


Heti étlap 2023.07.24 - 2023.07.28

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>372</b> <b>Tej-tojásmentes 4-6 éves</b>	Herba tea CM Növényi szendvicskrémés Diétás pékáru BL Póréhagymakarikával			Herba tea CM Pulykamell sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paradicsommal			Herba tea CM Csicszeriborsó krémés Diétás pékáru BL			Rizstej Csoki puding Diétás pékáru BL			Herba tea CM Növényi szendvicskrémés Diétás pékáru BL Paprikával		
		Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 399.33 Kcal / 1,669.20 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.04 g	5.57 g	4.24 g	9.18 g	8.33 g	2.13 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.78 g	4.44 g	0.52 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
43.56 g 13.39 g 0.90 g			43.20 g 13.39 g 1.11 g			43.54 g 13.39 g 0.80 g			82.34 g 27.21 g 0.59 g			43.42 g 13.39 g 0.90 g				
1			1			1			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>372</b> <b>Tej-tojásmentes 4-6 éves</b>	Brokkoli krémleves Pírtott kenyérfocskával Tonhalas spagetti Növényi sajt szóráttal			Vegyes gyümölcsleves Zöldborsó főzelék Vagdaltal Diétás pékáru BL, ebédhez			Hamis gulyásleves Aranygaluska Vanília sodóval Görögdinnye			Rántottleves Pírtott kenyérfocskával Hentes tokány Párolt rizszel			Erőleves Sült csirkecombfilé Petrezselymes burgonyával Céklasalátával		
		Energia: 455.45 Kcal / 1,903.78 KJ			Energia: 511.49 Kcal / 2,138.03 KJ			Energia: 668.92 Kcal / 2,796.09 KJ			Energia: 490.58 Kcal / 2,050.62 KJ			Energia: 476.12 Kcal / 1,990.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.13 g	16.87 g	3.44 g	17.47 g	16.60 g	1.74 g	15.34 g	19.16 g	1.88 g	17.93 g	19.69 g	4.23 g	19.37 g	21.41 g	2.70 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
62.76 g 5.40 g 1.82 g			74.45 g 20.78 g 1.50 g			107.51 g 26.79 g 0.60 g			59.85 g 0.00 g 2.12 g			51.35 g 3.53 g 4.01 g				
1,4,9			1			1,8,9,(5)			1,15,(12)			9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>372</b> <b>Tej-tojásmentes 4-6 éves</b>	Diétás pékáru BL Kenőmájassal allergénmentes Kígyóuborkával			Diétás péksütemény			Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Növényi szendvicskrémés Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrémés Diétás pékáru BL		
		Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 148.04 Kcal / 618.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.56 g	0.73 g	0.04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.23 g 4.40 g 0.82 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.83 g 0.00 g 1.52 g			29.43 g 0.00 g 0.90 g			29.63 g 1.50 g 0.58 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 2023.07.24 - 2023.07.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír/sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
7/24/2023 L.É.É.É. (00372)	Tej-lopásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Csirkeemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
		E Brokkoli krém lev.	257,58	61,62	2,14	2,57	0,36	7,39	0,02	0,75	1,9		
		Pirított kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
		Tonhal szósz	522,27	124,95	6,71	8,39	2,66	5,49	2,50	0,73	4		
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
		Növényi sajt szórót	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		U Kenőmájas allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		kgyőuborka	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			
		Pusztapörkölt burgonyával	1 273,16	304,58	12,94	13,26	4,40	32,42	0,00	0,60			
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
			Összesen:	6 584,10	1 575,14	49,09	50,22	16,56	228,02	23,19	6,30		
7/25/2023 L.É.É.É. (00372)	Tej-lopásmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		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		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
		E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25			
		Vagdalt	322,96	77,27	8,46	4,42	0,79	0,82	0,00	0,59			
		Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1		
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Bakonyi sertésragu, tej nélkül	425,87	101,88	12,12	4,50	1,50	3,11	0,00	0,11	1		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
			Összesen:	7 294,01	1 735,93	50,99	52,61	11,18	256,49	53,07	4,31		
		7/26/2023 L.É.É.É. (00372)	Tej-lopásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				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		
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Csicszerborsó krém	370,25			88,58	0,82	8,54	2,28	2,02	0,00	0,22			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
E Hamis gulyásleves	324,68			77,67	1,73	2,58	0,29	11,58	0,01	0,09	9		
Aranygaluska	2 108,33			504,39	12,41	15,82	1,51	77,71	22,98	0,50	1,8,(5)		
Vanília sodó	206,96			49,51	0,60	0,52	0,08	10,42	3,80	0,00	1		
Görögdinnye	156,12			37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01			
U Olasz felvágott	279,89			66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Sertéssült	822,25			196,71	10,56	16,84	5,30	0,60	0,00	1,09			
Burgonyapüré	824,80			197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
	Összesen:			8 244,12	1 972,26	54,63	72,93	17,23	270,00	41,76	6,04		
7/27/2023 L.É.É.É. (00372)	Tej-lopásmentes 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	
		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		
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00			
		Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E Rántottleves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49			
		Pirított kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
		Hentes tokány	640,45	153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
		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			
		Rakott zöldbab	742,03	177,52	8,05	8,68	2,62	16,48	0,00	1,06			
			Összesen:	6 785,75	1 623,37	45,64	49,71	14,93	244,31	27,21	5,90		
		7/28/2023 L.É.É.É. (00372)	Tej-lopásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
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		
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
E Erőleves	296,30			70,28	1,25	5,63	0,40	3,96	0,02	1,08	9		
Levesbetét	87,30			20,89	0,24	0,12	0,01	0,62	0,30	0,01			
Sült csirkecombfilé	516,72			123,62	12,60	7,81	1,40	4,62	0,01	0,64			
Petrezselymes burgonya	1 001,39			236,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79			
Céklasaláta	106,15			25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
U 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		
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Fasírt	410,64			98,24	8,12	6,84	1,58	1,05	0,00	0,58			
Tökfőzelék	514,46			123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1		
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
	Összesen:			6 624,66	1 580,62	56,11	49,71	11,44	224,96	18,92	7,94		

Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>eatrend</b> Tízórai	<b>(00397) Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6</b>	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika	Herba tea CM, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea CM, Csicszeriborsó krém, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Csoki puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika										
		Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ	Energia: 289.83 Kcal / 1,211.49 KJ	Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ	Energia: 279.93 Kcal / 1,170.11 KJ	Energia: 301.32 Kcal / 1,259.52 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.12 g	5.84 g	4.40 g	7.26 g	8.60 g	2.29 g	4.59 g	4.03 g	2.72 g	3.81 g	2.99 g	0.47 g	4.32 g	10.66 g	8.60 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.93 g	13.79 g	0.81 g	42.57 g	13.79 g	1.02 g	43.72 g	13.79 g	0.79 g	55.51 g	8.43 g	0.49 g	44.09 g	13.79 g	1.13 g		
			10,(12)			15										
Ebéd	<b>(00397) Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6</b>	Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Tonhal szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Vegyes gyümölcsleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez	Hamis gulyásleves, Aranygaluska, Vanília sodó, Görögdinnye	Rántottleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs	Erőleves, Levesbetét, Sült csirkecombfilé, Petrezselymes burgonya, Céklaaláta										
		Energia: 439.73 Kcal / 1,838.07 KJ	Energia: 602.67 Kcal / 2,519.16 KJ	Energia: 529.23 Kcal / 2,212.18 KJ	Energia: 485.33 Kcal / 2,028.68 KJ	Energia: 476.24 Kcal / 1,990.68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.40 g	17.52 g	3.37 g	16.47 g	25.65 g	4.78 g	8.50 g	17.34 g	3.35 g	17.96 g	19.89 g	4.23 g	19.49 g	21.36 g	2.76 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
59.02 g	5.42 g	1.87 g	78.70 g	19.28 g	1.28 g	83.66 g	21.80 g	0.53 g	58.80 g	0.04 g	1.92 g	51.03 g	3.51 g	5.95 g		
4		9			15,(12)			9,15,(12)								
Uzsonna	<b>(00397) Glutén-,tejt-,szója-,OM,mézhalM 4-6</b>	Kenőmájás, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Diétás péksütemény	Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Sonkás növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru										
		Energia: 220.08 Kcal / 919.93 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 280.42 Kcal / 1,172.18 KJ	Energia: 202.43 Kcal / 846.16 KJ	Energia: 152.03 Kcal / 635.49 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.70 g	6.46 g	2.52 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	7.99 g	5.04 g	2.88 g	3.64 g	1.00 g	0.20 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
30.60 g	4.80 g	0.73 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.40 g	1.43 g	28.19 g	0.40 g	1.31 g	29.00 g	1.90 g	0.49 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  
2-rák  
3-tojás

