkölt, Főtt tészta, Céklasaláta	
		Energia: 390.40 Kcal / 1,631.87 KJ	Energia: 234.87 Kcal / 981.76 KJ	Energia: 526.64 Kcal / 2,201.36 KJ	Energia: 484.90 Kcal / 2,026.88 KJ	Energia: 466.62 Kcal / 1,950.47 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	
		17.99 g 15.20 g 2.95 g	14.80 g 5.86 g 1.78 g	9.56 g 16.20 g 3.20 g	13.84 g 20.68 g 4.74 g	14.99 g 19.60 g 3.10 g	
Szénhidrát Cukor		Szénhidrát Cukor		Szénhidrát Cukor		Szénhidrát Cukor	
44.37 g 2.45 g		32.58 g 3.55 g		84.17 g 16.93 g		59.34 g 1.76 g	
9		15		(12)		15	
15		15		15		15,(12)	
Uzsonna	(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhaIM 4-6	Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru	Diétás péksütemény	
		Energia: 252.19 Kcal / 1,054.15 KJ	Energia: 256.12 Kcal / 1,070.58 KJ	Energia: 213.83 Kcal / 893.81 KJ	Energia: 276.51 Kcal / 1,155.81 KJ	Energia: 135.40 Kcal / 565.97 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	
		6.55 g 11.21 g 3.39 g	6.28 g 11.70 g 3.48 g	3.66 g 8.35 g 2.10 g	6.40 g 14.16 g 4.39 g	0.75 g 5.95 g 0.45 g	
Szénhidrát Cukor		Szénhidrát Cukor		Szénhidrát Cukor		Szénhidrát Cukor	
28.04 g 2.16 g		28.18 g 0.40 g		27.84 g 0.40 g		27.60 g 0.40 g	
0.99 g		1.05 g		0.59 g		1.43 g	
15.90 g		9.45 g		0.15 g			

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-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 2023.07.17 - 2023.07.23

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
7/17/2023 LAKK (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			
		Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Méz	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		E Zellerkrém lev.	310,27	74,23	0,99	4,83	0,55	6,40	0,01	1,06	9		
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		Tavaszi rizses hús	1 145,57	272,33	15,57	10,09	2,35	28,48	0,00	0,32			
		Káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41			
		U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		kívóyborka	7,86	1,88	0,16	0,02	0,12	0,27	1,76	0,00			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Tésztasaláta	1 530,40	364,30	16,90	3,17	0,55	66,13	6,82	3,21	10,(12)		
			Összesen:	7 108,51	1 697,06	51,68	51,74	13,38	243,33	33,88	8,10		
		7/18/2023 LAKK (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	
Gyümölcskrém	78,31			18,73	0,38	0,00	0,00	4,21	0,60	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			
Padlizsánkrém házi	223,62			53,50	0,30	5,31	1,43	1,07	0,00	0,18	10,(12)		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
E Almaleves	123,47			19,10	0,49	0,19	0,02	6,38	0,00	0,50	15		
Rántott sertészelet	509,21			121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,64			
Burgonyapüré	332,50			79,55	1,81	0,42	0,05	16,68	1,15	0,50			
Üborkasaláta	60,20			14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41			
U Sertés párizsi	178,25			42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
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			
Lángos	1 462,20			349,81	7,27	4,32	0,56	70,51	0,40	1,99			
Növényi sajt szórát	35,74			8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00			
Fokhagymás növényi tejföl	2,80			0,67	0,03	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00			
	Összesen:			5 832,84	1 384,99	36,48	29,88	7,65	233,67	19,14	6,34		
7/19/2023 LAKK (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	0,19	0,84	0,00	0,43			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Növényi túró körözött	4,98	1,19	0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Jégcsapretek	9,44	2,26	0,18	0,02	0,00	0,42	2,50	0,01			
		E Frankfurter leves	588,31	140,75	4,94	9,93	2,55	7,71	0,01	1,18			
		Kukoricadarab tészta	1 238,78	296,36	4,24	5,97	0,65	55,51	2,57	0,11			
		Porcukor	83,92	20,08	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00			
		Baracklekvár	181,25	43,36	0,08	0,00	0,00	10,70	9,35	0,00	(12)		
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01			
		U Viola növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Rakott karfiol	2 370,03	566,99	26,10	32,35	9,47	42,15	0,00	3,19			
			Összesen:	7 771,81	1 859,31	50,39	66,50	17,26	252,06	34,02	6,94		
		7/20/2023 LAKK (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	
Zoldfűszeres növényi túrókrém	1,02			0,21	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0,19			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
paprika	13,10			3,14	0,19	0,05	0,00	0,48	0,00	0,00			
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Sült hús krém	469,14			112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
E Lebbencsleves	266,68			63,80	1,01	2,57	0,33	9,00	0,26	2,51			
Diétás vagdalt	732,88			175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37			
Finomfőzelék	595,04			142,35	4,49	4,45	0,54	20,33	0,00	0,62	15		
GM pékáru, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,01	24,51	1,50	0,02			
U Soproni felvágott	279,89			66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Rántott növényi sajt	295,88			70,78	1,08	1,60	0,18	12,82	0,00	0,08			
Kukoricás rizs	1 754,63			419,77	9,32	6,56	0,79	80,37	0,00	1,00			
	Összesen:			7 650,72	1 830,29	39,70	56,76	13,84	277,18	16,35	7,54		
7/21/2023 LAKK (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	
				Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Sonkakrém Liga margarinnal	199,75	47,79	2,13	4,32	1,24	0,04	0,00	0,38			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Paradicsom	14,65	3,50	0,16	0,03	0,01	0,64	0,00	0,00			
		E Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,67	5,21	0,00	1,07			
		Sertéspörkölt	637,01	152,40	10,70	11,56	2,01	1,52	0,00	0,16			
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
		U Diétás péksütemény	565,97	135,40	0,75	5,95	0,45	15,90	9,45	0,15			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Tejberz rizstej	1 816,57	434,59	5,69	2,99	0,38	94,75	29,14	0,50			
			Összesen:	7 027,12	1 681,15	33,90	48,05	9,77	264,46	58,86	4,90		

