

Heti étlap 2023.07.31 - 2023.08.04

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Kakaó, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea CM, Házi körtés gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Herba tea CM, Liga margarin , Gluténmentes pékáru										
		Energia: 349.88 Kcal / 1,462.50 KJ		Energia: 308.76 Kcal / 1,290.62 KJ		Energia: 284.24 Kcal / 1,188.12 KJ		Energia: 217.39 Kcal / 908.69 KJ		Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		10.65 g	11.22 g	3.86 g	4.55 g	12.55 g	3.36 g	5.21 g	9.24 g	2.42 g	3.74 g	1.07 g	0.21 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
48.24 g	10.39 g	0.86 g	41.12 g	13.79 g	0.76 g	41.79 g	13.79 g	0.63 g	45.01 g	14.29 g	0.49 g	40.97 g	13.79 g	1.05 g		
7		3														
Ebéd	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Kukoricagaluska leves, Mézes must. sertésragu, Párolt rizs	Rántottleves, Kölesgolyó, Sült bécsi rudacska, Gyöngybabfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Almaleves, Céklasaláta , Tarhonyás hús	Tárkonyos zöldségleves, Sertéssült, Paradicsomos káposzta főzelék, Gluténmentes pékáru	Magyaros cs.ragu leves, Prézlis nudli, Porcukor, Baracklevár										
		Energia: 380.09 Kcal / 1,588.78 KJ		Energia: 568.67 Kcal / 2,377.04 KJ		Energia: 382.73 Kcal / 1,599.81 KJ		Energia: 514.63 Kcal / 2,151.15 KJ		Energia: 482.41 Kcal / 2,016.47 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.75 g	12.20 g	1.98 g	20.86 g	24.51 g	6.46 g	13.03 g	11.11 g	2.50 g	17.08 g	21.15 g	5.40 g	12.44 g	4.37 g	0.86 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
54.85 g	1.23 g	1.78 g	67.15 g	2.17 g	2.99 g	61.59 g	15.47 g	1.32 g	60.45 g	9.99 g	3.20 g	97.25 g	35.27 g	1.60 g		
9,10,(12)		7		7,15,(12)		9,(1),(10)		9,(12)								
Uzsonna	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru	Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru										
		Energia: 254.22 Kcal / 1,062.64 KJ		Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ		Energia: 164.29 Kcal / 686.73 KJ		Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 KJ		Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.63 g	11.25 g	3.27 g	7.46 g	8.60 g	2.58 g	3.82 g	1.11 g	0.21 g	8.34 g	8.34 g	2.21 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.37 g	0.40 g	0.99 g	29.06 g	4.80 g	1.03 g	31.42 g	0.90 g	0.49 g	29.54 g	0.40 g	1.05 g	27.88 g	0.40 g	0.99 g		
														7		

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-puhatestűk              |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-sz | 15-mesterséges édesítőszer |               |


Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.07.31 - 2023.08.06

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
7/31/2023	Laktóz (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	
			Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			T Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	0,27	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	
			E Kukoricagaluska leves	209,39	49,19	1,33	2,42	0,28	5,71	0,01	1,06	9
			Mézes must. sertésragu	307,80	72,73	6,62	4,03	1,03	2,64	1,22	0,42	10,(12)
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Sonkás-rakott tészta	720,55	169,61	6,25	6,89	1,20	20,84	1,60	0,93				
	<b>Összesen:</b>	<b>6 258,69</b>	<b>1 492,70</b>	<b>40,56</b>	<b>50,56</b>	<b>14,38</b>	<b>208,20</b>	<b>14,02</b>	<b>5,14</b>			
8/1/2023	Laktóz (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Rántottleves	221,92	53,09	0,58	3,90	0,44	3,88	0,00	0,50	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
			Gyöngybabfőzelék	1 017,27	243,36	11,40	7,33	1,26	33,84	0,63	0,97	7
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Csirkemell 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				
Kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
Töltött cukkini	1 330,04	318,19	14,01	17,44	5,23	25,90	0,00	0,10				
	<b>Összesen:</b>	<b>7 442,77</b>	<b>1 780,56</b>	<b>54,08</b>	<b>71,66</b>	<b>19,91</b>	<b>219,61</b>	<b>21,16</b>	<b>5,99</b>			
8/2/2023	Laktóz (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06	
			Kefir poharas	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60	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	
			Tojáskrém	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	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Almaleves	385,94	71,46	0,84	1,12	0,50	19,46	9,99	0,51	7
			Csáklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			Tarhonyás hús	1 194,94	285,87	11,67	9,95	2,00	36,57	2,28	0,32	
			U Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Sült kolbász	1 198,92	286,82	13,62	25,66	9,00	0,18	0,00	1,68	
Ketchup	4 536,00	1 085,17	21,00	4,00	0,00	240,00	140,00	21,50	(9)			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49				
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	<b>Összesen:</b>	<b>13 254,20</b>	<b>3 149,99</b>	<b>71,70</b>	<b>53,38</b>	<b>14,64</b>	<b>579,78</b>	<b>170,96</b>	<b>27,34</b>			
8/3/2023	Laktóz (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Házi kórtés gyümölcskrém	73,51	17,59	0,10	0,07	0,01	4,12	0,50	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Tárkonyos zöldszegleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
			Sertésült	721,89	172,70	8,87	14,82	4,61	0,94	0,14	0,09	(1),(10)
			Paradicsomos káposzta főzelék	714,67	170,98	3,11	5,17	0,57	27,46	9,44	1,56	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			U Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	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				
Bundás kenyér	1 888,35	451,76	5,10	3,56	0,74	98,16	6,00	0,93	3			
Tejföl	267,54	64,01	1,40	5,50	3,09	2,15	0,00	0,07	7			
	<b>Összesen:</b>	<b>7 880,03</b>	<b>1 884,27</b>	<b>44,70</b>	<b>52,94</b>	<b>17,13</b>	<b>291,19</b>	<b>31,08</b>	<b>6,82</b>			
8/4/2023	Laktóz (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06	
			Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			T Sertés páziszi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	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 Magyaros cs.ragu leves	223,57	52,58	4,77	2,36	0,41	3,24	0,01	1,05	9
			Prézlis nudli	1 467,62	351,11	7,58	2,00	0,45	74,54	17,17	0,55	
			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)
			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,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Májás rizottó	1 543,06	367,42	20,08	8,53	1,63	52,49	0,00	0,19				
	<b>Összesen:</b>	<b>9 384,96</b>	<b>2 242,56</b>	<b>52,30</b>	<b>46,86</b>	<b>15,52</b>	<b>386,49</b>	<b>49,86</b>	<b>4,46</b>			

Heti étlap 2023.07.31 - 2023.08.04

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>372</b> <b>Tej-tojásmentes 4-6 éves</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Házi körtés gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 242.14 Kcal / 1,012.15 KJ			Energia: 243.02 Kcal / 1,015.82 KJ			Energia: 213.40 Kcal / 892.01 KJ			Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.62 g	4.92 g	3.52 g	7.47 g	4.55 g	1.09 g	5.66 g	0.80 g	0.05 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.52 g	21.42 g	0.68 g	42.72 g	13.39 g	0.95 g	42.76 g	13.39 g	0.85 g	45.64 g	13.89 g	0.58 g	41.60 g	13.39 g	1.14 g		
1		1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	<b>372</b> <b>Tej-tojásmentes 4-6 éves</b>	Kukoricagaluska leves, Mézes must. sertésragu, Párolt rizs			Rántottleves, Pírtott kenyérfocsi, Sült bécsi rudacska, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Almaleves, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Sertéssült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros cs.ragu leves, Morzsás tészta , Baracklevár, Porcukor		
		Energia: 373.47 Kcal / 1,561.10 KJ			Energia: 564.00 Kcal / 2,357.52 KJ			Energia: 376.06 Kcal / 1,571.93 KJ			Energia: 472.19 Kcal / 1,973.75 KJ			Energia: 432.66 Kcal / 1,808.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.39 g	11.87 g	1.95 g	20.72 g	23.30 g	6.00 g	13.14 g	10.42 g	2.13 g	14.87 g	20.41 g	5.25 g	7.06 g	8.67 g	1.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.26 g	1.22 g	1.77 g	68.11 g	2.13 g	3.16 g	61.35 g	15.67 g	1.31 g	56.42 g	11.09 g	2.73 g	81.35 g	22.01 g	1.38 g		
10,(12)		1			1,15,(12)			1,9,(10)			9,(12)					
<b>Uzsonna</b>	<b>372</b> <b>Tej-tojásmentes 4-6 éves</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 250.23 Kcal / 1,045.96 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 235.47 Kcal / 984.26 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.55 g	10.98 g	3.11 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	10.26 g	8.07 g	2.05 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.00 g	0.00 g	1.08 g	29.69 g	4.40 g	1.12 g	32.05 g	0.50 g	0.58 g	30.17 g	0.00 g	1.14 g	28.47 g	0.00 g	0.68 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmésvetető

## Tételes étlap 2023.07.31 - 2023.08.06

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
7/31/2023	h. éték (00372) Tej-tőjásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Kukoricagaluska leves	181,72	42,57	0,97	2,09	0,25	5,12	0,00	1,05	
		Mézses must. sertésragu	307,80	72,73	6,62	4,03	1,03	2,64	1,22	0,42	10,(12)
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
V Sonkás-sajtos rakott tészta	725,98	170,91	6,25	6,99	1,19	20,93	1,59	0,92			
Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Összesen:	6 279,34	1 497,64	39,16	50,03	17,00	220,44	24,23	5,76			
8/1/2023	h. éték (00372) Tej-tőjásmentes 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	
		Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Kolbászkrem házi TM	193,67	46,33	1,06	4,19	3,48	1,20	0,00	0,37	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Rántottleves	222,35	53,20	0,67	3,83	0,51	3,98	0,00	0,49	1
		Pirított kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
		Gyöngybabfőzelék	978,02	233,98	10,97	6,29	0,77	34,27	0,63	0,95	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Csirkemell 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		
Kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Töltött cukkini	1 330,04	318,19	14,01	17,44	5,23	25,90	0,00	0,10			
Összesen:	7 111,41	1 701,29	59,85	62,28	19,29	223,43	19,92	6,53			
8/2/2023	szendvics (00372) Tej-tőjásmentes 4-6 év	R Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06	
		Vaníliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27	
		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 Almaleves	357,70	64,70	0,95	0,42	0,05	19,22	10,19	0,50	1
		Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32	
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29			
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
Összesen:	7 894,76	1 867,83	51,08	32,35	8,58	340,33	33,86	5,76			
8/3/2023	szendvics (00372) Tej-tőjásmentes 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 reszelt sajt kísétkezésre	23,83	5,70	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Házi kórtés gyümölcskrém	73,51	17,59	0,10	0,07	0,01	4,12	0,50	0,00	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
		Sertésült	721,89	172,70	8,87	14,82	4,61	0,94	0,14	0,09	(1),(10)
		Paradicsomos káposzta főzelék	715,28	171,12	3,94	5,28	0,60	26,42	9,44	1,56	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
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			
Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19			
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05			
Összesen:	7 570,01	1 810,08	50,16	48,71	12,33	288,27	30,98	6,46			
8/4/2023	szendvics (00372) Tej-tőjásmentes 4-6 év	R Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06	
		Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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
		E Magyaros cs.ragu leves	223,90	52,66	4,71	2,30	0,41	3,45	0,01	1,05	9
		Morzásos tészta	1 259,34	301,28	2,26	6,36	0,75	58,43	3,91	0,33	
		Baracklekvár	161,22	38,57	0,09	0,01	0,00	9,48	8,10	0,00	(12)
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		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			
Májas rizottó	1 543,06	367,42	20,08	8,53	1,63	52,49	0,00	0,19			
Összesen:	8 940,48	2 136,22	47,38	46,98	16,49	374,64	35,40	4,75			