4-hal  
5-földimogyoró  
6-szója

7-tejtermék,laktóz  
8-diófélék  
9-zeller

10-mustár  
11-szezám  
12-kéndioxid-szulfid

13-csillagfürt  
14-puhatestűek  
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.07.24 - 2023.07.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
7/24/2023 L.É.É.É. (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	
		Csirkeemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E Brokkoli krém lev.	211,06	50,50	1,61	3,12	0,25	4,08	0,00	1,00	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
	Tonhal szósz	522,27	124,95	6,71	8,39	2,66	5,49	2,50	0,73	4	
	Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
	Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
	U Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	kgyőuborka	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		
	Pusztapörkölt burgonyával	1 143,70	273,61	14,72	9,82	2,20	30,72	0,00	0,97		
	Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
		Összesen:	6 438,88	1 540,42	44,38	48,24	14,77	220,69	24,41	6,45	
7/25/2023 L.É.É.É. (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	
		Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,80	0,00	0,64	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
		Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
	Zöldborsó főzelék	1 059,38	249,62	7,67	11,79	0,88	29,14	6,29	0,64		
	GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
	U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
	V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Bakonyi sertésragu	375,52	89,84	10,68	4,40	1,49	1,76	0,00	0,11		
	Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
		Összesen:	7 876,63	1 871,85	44,93	66,90	18,73	259,43	52,37	4,23	
7/26/2023 L.É.É.É. (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	
		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	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Csicserborsó krém	176,16	42,15	0,95	3,03	2,52	2,83	0,00	0,30	10,(12)
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Hamis gulyásleves	362,87	86,81	1,82	2,58	0,30	13,82	0,01	0,07	9
		Aranygaluska	1 485,65	355,42	5,71	14,05	2,98	51,25	17,99	0,45	
		Vanília sodó	207,54	49,65	0,37	0,47	0,07	10,79	3,80	0,00	
	Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01		
	U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Orly sertészelet	1 378,62	329,82	15,16	24,89	4,19	10,90	0,00	0,92		
Burgonyapüré	564,40	135,02	3,60	0,29	0,04	28,80	0,00	1,43			
	Összesen:	7 812,10	1 868,92	46,73	69,05	16,90	252,22	36,39	6,24		
7/27/2023 L.É.É.É. (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	
		Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,84	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	
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Csoki puding TUTTI tejmentes	208,79	49,95	0,11	0,07	0,04	12,15	0,00	0,00	15
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Rántottleves	220,21	52,68	0,68	3,88	0,45	3,72	0,00	0,49	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Hentes tokány	640,45	153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)
	Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
	U Sonkás növényi szendvicskrém	235,89	56,43	4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82		
	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			
Rakott zöldbab	1 150,09	275,14	9,88	13,20	3,32	28,93	0,00	1,19			
	Összesen:	6 738,00	1 611,95	45,82	52,76	14,38	227,01	9,27	6,05		
7/28/2023 L.É.É.É. (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 Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Gluténmentes pékáru	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	
		E Erőleves	298,18	71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
	Sült csirkecombfilé	512,81	122,68	12,57	7,78	1,32	0,45	0,00	1,13		
	Petrezselymes burgonya	1 001,39	236,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79		
	Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
	U 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		
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37		
Tökfőzelék	515,62	123,35	1,90	6,02	0,68	15,11	0,50	0,09			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
	Összesen:	7 216,70	1 722,86	47,93	62,11	18,58	228,61	20,50	9,63		