Heti étlap 2023.07.17 - 2023.07.21

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Herba tea CM Mézes Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Házi padlizsánkrémes Diétás pékáru BL			Narancsos limonádé Növényi túros körözöttes Diétás pékáru BL Jégcsapretekkel			Herba tea CM Tojáskrémes Diétás pékáru BL			Herba tea CM Sonkakrémes Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paradicsommal		
		Energia: 292.07 Kcal / 1,220.85 KJ			Energia: 249.31 Kcal / 1,042.12 KJ			Energia: 191.90 Kcal / 802.14 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 247.98 Kcal / 1,036.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.62 g	7.73 g	1.94 g	5.86 g	6.04 g	1.47 g	5.90 g	0.79 g	0.05 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	7.89 g	5.09 g	1.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.66 g	21.49 g	0.68 g	42.59 g	13.39 g	0.76 g	40.01 g	13.25 g	0.84 g	41.62 g	13.39 g	0.72 g	42.36 g	13.39 g	0.96 g		
1			1,10,(12)			1			1,3			1				
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Zellerkrém leves Pírtott kenyérfocakával Tavaszi rizseshús Káposztasalátával			Almaleves Rántott sertés szelet Burgonyapürével Uborkasalátával			Frankfurti leves Grízes tészta Porcukorral Baracklevárral Alma			Lebbencsleves Finomfőzelék Diétás vagdalttal Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluska leves Sertéspörkölt Főtt tésztával Céklasalátával		
		Energia: 533.90 Kcal / 2,231.70 KJ			Energia: 563.70 Kcal / 2,356.27 KJ			Energia: 493.77 Kcal / 2,063.96 KJ			Energia: 539.06 Kcal / 2,253.27 KJ			Energia: 459.37 Kcal / 1,920.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.99 g	23.12 g	5.34 g	17.94 g	29.47 g	5.24 g	13.76 g	8.75 g	2.22 g	16.71 g	19.31 g	4.44 g	20.48 g	15.87 g	3.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.31 g	4.00 g	1.84 g	57.86 g	5.58 g	2.62 g	88.86 g	18.10 g	11.08 g	73.11 g	4.66 g	1.44 g	57.90 g	3.20 g	5.72 g		
1,9			1,3,15			1,(3),(12)			1,9,(3)			1,15,(3),(12)				
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Zala felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Soproni felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Diétás péksütemény		
		Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.71 g	10.96 g	3.41 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.08 g	4.40 g	1.09 g	28.81 g	0.00 g	1.14 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.23 g	0.00 g	1.52 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1			1			1			1							