Heti étlap 2023.07.31. - 2023.08.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
	<b>(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea CM, Házi körtés gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru					
		Energia: 350.47 Kcal / 1,464.96 KJ			Energia: 308.76 Kcal / 1,290.62 KJ			Energia: 247.01 Kcal / 1,032.50 KJ			Energia: 217.39 Kcal / 908.69 KJ			Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
		3.91 g	10.13 g	2.47 g	4.55 g	12.55 g	3.36 g	5.55 g	4.82 g	1.25 g	3.74 g	1.07 g	0.21 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
56.89 g		21.82 g	0.59 g	41.12 g		13.79 g	0.76 g	42.13 g		13.79 g	0.76 g	45.01 g		14.29 g	0.49 g	40.97 g		13.79 g	1.05 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</b>	Kukoricagaluska leves, Mézes must. sertésragu, Párolt rizs			Rántottleves, Kölesgolyó, Sült bécsi rudacska, Gyöngybabfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Céklasaláta, Almaleves, Tarhonyás hús			Tárkonyos zöldségleves, Sertéssült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Magyaros cs.ragu leves, Prézlis nudli, Porcukor, Szilvalekvár					
		Energia: 380.09 Kcal / 1,588.78 KJ			Energia: 559.24 Kcal / 2,337.62 KJ			Energia: 361.24 Kcal / 1,509.98 KJ			Energia: 489.08 Kcal / 2,044.35 KJ			Energia: 474.34 Kcal / 1,982.74 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
		12.75 g	12.20 g	1.98 g	20.52 g	23.56 g	6.04 g	12.87 g	10.32 g	2.10 g	15.19 g	22.30 g	5.91 g	12.48 g	4.30 g	0.86 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
54.85 g		1.23 g	1.78 g	67.28 g		2.17 g	2.97 g	58.19 g		12.27 g	1.31 g	56.03 g		10.95 g	3.73 g	95.21 g		32.49 g	1.61 g
9,10,(12)												9,(12)							
<b>Uzsonna</b>	<b>(00397) Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóborka			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru					
		Energia: 254.22 Kcal / 1,062.64 KJ			Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ			Energia: 164.29 Kcal / 686.73 KJ			Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav			
		6.63 g	11.25 g	3.27 g	7.46 g	8.60 g	2.58 g	3.82 g	1.11 g	0.21 g	8.34 g	8.34 g	2.21 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
28.37 g		0.40 g	0.99 g	29.06 g		4.80 g	1.03 g	31.42 g		0.90 g	0.49 g	29.54 g		0.40 g	1.05 g	27.84 g		0.40 g	0.59 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 2023.07.31 - 2023.08.06

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
7/31/2023	h.étek (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			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	
			T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Kukoricagaluska leves	209,39	49,19	1,33	2,42	0,28	5,71	0,01	1,06	9
			Mézest must. sertésragu	307,80	72,73	6,62	4,03	1,03	2,64	1,22	0,42	10,(12)
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
			Sonkás-rakott tésza	720,55	169,61	6,25	6,89	1,20	20,84	1,60	0,93	
			Összesen:	6 147,60	1 466,13	33,54	46,27	13,32	217,75	25,45	5,19	
			8/1/2023	br.átd (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Hegyi sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
T Herba tea CM	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Kolbászkrém házi TM	455,45	108,96				0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
E Rántottleves	222,92	53,33				0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49	
Kölesgolyó	88,86	21,26				0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
Sült bécsi rudacska	616,70	147,54				7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
Gyöngybabfőzelék	976,82	233,69				11,19	6,50	0,79	33,51	0,63	0,96	
GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
U Csirkemell 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	
kígyóuborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,88	4,40	0,01	
V Almalé	488,82	116,94				0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Töltött cukkini	1 330,04	318,19	14,01	17,44	5,23	25,90	0,00	0,10				
Összesen:	7 403,32	1 771,13	53,74	70,71	19,49	219,74	21,16	5,97				
8/2/2023	szendvics (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06	
			Vaníliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Céklaaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49	
			Almaleves	349,65	62,78	0,68	0,32	0,02	19,26	9,99	0,50	
			Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32	
			U Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	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	
			Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29	
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	9
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
Összesen:	7 899,48	1 868,97	43,13	33,33	9,19	334,65	32,06	5,40				
8/3/2023	szendvics (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Növényi reszelt sajt kísétkezésre	23,83	5,70	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Házi kórtés gyümölcskrém	73,51	17,59	0,10	0,07	0,01	4,12	0,50	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Tárnkonyos zöldségleves	78,92	17,97	0,92	0,14	0,02	3,46	0,01	1,06	
			Sertéssült	822,25	196,71	10,56	16,84	5,30	0,60	0,00	1,09	
			Paradicsomos káposzta főzelék	714,67	170,98	3,11	5,17	0,57	27,46	9,44	1,56	
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	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	
			Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19	
Növényi tejfő	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05				
Összesen:	7 690,59	1 838,94	44,72	51,41	13,47	285,99	32,04	7,19				
8/4/2023	szendvics (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06	
			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	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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	
			E Magyaros cs.ragu leves	223,90	52,66	4,71	2,30	0,41	3,45	0,01	1,05	9
			Prézlis nudli	1 467,62	351,11	7,58	2,00	0,45	74,54	17,17	0,55	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			Szilvalekvár	127,15	30,42	0,19	0,00	0,00	7,23	5,32	0,01	12
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Májas rizottó	1 543,06	367,42	20,08	8,53	1,63	52,49	0,00	0,19	
			Összesen:	8 960,71	2 141,07	46,82	38,62	12,47	385,31	47,08	4,39	