Heti étlap 2023.07.24 - 2023.07.28

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Herba tea CM Növényi szendvicskrémés Diétás pékáru BL Póréhagymakarikával			Herba tea CM Pulykamell sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paradicsommal			Herba tea CM Csicseriborsó krémés Diétás pékáru BL			Rizstej Csoki puding Diétás pékáru BL			Herba tea CM Növényi szendvicskrémés Diétás pékáru BL Paprikával		
		Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 399.33 Kcal / 1,669.20 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.04 g	5.57 g	4.24 g	9.18 g	8.33 g	2.13 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.78 g	4.44 g	0.52 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.56 g	13.39 g	0.90 g	43.20 g	13.39 g	1.11 g	43.54 g	13.39 g	0.80 g	82.34 g	27.21 g	0.59 g	43.42 g	13.39 g	0.90 g		
1		1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Brokkoli krémeles Pirított kenyérkockával Tonhalas spagetti Növényi sajt szóráttal			Vegyes gyümölcsleves Zöldborsó főzelék Vagdalttal Diétás pékáru BL, ebédhez			Hamis gulyásleves Aranygaluska Vanília sodóval Görögdinnye			Tojásleves Hentes tokány Párolt rizszel			Erőleves Sült csirkecombfilé Petrezselymes burgonyával Céklasalátával		
		Energia: 442.78 Kcal / 1,850.82 KJ			Energia: 571.91 Kcal / 2,390.58 KJ			Energia: 668.92 Kcal / 2,796.09 KJ			Energia: 449.82 Kcal / 1,880.25 KJ			Energia: 482.67 Kcal / 2,017.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.33 g	13.61 g	3.23 g	19.77 g	17.25 g	1.90 g	15.34 g	19.16 g	1.88 g	17.71 g	18.47 g	4.19 g	20.32 g	21.64 g	2.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.21 g	2.52 g	5.67 g	85.73 g	20.78 g	1.86 g	107.51 g	26.79 g	0.60 g	52.70 g	0.01 g	2.44 g	51.58 g	3.23 g	4.05 g		
1,4,9,(3)		1,3			1,8,9,(5)			1,3,15,(12)			1,3,9,15,(12)					
<b>Uzsonna</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Diétás pékáru BL Kenőmájassal allergénmentes Kígyóborkával			Diétás péksütemény			Olasz felvágott Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Növényi szendvicskrémés Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrémés Diétás pékáru BL		
		Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 148.04 Kcal / 618.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.56 g	0.73 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.23 g	4.40 g	0.82 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	29.63 g	1.50 g	0.58 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-szezámm           | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.07.24 - 2023.07.30

Diéta	Étlap letele	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
7/24/2023 1.4.4.4 (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Csirkeemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Póréhagymakariká	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
		E Brokkoli krém lev.	257,58	61,62	2,14	2,57	0,36	7,39	0,02	0,75	1,9		
		Pírtott kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
		Tonhal szósz	522,27	124,95	6,71	8,39	2,66	5,49	2,50	0,73	4		
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)		
		Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
		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			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Pusztapörkölt burgonyával	1 273,16	304,58	12,94	13,26	4,40	32,42	0,00	0,60					
Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)				
	<b>Összesen:</b>	<b>6 531,16</b>	<b>1 562,47</b>	<b>54,29</b>	<b>46,96</b>	<b>16,35</b>	<b>227,47</b>	<b>20,31</b>	<b>10,15</b>				
7/25/2023 1.4.4.4 (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		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		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
		E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25			
		Vagdalt	575,52	137,69	10,76	5,07	0,95	12,10	0,00	0,95	1,3		
		Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1		
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Bakonyi sertésragu,tejjel nélkül	425,87	101,88	12,12	4,50	1,50	3,11	0,00	0,11	1		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
			<b>Összesen:</b>	<b>7 546,57</b>	<b>1 796,35</b>	<b>53,29</b>	<b>53,26</b>	<b>11,34</b>	<b>267,77</b>	<b>53,07</b>	<b>4,67</b>		
7/26/2023 1.4.4.4 (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		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		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Csicszeborsó krém	370,25	88,58	0,82	8,54	2,28	2,02	0,00	0,22			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E Hamis gulyásleves	324,68	77,67	1,73	2,58	0,29	11,58	0,01	0,09	9		
		Aranygatuska	2 108,33	504,39	12,41	15,82	1,51	77,71	22,98	0,50	1,8,(5)		
		Vanília sodó	206,96	49,51	0,60	0,52	0,08	10,42	3,80	0,00	1		
		Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01			
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Orly sertészelet	1 181,69	282,70	19,52	16,61	3,61	13,44	0,00	1,16	1,3		
Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80					
	<b>Összesen:</b>	<b>8 603,56</b>	<b>2 058,25</b>	<b>63,59</b>	<b>72,70</b>	<b>15,54</b>	<b>282,84</b>	<b>41,76</b>	<b>6,11</b>				
7/27/2023 1.4.4.4 (00802)	Tejmentes 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			
		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		
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00			
		Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01	1,3		
		Hentes tokány	640,45	153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
		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			
		Rakott zöldbab	1 222,31	292,42	13,02	14,53	4,26	26,84	0,00	1,77			
			<b>Összesen:</b>	<b>7 095,65</b>	<b>1 697,51</b>	<b>50,39</b>	<b>54,34</b>	<b>16,53</b>	<b>247,52</b>	<b>27,22</b>	<b>6,93</b>		
		7/28/2023 1.4.4.4 (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 Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Növényi szendvicskrém	203,98			48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
E Erőleves	296,30			70,28	1,25	5,63	0,40	3,96	0,02	1,08	9		
Levesbetét	114,71			27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3		
Sült csirkecombfilé	516,72			123,62	12,60	7,81	1,40	0,62	0,01	0,64			
Petrezselymes burgonya	1 001,39			235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79			
Céklasaláta	106,15			25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
U Vanillás növényi túrókrém	25,18			6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Tojásropogós,krokett	1 264,37			302,35	13,42	19,14	3,56	18,77	0,00	3,62	1,3		
Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1				
	<b>Összesen:</b>	<b>7 505,80</b>	<b>1 791,28</b>	<b>62,36</b>	<b>62,24</b>	<b>13,47</b>	<b>242,91</b>	<b>18,62</b>	<b>11,02</b>				