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén 4-hal 7-tejtermék,laktóz 10-mustár 13-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 2023.07.17 - 2023.07.23

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
7/17/2023 LAKK (00802) Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	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 Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
	Pírtott kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
	Tavaszi rizseshús	1 704,20	405,88	14,26	17,76	4,92	45,34	0,00	0,18	
	Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41	
	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
	kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Tonhalas tézsalálata	820,03	195,14	11,31	1,03	0,19	35,20	1,57	1,81	1,4,10,(3),(12)
	Összesen:	6 957,42	1 661,57	51,09	56,73	15,11	232,48	31,46	7,03	
7/18/2023 LAKK (00802) Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Házi gyümölcskrém rizstejjel	580,66	138,92	0,31	1,82	0,27	29,37	20,52	0,01	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Padlizsánkrém házi	223,62	53,50	0,30	5,31	1,43	1,07	0,00	0,18	10,(12)
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	E Almaleves	123,47	19,10	0,49	0,19	0,02	6,38	0,00	0,50	15
	Rántott sertés szelet	1 364,53	326,44	13,41	23,54	3,77	14,84	0,00	0,91	1,3
	Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
	Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41	
	U Sertés párizs	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
	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	
	Lángos	581,20	139,05	4,35	2,03	0,33	25,87	0,16	0,79	1
	Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
	Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	
	Összesen:	6 759,45	1 606,66	42,38	51,87	10,67	241,00	39,65	5,99	
7/19/2023 LAKK (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 Narancsos limonádé	191,76	45,88	0,07	0,02	0,00	11,14	10,13	0,00	
	Növényi túros körözött	4,98	1,19	0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	Jégsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
	E Frankfurter leves	414,30	99,12	4,94	5,33	1,96	7,71	0,01	1,18	
	Grízes tészta 4-6	1 102,49	263,75	8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)
	Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
	Baracklekvár	161,22	38,57	0,09	0,01	0,00	9,48	8,10	0,00	(12)
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	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,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Rakott karfiol	1 350,92	323,18	14,88	18,44	5,40	24,03	0,00	1,82	
	Összesen:	6 534,56	1 563,28	49,24	44,35	11,73	238,38	31,35	15,62	
7/20/2023 LAKK (00802) Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Növényi túros körözött	4,98	1,19	0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25	
	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	
	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Tojaskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	E Lebbencsleves	414,58	99,18	3,14	0,78	0,18	19,62	0,01	0,43	1,9,(3)
	Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
	Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1
	Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
	U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
	V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Rántott növényi sajt	381,42	91,25	3,13	1,47	0,25	16,29	0,00	0,34	1,3
	Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50	
	Összesen:	6 923,70	1 656,37	46,26	45,89	11,40	260,84	18,05	5,44	
	7/21/2023 LAKK (00802) Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
Fokhagymás felvágott		279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
Liga margarin		265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL		593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
T Herba tea CM		224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Sonkakrém Liga margarinnal		199,75	47,79	2,13	4,32	1,24	0,04	0,00	0,38	
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 Vajgaluska leves		209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08	
Sertéspörkölt		659,69	157,82	10,99	11,09	2,36	3,32	0,00	0,16	1
Főtt tészta		944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
Céklasaláta		106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
U Diétás péksütemény		1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Rizstejberizs		702,87	168,15	3,81	2,21	0,47	32,83	2,74	0,29	15
Összesen:		6 419,45	1 535,75	42,14	48,96	10,14	221,12	38,23	8,88	