heti étlap 2023.07.24 - 2023.07.28

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>903</b> Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Herba tea CM Növényi szendvicsskrémes Diétás pékáru BL Póréhagymakarikával			Herba tea CM Pulykamell sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paradicsommal			Herba tea CM Csicseriborsó krémes Diétás pékáru BL			Rizstej Csoki puding Diétás pékáru BL			Herba tea CM Növényi szendvicsskrémes Diétás pékáru BL Paprikával		
		Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 399.33 Kcal / 1,669.20 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		6.04 g	5.57 g	4.24 g	9.18 g	8.33 g	2.13 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.78 g	4.44 g	0.52 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.56 g	13.39 g	0.90 g	43.20 g	13.39 g	1.11 g	43.54 g	13.39 g	0.80 g	82.34 g	27.21 g	0.59 g	43.42 g	13.39 g	0.90 g		
1		1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	<b>903</b> Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Brokkoli krémleves Pirított kenyérfocakával Tonhalas spagetti Növényi sajt szóráttal			Vegyes gyümölcsleves Zöldborsó főzelék Vagdalttal Diétás pékáru BL, ebédhez			Hamis gulyásleves Aranygaluska Vanília sodóval Görögdinnye			Tojásleves Hentes tokány Párolt rizzzel			Erőleves Sült csirkecombfilé Petrezselymes burgonyával Céklasalátával		
		Energia: 442.78 Kcal / 1,850.82 KJ			Energia: 571.91 Kcal / 2,390.58 KJ			Energia: 668.92 Kcal / 2,796.09 KJ			Energia: 449.82 Kcal / 1,880.25 KJ			Energia: 482.67 Kcal / 2,017.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		17.33 g	13.61 g	3.23 g	19.77 g	17.25 g	1.90 g	15.34 g	19.16 g	1.88 g	17.71 g	18.47 g	4.19 g	20.32 g	21.64 g	2.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.21 g	2.52 g	5.67 g	85.73 g	20.78 g	1.86 g	107.51 g	26.79 g	0.60 g	52.70 g	0.01 g	2.44 g	51.58 g	3.23 g	4.05 g		
1,4,9,(3)		1,3			1,8,9,(5)			1,3,15,(12)			1,3,9,15,(12)					
<b>Uzsonna</b>	<b>903</b> Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Diétás pékáru BL Kenőmájassal allergénmentes Kígyóborkával			Diétás péksütemény			Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Növényi szendvicsskrémes Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrémes Diétás pékáru BL		
		Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 148.04 Kcal / 618.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		8.62 g	6.19 g	2.36 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.56 g	0.73 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.23 g	4.40 g	0.82 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	29.63 g	1.50 g	0.58 g		
1		1			1			1			1					

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

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |                    |                      |                            |               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**