Heti étlap 2023.07.17 - 2023.07.21

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Herba tea CM Mézes Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Házi padlizsánkrémes Diétás pékáru BL			Herba tea CM Növényi túros körözöttes Diétás pékáru BL Jégcsapretekkel			Herba tea CM Tojáskrémes Diétás pékáru BL			Herba tea CM Sonkakrémes Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paradicsommal		
		Energia: 292.07 Kcal / 1,220.85 KJ			Energia: 249.31 Kcal / 1,042.12 KJ			Energia: 199.82 Kcal / 835.25 KJ			Energia: 275.87 Kcal / 1,153.14 KJ			Energia: 247.98 Kcal / 1,036.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.62 g	7.73 g	1.94 g	5.86 g	6.04 g	1.47 g	5.83 g	0.77 g	0.05 g	6.93 g	8.93 g	2.25 g	7.89 g	5.09 g	1.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.66 g	21.49 g	0.68 g	42.59 g	13.39 g	0.76 g	42.26 g	16.51 g	0.84 g	41.62 g	13.39 g	0.72 g	42.36 g	13.39 g	0.96 g		
1		1,10,(12)			1		1,3			1						
Ebéd	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Zellerkrém leves Pírtott kenyérfocakával Tavasz rizseshús Káposztasalátával			Almaleves Rántott sertés szelet Burgonyapürével Uborkasalátával			Frankfurti leves Grízes tészta Porcukorral Baracklevárral Alma			Lebbencsleves Finomfőzelék Diétás vagdalttal Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluska leves Sertéspörkölt Főtt tésztával Céklasalátával		
		Energia: 533.90 Kcal / 2,231.70 KJ			Energia: 563.70 Kcal / 2,356.27 KJ			Energia: 481.43 Kcal / 2,012.38 KJ			Energia: 539.06 Kcal / 2,253.27 KJ			Energia: 459.37 Kcal / 1,920.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.99 g	23.12 g	5.34 g	17.94 g	29.47 g	5.24 g	13.73 g	8.74 g	2.22 g	16.71 g	19.31 g	4.44 g	20.48 g	15.87 g	3.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.31 g	4.00 g	1.84 g	57.86 g	5.58 g	2.62 g	85.82 g	15.51 g	11.08 g	73.11 g	4.66 g	1.44 g	57.90 g	3.20 g	5.72 g		
1,9		1,3,15			1,(3),(12)		1,9,(3)			1,15,(3),(12)						
Uzsonna	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Zala felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóuborkával			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Soproni felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Diétás péksütemény		
		Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.71 g	10.96 g	3.41 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.08 g	4.40 g	1.09 g	28.81 g	0.00 g	1.14 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.23 g	0.00 g	1.52 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1		1			1		1			1						