.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.07.24 - 2023.07.30

Diéta	Étlap letele	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
7/24/2023 1.évfélék (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			
		Csirkeemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Póréhagymakariká	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
		E Brokkoli krém lev.	257,58	61,62	2,14	2,57	0,36	7,39	0,02	0,75	1,9		
		Píritott kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
		Tonhai szósz	522,27	124,95	6,71	8,39	2,66	5,49	2,50	0,73	4		
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)		
		Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
		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			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Pusztapörkölt burgonyával	1 273,16	304,58	12,94	13,26	4,40	32,42	0,00	0,60			
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
	Összesen:	6 531,16	1 562,47	54,29	46,96	16,35	227,47	20,31	10,15				
7/25/2023 1.évfélék (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		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		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
		E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25			
		Vagdalt	575,52	137,69	10,76	5,07	0,95	12,10	0,00	0,95	1,3		
		Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1		
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Bakonyi sertésragu,tejjel nélkül	425,87	101,88	12,12	4,50	1,50	3,11	0,00	0,11	1		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
			Összesen:	7 546,57	1 796,35	53,29	53,26	11,34	267,77	53,07	4,67		
		7/26/2023 2.évfélék (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	
				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		
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Csicszeriborsó krém	370,25			88,58	0,82	8,54	2,28	2,02	0,00	0,22			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
E Hamis gulyásleves	324,68			77,67	1,73	2,58	0,29	11,58	0,01	0,09	9		
Aranygatuska	2 108,33			504,39	12,41	15,82	1,51	77,71	22,98	0,50	1,8,(5)		
Vanília sodó	206,96			49,51	0,60	0,52	0,08	10,42	3,80	0,00	1		
Görögdinnye	156,12			37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01			
U Olasz felvágott	279,89			66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Orly sertészelet	1 181,69			282,70	19,52	16,61	3,61	13,44	0,00	1,16	1,3		
Burgonyapüré	824,80			197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
	Összesen:			8 603,56	2 058,25	63,59	72,70	15,54	282,84	41,76	6,11		
7/27/2023 2.évfélék (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		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		
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00			
		Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01	1,3		
		Hentes tokány	640,45	153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
		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			
		Rakott zöldbab	1 222,31	292,42	13,02	14,53	4,26	26,84	0,00	1,77			
			Összesen:	7 095,65	1 697,51	50,39	54,34	16,53	247,52	27,22	6,93		
		7/28/2023 2.évfélék (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	
				Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
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		
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
E Erőleves	296,30			70,28	1,25	5,63	0,40	3,96	0,02	1,08	9		
Levesbetét	114,71			27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3		
Sült csirkecombfilé	516,72			123,62	12,60	7,81	1,40	0,62	0,01	0,64			
Petrezselymes burgonya	1 001,39			235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79			
Céklasaláta	106,15			25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
U Vanillás növényi túrókrém	25,18			6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Tojásropogós,krokett	1 264,37			302,35	13,42	19,14	3,56	18,77	0,00	3,62	1,3		
Tökfőzelék	514,46			123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1		
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
	Összesen:	7 505,80	1 791,28	62,36	62,24	13,47	242,91	18,62	11,02				



Heti étlap 2023.07.24. - 2023.07.30

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00911)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 4-6</b>	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Csicserborsó krém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Csoki puding , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 297.71 Kcal / 1,244.43 KJ			Energia: 285.84 Kcal / 1,194.81 KJ			Energia: 284.39 Kcal / 1,188.75 KJ			Energia: 399.33 Kcal / 1,669.20 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.26 g	10.37 g	8.44 g	9.18 g	8.33 g	2.13 g	6.38 g	9.27 g	2.32 g	5.78 g	4.44 g	0.52 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
44.86 g 13.39 g 1.22 g			43.20 g 13.39 g 1.11 g			43.54 g 13.39 g 0.80 g			82.34 g 27.21 g 0.59 g			44.72 g 13.39 g 1.22 g				
1			1			1			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00911)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 4-6</b>	Brokkoli krém lev., Pirított kenyérkocka, Tonhal szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Vegyes gyümölcsleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Hamis gulyásleves, Aranygaluska, Vanília sodó, Görögdinnye			Rántottleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs			Levesbetét, Erőleves, Sült csirkecombfilé, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta		
		Energia: 455.45 Kcal / 1,903.78 KJ			Energia: 617.05 Kcal / 2,579.27 KJ			Energia: 368.76 Kcal / 1,541.42 KJ			Energia: 490.44 Kcal / 2,050.04 KJ			Energia: 431.11 Kcal / 1,802.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.13 g	16.87 g	3.44 g	17.65 g	25.68 g	4.78 g	7.34 g	7.02 g	1.56 g	18.14 g	19.73 g	4.24 g	19.27 g	15.99 g	2.32 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
62.76 g 5.40 g 1.82 g			81.37 g 19.28 g 1.54 g			68.24 g 16.56 g 0.39 g			59.48 g 0.00 g 2.12 g			50.89 g 3.66 g 4.39 g				
1,4,9			1			1,9			1,15,(12)			9,15,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00911)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 4-6</b>	Kenőmájas, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Sonkás növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 181.40 Kcal / 758.25 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 198.44 Kcal / 829.48 KJ			Energia: 148.04 Kcal / 618.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.29 g	3.48 g	1.35 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	9.91 g	4.77 g	2.72 g	5.56 g	0.73 g	0.04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
30.02 g 4.40 g 0.70 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.83 g 0.00 g 1.52 g			28.82 g 0.00 g 1.40 g			29.63 g 1.50 g 0.58 g				
1			1			1			1			1				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |                           |                      |                            |
|----------|----------------|---------------------------|----------------------|----------------------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,lak 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 2023.07.24 - 2023.07.30

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
7/24/2023	hátiz (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 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				
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00					
			E Brokkoli krém lev.	257,58	61,62	2,14	2,57	0,36	7,39	0,02	0,75	1,9				
			Píritott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1				
			Tonhal szósz	522,27	124,95	6,71	8,39	2,66	5,49	2,50	0,73	4				
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14					
			Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00					
			U Kenőmájás	145,00	34,69	1,33	2,71	1,01	1,21	0,00	0,11					
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1				
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01					
			Összesen:	3 906,47	934,56	25,68	30,72	13,23	137,64	23,19	3,74					
			7/25/2023	kard (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
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				
Paradicsom	18,31	4,38				0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00					
E Vegyes gyümölcsleves	361,27	75,99				0,51	0,24	0,02	20,20	11,49	0,25					
Diétás vagdalt	787,27	188,34				8,36	13,40	3,83	8,34	0,00	0,63	1				
Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30				8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1				
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02					
U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80				1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30					
Összesen:	4 965,67	1 173,69				28,33	45,91	7,81	156,37	51,57	2,95					
7/26/2023	csomó (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		
						Csicserborsó krém	370,25	88,58	0,82	8,54	2,28	2,02	0,00	0,22		
						Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E Hamis gulyásleves	214,42	51,30	1,19	1,57	0,19	7,94	0,00	0,04	1,9				
			Aranygaluska	963,93	230,60	4,95	4,69	1,29	42,08	12,76	0,34	1				
			Vanília sodó	206,96	49,51	0,60	0,52	0,08	10,42	3,80	0,00	1				
			Görögdinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01					
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84					
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1				
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00					
			Összesen:	3 885,67	929,58	22,28	30,24	8,11	140,61	29,95	2,71					
			7/27/2023	csiszkó (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
						Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1				
E Rántottleves	222,35	53,19				0,66	3,82	0,50	3,97	0,00	0,49	1				
Píritott kenyérkocka	108,11	25,86				0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1				
Hentes tokány	640,45	153,22				11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)				
Párolt rizs	1 079,15	258,17				4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30					
U Sonkás növényi szendvicskrém	235,89	56,43				4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82					
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1				
Összesen:	4 548,77	1 088,21				33,83	28,94	7,48	170,64	27,21	4,11					
7/28/2023	nőstök (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		
						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	
						Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E Levesbetét	130,95	31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01					
			Erőleves	294,97	70,57	1,37	5,60	0,61	3,64	0,00	2,53	9				
			Sült csirkecombfilé	516,72	123,62	12,60	7,81	1,40	0,62	0,01	0,64					
			Petrezselymes burgonya	753,24	180,20	4,42	2,36	0,30	34,14	0,00	0,72					
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)				
			U 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				
			Összesen:	3 663,67	876,48	31,07	27,11	10,80	125,24	18,55	6,19					

Heti étlap 2023.07.24 - 2023.07.30

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
		Tízórai			Ebéd			Uzsonna									
(00957) Tej,tojás,glutén ,citrusOM 4-6 éves		Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea CM, Csicscriborsó krém, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Csoki puding TUTTI tejmentes, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			
		Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ			Energia: 289.83 Kcal / 1,211.49 KJ			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ			Energia: 279.93 Kcal / 1,170.11 KJ			Energia: 301.32 Kcal / 1,259.52 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		4.12 g	5.84 g	4.40 g	7.26 g	8.60 g	2.29 g	4.59 g	4.03 g	2.72 g	3.81 g	2.99 g	0.47 g	4.32 g	10.66 g	8.60 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
		42.93 g	13.79 g	0.81 g	42.57 g	13.79 g	1.02 g	43.72 g	13.79 g	0.79 g	55.51 g	8.43 g	0.49 g	44.09 g	13.79 g	1.13 g	
		10,(12)						15									
		Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Vegyes gyümölcsleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez			Hamis gulyásleves, Aranygaluska, Vanília sodó, Görögdinnye			Rántottleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs			Erőleves, Levesbetét, Sült csirkecombfilé, Petrezselymes burgonya, Cékasaláta			
		Energia: 504.36 Kcal / 2,108.22 KJ			Energia: 602.67 Kcal / 2,519.16 KJ			Energia: 529.23 Kcal / 2,212.18 KJ			Energia: 485.33 Kcal / 2,028.68 KJ			Energia: 476.24 Kcal / 1,990.68 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
14.44 g	23.59 g	5.24 g	16.47 g	25.65 g	4.78 g	8.50 g	17.34 g	3.35 g	17.96 g	19.89 g	4.23 g	19.49 g	21.36 g	2.76 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
58.39 g	2.92 g	1.53 g	78.70 g	19.28 g	1.28 g	83.66 g	21.80 g	0.53 g	58.80 g	0.04 g	1.92 g	51.03 g	3.51 g	5.95 g			
15						9						15,(12)			9,15,(12)		
Kenőmájás, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Sonkás növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru					
Energia: 220.08 Kcal / 919.93 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 202.43 Kcal / 846.16 KJ			Energia: 152.03 Kcal / 635.49 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
6.70 g	6.46 g	2.52 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	7.99 g	5.04 g	2.88 g	3.64 g	1.00 g	0.20 g			
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
30.60 g	4.80 g	0.73 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.20 g	0.40 g	1.43 g	28.19 g	0.40 g	1.31 g	29.00 g	1.90 g	0.49 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,1al | 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 2023.07.24 - 2023.07.30