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élmezésvezető

Tételes étlap 2023.07.17 - 2023.07.23

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
7/17/2023 LAKK (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	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 Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9	
		Pírtott kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
		Tavaszi rizseshús	1 704,20	405,88	14,26	17,76	4,92	45,34	0,00	0,18		
		Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41		
		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	
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Tonhalas tézsalálata	820,03	195,14	11,31	1,03	0,19	35,20	1,57	1,81	1,4,10,(3),(12)	
			Összesen:	6 957,42	1 661,57	51,09	56,73	15,11	232,48	31,46	7,03	
7/18/2023 LAKK (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Házi gyümölcskrém rizstejjel	580,66	138,92	0,31	1,82	0,27	29,37	20,52	0,01		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Padlizsánkrém házi	223,62	53,50	0,30	5,31	1,43	1,07	0,00	0,18	10,(12)	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		E Almaleves	123,47	19,10	0,49	0,19	0,02	6,38	0,00	0,50	15	
		Rántott sertés szelet	1 364,53	326,44	13,41	23,54	3,77	14,84	0,00	0,91	1,3	
		Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80		
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41		
		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	
		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		
		Lángos	581,20	139,05	4,35	2,03	0,33	25,87	0,16	0,79	1	
		Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
		Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00		
			Összesen:	6 759,45	1 606,66	42,38	51,87	10,67	241,00	39,65	5,99	
7/19/2023 LAKK (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		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 túró körözött	4,98	1,19	0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		Jégsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
		E Frankfurter leves	414,30	99,12	4,94	5,33	1,96	7,71	0,01	1,18		
		Grízes tészta 4-6	1 102,49	263,75	8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)	
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		Baracklekvár	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	5,51	0,00	(12)	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	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,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Rakott karfiol	1 350,92	323,18	14,88	18,44	5,40	24,03	0,00	1,82		
			Összesen:	6 516,10	1 558,86	49,14	44,32	11,73	237,59	32,02	15,62	
7/20/2023 LAKK (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Növényi túró körözött	4,98	1,19	0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25		
		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		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Tojaskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		E Lebbencsleves	414,58	99,18	3,14	0,78	0,18	19,62	0,01	0,43	1,9,(3)	
		Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37		
		Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
		U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Rántott növényi sajt	381,42	91,25	3,13	1,47	0,25	16,29	0,00	0,34	1,3	
		Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50		
			Összesen:	6 923,70	1 656,37	46,26	45,89	11,40	260,84	18,05	5,44	
		7/21/2023 LAKK (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
Fokhagymás felvágott	279,89			66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Sonkakrém Liga margarinnal	199,75			47,79	2,13	4,32	1,24	0,04	0,00	0,38		
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 Vajgaluska leves	209,33			50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08		
Sertéspörkölt	659,69			157,82	10,99	11,09	2,36	3,32	0,00	0,16	1	
Főtt tészta	944,98			226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)	
Céklasaláta	106,15			25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
U Diétás péksütemény	1 131,94			270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Rizstejberizs	702,87			168,15	3,81	2,21	0,47	32,83	2,74	0,29	15	
	Összesen:			6 419,45	1 535,75	42,14	48,96	10,14	221,12	38,23	8,88	

Heti étlap 2023.07.17. - 2023.07.21

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea CM, Sült hús krém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 280.04 Kcal / 1,170.57 KJ			Energia: 249.31 Kcal / 1,042.12 KJ			Energia: 199.82 Kcal / 835.25 KJ			Energia: 253.25 Kcal / 1,058.59 KJ			Energia: 247.98 Kcal / 1,036.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.71 g	7.73 g	1.94 g	5.86 g	6.04 g	1.47 g	5.83 g	0.77 g	0.05 g	7.13 g	6.00 g	3.66 g	7.89 g	5.09 g	1.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.47 g	17.00 g	0.69 g	42.59 g	13.39 g	0.76 g	42.26 g	16.51 g	0.84 g	42.51 g	13.39 g	0.92 g	42.36 g	13.39 g	0.96 g		
1,(12)			1,10,(12)			1			1			1				
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocsi, Tavaszi rizseshús, Káposztasaláta			Almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Frankfurti leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Levesbetét, Zöldségleves, Sertéspörkölt, Főtt tészta, Céklasaláta		
		Energia: 533.90 Kcal / 2,231.70 KJ			Energia: 374.95 Kcal / 1,567.29 KJ			Energia: 518.74 Kcal / 2,168.33 KJ			Energia: 531.10 Kcal / 2,220.00 KJ			Energia: 508.58 Kcal / 2,125.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.99 g	23.12 g	5.34 g	16.72 g	11.15 g	3.18 g	9.93 g	11.73 g	2.39 g	15.05 g	21.19 g	4.59 g	14.95 g	21.52 g	3.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.31 g	4.00 g	1.84 g	53.24 g	10.57 g	2.16 g	91.67 g	17.89 g	1.32 g	68.51 g	5.15 g	3.52 g	62.78 g	6.53 g	1.83 g		
1,9			1			1,(12)			1			1,9,15,(12)				
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény		
		Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.71 g	10.96 g	3.41 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.08 g	4.40 g	1.09 g	28.81 g	0.00 g	1.14 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.23 g	0.00 g	1.52 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1			1			1			1							

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejtermék,laktóz

10-mustár

13-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!

Élelmiszevezető

Tételes étlap 2023.07.17 - 2023.07.23

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
7/17/2023	Laktóz (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			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				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			E Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9			
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1			
			Tavaszi rizseshús	1 704,20	405,88	14,26	17,76	4,92	45,34	0,00	0,18				
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41				
			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			
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
			Összesen:	4 459,17	1 064,95	31,41	41,81	10,69	137,86	25,40	3,62				
7/18/2023	Laktóz (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Padlizsánkrém házi	223,62	53,50	0,30	5,31	1,43	1,07	0,00	0,18	10,(12)			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			E Almaleves	189,81	34,97	0,59	0,20	0,02	10,17	4,99	0,30	1			
			Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65				
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80				
			Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41				
			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			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	3 706,91	876,37	30,78	28,62	7,97	124,64	23,96	4,06				
			7/19/2023	Laktóz (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Növényi túrós körözött	4,98	1,19				0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Jégcsapretek	11,80	2,82				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
E Frankfurti leves	414,30	99,12				4,94	5,33	1,96	7,71	0,01	1,18				
Grízes tészta	1 240,91	296,87				4,20	5,80	0,43	56,24	2,57	0,11	1			
Szilvalekvár	127,15	30,42				0,19	0,00	0,00	7,23	5,32	0,01	(12)			
Porcukor	167,83	40,15				0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	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			
Összesen:	3 880,68	928,39				21,34	20,58	4,38	162,40	34,40	2,84				
7/20/2023	Laktóz (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			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			
			E Lebbensleves	381,31	91,22	1,48	2,66	0,33	15,02	0,50	2,51				
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37				
			Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Összesen:	4 417,71	1 056,86	30,50	41,08	12,48	139,25	18,54	5,96				
			7/21/2023	Laktóz (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
						Sonkakrém Liga margarinnal	199,75	47,79	2,13	4,32	1,24	0,04	0,00	0,38	
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 Levesbetét	130,95	31,32				0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01				
Zöldségleves	237,49	55,30				0,78	4,75	0,61	2,62	0,00	1,03	9			
Sertéspörkölt	659,69	157,82				10,99	11,09	2,36	3,32	0,00	0,16	1			
Főtt tészta	997,92	238,74				2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
Céklasaláta	106,15	25,40				0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80				1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
Összesen:	4 300,70	1 027,36				24,34	38,51	5,59	136,94	38,82	3,09				

Heti étlap 2023.07.17 - 2023.07.21

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Herba tea CM, Méz, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Herba tea CM, Sült hús krém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		
		Energia: 296.06 Kcal / 1,237.53 KJ			Energia: 253.30 Kcal / 1,058.79 KJ			Energia: 203.81 Kcal / 851.93 KJ			Energia: 312.04 Kcal / 1,304.33 KJ			Energia: 251.97 Kcal / 1,053.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.70 g	8.00 g	2.10 g	3.94 g	6.31 g	1.63 g	3.91 g	1.04 g	0.21 g	5.08 g	12.71 g	3.54 g	5.97 g	5.36 g	1.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	49.03 g	21.89 g	0.59 g	41.96 g	13.79 g	0.67 g	41.63 g	16.91 g	0.75 g	41.02 g	13.79 g	0.74 g	41.73 g	13.79 g	0.87 g	
	10,(12)															
	Ebéd	Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Tavasz rizses hús, Káposztasaláta			Almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Frankfurti leves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, Baracklekvár, Alma			Lebbencsleves, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Vajgaluska leves , Sertéspörkölt, Főtt tészta, Céklasaláta		
		Energia: 396.84 Kcal / 1,658.79 KJ			Energia: 241.31 Kcal / 1,008.68 KJ			Energia: 558.35 Kcal / 2,333.90 KJ			Energia: 484.90 Kcal / 2,026.88 KJ			Energia: 466.62 Kcal / 1,950.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
17.99 g		15.20 g	2.95 g	14.80 g	5.86 g	1.78 g	9.83 g	16.50 g	3.20 g	13.85 g	20.68 g	4.76 g	14.99 g	19.60 g	3.11 g	
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
45.97 g	4.05 g	1.79 g	34.18 g	5.15 g	2.06 g	90.84 g	18.80 g	1.31 g	59.34 g	1.76 g	3.52 g	56.65 g	6.08 g	1.87 g		
Uzsonna	9	15			(12)			15			15,(12)					
	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			
	Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ			Energia: 256.10 Kcal / 1,070.50 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
6.79 g	11.23 g	3.57 g	6.28 g	11.70 g	3.48 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.45 g	4.80 g	1.00 g	28.18 g	0.40 g	1.05 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g	27.60 g	0.40 g	1.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 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
2-rák
3-tojás
4-hal
5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermék,1al 10-mustár
8-diófélék
9-zeller
11-szezám
12-kéndioxid-szulfit
13-csillagfűrt
14-puhatestűek
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.07.17 - 2023.07.23