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
7/24/2023 L.É.É.F.E. (00957)	Tej,tejás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Csirkeemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
		E Brokkoli krém lev.	211,06	50,50	1,61	3,12	0,25	4,08	0,00	1,00			
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		Bolognai szósz	792,45	189,58	9,75	14,46	4,53	4,86	0,00	0,39	15		
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
		Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		U Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		kgyőuborka	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			
		Pusztapörkölt burgonyával	1 143,70	273,61	14,72	9,82	2,20	30,72	0,00	0,97			
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
	Összesen:	6 709,06	1 605,05	47,42	54,31	16,64	220,06	21,91	6,11				
7/25/2023 L.É.É.F.E. (00957)	Tej,tejás,glutén,citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		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			
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
		E Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25			
		Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37			
		Zöldborsó főzelék	1 059,38	249,62	7,67	11,79	0,88	29,14	6,29	0,64			
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Bakonyi sertésragu	375,52	89,84	10,68	4,40	1,49	1,76	0,00	0,11			
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
			Összesen:	7 876,63	1 871,85	44,93	66,90	18,73	259,43	52,37	4,23		
		7/26/2023 L.É.É.F.E. (00957)	Tej,tejás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				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			
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Csicserborsó krém	176,16			42,15	0,95	3,03	2,52	2,83	0,00	0,30	10,(12)		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
E Hamis gulyásleves	362,87			86,81	1,82	2,58	0,30	13,82	0,01	0,07	9		
Aranygaluska	1 485,65			355,42	5,71	14,05	2,98	51,25	17,99	0,45			
Vanília sodó	207,54			49,65	0,37	0,47	0,07	10,79	3,80	0,00			
Görögdinnye	156,12			37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01			
U Olasz felvágott	279,89			66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Orly sertészelet	1 378,62			329,82	15,16	24,89	4,19	10,90	0,00	0,92			
Burgonyapüré	564,40			135,02	3,60	0,29	0,04	28,80	0,00	1,43			
	Összesen:			7 812,10	1 868,92	46,73	69,05	16,90	252,22	36,39	6,24		
7/27/2023 L.É.É.F.E. (00957)	Tej,tejás,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			
		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			
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00			
		Csoki puding TUTTI tejmentes	208,79	49,95	0,11	0,07	0,04	12,15	0,00	0,00	15		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		E Rántottleves	220,21	52,68	0,68	3,88	0,45	3,72	0,00	0,49			
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		Hentes tokány	640,45	153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
		U Sonkás növényi szendvicskrém	235,89	56,43	4,35	4,04	2,68	0,69	0,00	0,82			
		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			
		Rakott zöldbab	1 150,09	275,14	9,88	13,20	3,32	28,93	0,00	1,19			
			Összesen:	6 738,00	1 611,95	45,82	52,76	14,38	227,01	9,27	6,05		
		7/28/2023 L.É.É.F.E. (00957)	Tej,tejás,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 Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97			97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64			
Gluténmentes pékáru	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			
E Erőleves	298,18			71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9		
Levesbetét	87,30			20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
Sült csirkecombfilé	512,81			122,68	12,57	7,78	1,32	0,45	0,00	1,13			
Petrezselymes burgonya	1 001,39			235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79			
Céklasaláta	106,15			25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
U Vanília növényi túrókrém	25,18			6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Diétás vagdalt	732,88			175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37			
Tökfőzelék	515,62			123,35	1,90	6,02	0,68	15,11	0,50	0,09			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
	Összesen:	7 216,70	1 722,86	47,93	62,11	18,58	228,61	20,50	9,63				