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
7/17/2023 LAKK (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	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 Zellerkrém lev.	310,27	74,23	0,99	4,83	0,55	6,40	0,01	1,06	9
	Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
	Tavaszi rizses hús	1 145,57	272,33	15,57	10,09	2,35	28,48	0,00	0,32	
	Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41	
	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	
	kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Tészta	872,33	207,65	9,63	1,81	0,31	37,69	3,89	1,83	10,(12)
	Összesen:	6 486,42	1 548,99	44,65	50,40	13,32	216,74	35,03	6,73	
7/18/2023 LAKK (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	
	Padlizsánkrém házi	223,62	53,50	0,30	5,31	1,43	1,07	0,00	0,18	10,(12)
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	E Almaleves	123,47	19,10	0,49	0,19	0,02	6,38	0,00	0,50	15
	Rántott sertészelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65	
	Burgonyapüré	332,50	79,55	1,81	0,42	0,05	16,68	1,15	0,50	
	Üborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41	
	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	
	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	
	Lángos	731,10	174,91	3,64	2,16	0,28	35,26	0,20	1,00	
	Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
	Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	
	Összesen:	5 096,34	1 208,79	32,78	27,39	7,37	198,96	20,44	5,36	
7/19/2023 LAKK (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	
	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 túró körözött	4,98	1,19	0,05	0,02	0,00	0,21	0,00	0,25	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
	E Frankfurter leves	588,31	140,75	4,94	9,93	2,55	7,71	0,01	1,18	
	Kukoricadarás tészta	1 238,78	296,36	4,24	5,97	0,65	55,51	2,57	0,11	
	Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
	Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	U Viola 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	
	Rakott karfiol	1 350,92	323,18	14,88	18,44	5,40	24,03	0,00	1,82	
	Összesen:	6 887,61	1 647,75	39,48	52,89	13,19	240,72	36,51	5,58	
7/20/2023 LAKK (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	
	Zoldfűszeres növényi túrókrém	1,02	0,22	0,01	0,00	0,00	0,05	0,00	0,20	
	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	
	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
	E Lebbencsleves	266,68	63,80	1,01	2,57	0,33	9,00	0,26	2,51	
	Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
	Finomfőzelék	595,04	142,35	4,50	4,45	0,55	20,33	0,00	0,62	15
	GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
	U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	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	
	Rántott növényi sajt	147,94	35,39	0,54	0,80	0,09	6,41	0,00	0,04	
	Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50	
	Összesen:	6 644,36	1 589,53	35,08	50,89	13,17	235,17	16,35	7,01	
	7/21/2023 LAKK (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
Fokhagymás felvágott		279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
Liga margarin		265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
T Herba tea CM		224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Sonkakrém Liga margarinnal		199,75	47,79	2,13	4,32	1,24	0,04	0,00	0,38	
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
Paradicsom		18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
E Vajgaluska leves		209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08	
Sertéspörkölt		637,01	152,40	10,70	11,56	2,01	1,52	0,00	0,16	
Főtt tészta		997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
Céklasaláta		106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
U Diétás péksütemény		1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Tejberzs rizstej		1 035,44	247,72	3,24	1,70	0,22	54,01	16,61	0,29	
Összesen:		6 815,62	1 630,55	32,24	52,72	10,07	239,79	55,78	4,85	