Heti étlap 2023.07.31 - 2023.08.04

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		802 Tejmentes 4-6 éves			802 Tejmentes 4-6 éves			802 Tejmentes 4-6 éves			802 Tejmentes 4-6 éves			802 Tejmentes 4-6 éves		
Tízórai		Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kolbáskrém házi TM, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 304.77 Kcal / 1,273.94 KJ			Energia: 280.25 Kcal / 1,171.45 KJ			Energia: 211.42 Kcal / 883.74 KJ			Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.47 g	12.28 g	3.20 g	7.13 g	8.97 g	2.26 g	5.88 g	0.74 g	0.04 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.52 g	21.42 g	0.68 g	41.75 g	13.39 g	0.85 g	42.42 g	13.39 g	0.72 g	45.03 g	13.89 g	0.58 g	41.60 g	13.39 g	1.14 g		
1		1		1,3		1		1		1		1		1		
Ebéd		Kukoricagaluska leves, Mézes must. sertésragu, Párolt rizs			Rántottleves, Pírtott kenyérfocoka, Sült bécsi rudacska, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Almaleves, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Sertéssült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros cs.ragu leves, Morzsás tészta, Baracklevár, Porcukor		
		Energia: 381.91 Kcal / 1,596.38 KJ			Energia: 542.27 Kcal / 2,266.69 KJ			Energia: 346.59 Kcal / 1,448.75 KJ			Energia: 472.19 Kcal / 1,973.75 KJ			Energia: 447.05 Kcal / 1,868.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.08 g	11.54 g	1.96 g	21.18 g	20.66 g	5.68 g	17.83 g	10.96 g	2.32 g	14.87 g	20.41 g	5.25 g	14.00 g	7.79 g	0.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.65 g	1.30 g	1.79 g	68.25 g	2.15 g	3.16 g	46.15 g	3.20 g	1.54 g	56.42 g	11.09 g	2.73 g	79.93 g	18.10 g	1.63 g		
3,9,10,(12)		1,9		1,3,15,(12)		1,9,(10)		1,9,(3),(12)		1,9,(3),(12)		1,9,(3),(12)		1,9,(3),(12)		
Uzsonna		Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 250.23 Kcal / 1,045.96 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 235.47 Kcal / 984.26 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.55 g	10.98 g	3.11 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	10.26 g	8.07 g	2.05 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.00 g	0.00 g	1.08 g	29.69 g	4.40 g	1.12 g	32.05 g	0.50 g	0.58 g	30.17 g	0.00 g	1.14 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g		
1		1		1		1		1		1		1		1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvetető

Tételes étlap 2023.07.31 - 2023.08.06

Diéta	Étlap tétel	Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
7/31/2023	h. éték (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Kukoricagaluska leves	217,02	51,01	1,66	1,76	0,26	7,51	0,08	1,07	3,9
			Mézes must. sertésragu	307,80	72,73	6,62	4,03	1,03	2,64	1,22	0,42	10,(12)
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
			Sonkás-növényi sajtos rakott tészta	1 764,85	415,30	19,32	15,77	2,58	50,14	1,14	2,27	1,3
Összesen:	7 149,52	1 701,67	52,70	53,68	14,20	250,74	23,86	6,81				
8/1/2023	h. éték (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	
			Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
			Pirított kenyérokca	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
			Gyöngybabfőzelék	977,07	233,75	11,33	6,37	0,81	33,67	0,63	0,95	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Csirkemell 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
Kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,88	4,40	0,01				
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
Töltött cukkini	1 330,04	318,19	14,01	17,44	5,23	25,90	0,00	0,10				
Összesen:	7 282,41	1 742,19	60,16	67,00	18,65	222,60	19,94	6,43				
8/2/2023	h. éték (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06	
			Vaníliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tojáskrém	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
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Almaleves	122,36	18,84	0,62	0,32	0,03	5,90	0,00	0,50	15
			Tarhonyás hús	1 263,82	302,35	16,69	10,60	2,29	34,69	0,00	0,55	1,3
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Debreceni kolbász	704,24	168,48	9,78	14,20	5,24	0,18	0,00	1,58	(6)
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	7 801,68	1 856,00	52,96	36,57	9,95	323,96	21,39	6,15				
8/3/2023	h. éték (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 reszelt sajt kísétkezésre	23,83	5,70	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Gyümölcskrém	65,26	15,61	0,32	0,01	0,00	3,51	0,50	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
			Sertésült	721,89	172,70	8,87	14,82	4,61	0,94	0,14	0,09	(1),(10)
			Paradicsomos káposzta főzelék	715,28	171,12	3,94	5,28	0,60	26,42	9,44	1,56	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			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				
Bundás kenyér	1 456,44	348,43	14,46	4,16	0,68	62,88	0,00	3,26	1,3			
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05				
Összesen:	6 679,42	1 597,01	51,26	41,63	9,97	251,20	24,98	8,53				
8/4/2023	h. éték (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06	
			Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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
			E Magyaros cs.ragu leves	223,90	52,66	4,71	2,30	0,41	3,45	0,01	1,05	9
			Morzás tészta	1 319,51	315,67	9,20	5,48	0,56	57,01	0,00	0,58	1,(3)
			Baracklékvár	161,22	38,57	0,09	0,01	0,00	9,48	8,10	0,00	(12)
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			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	
Májás rizottó	1 543,06	367,42	20,08	8,53	1,63	52,49	0,00	0,19				
Összesen:	8 796,66	2 101,81	54,10	41,30	12,10	371,92	31,49	4,68				



Heti étlap 2023.07.31 - 2023.08.04

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tojáskrem, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Gyümölcskrem, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 346.48 Kcal / 1.448.29 KJ			Energia: 304.77 Kcal / 1.273.94 KJ			Energia: 280.25 Kcal / 1.171.45 KJ			Energia: 211.42 Kcal / 883.74 KJ			Energia: 301.99 Kcal / 1.262.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.47 g	12.28 g	3.20 g	7.13 g	8.97 g	2.26 g	5.88 g	0.74 g	0.04 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
57.52 g	21.42 g	0.68 g	41.75 g	13.39 g	0.85 g	42.42 g	13.39 g	0.72 g	45.03 g	13.89 g	0.58 g	41.60 g	13.39 g	1.14 g		
1			1			1,3			1			1				
Ebéd	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Kukoricagaluska leves, Mézes must. sertésragu, Párolt rizs			Rántottleves, Pirított kenyérkocka, Sült bécsi rudacska, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Almaleves, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Sertésült, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros cs.ragu leves, Morzsás tészta, Baracklevél, Porcukor		
		Energia: 381.91 Kcal / 1.596.38 KJ			Energia: 542.27 Kcal / 2.266.69 KJ			Energia: 346.59 Kcal / 1.448.75 KJ			Energia: 472.19 Kcal / 1.973.75 KJ			Energia: 447.05 Kcal / 1.868.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.08 g	11.54 g	1.96 g	21.18 g	20.66 g	5.68 g	17.83 g	10.96 g	2.32 g	14.87 g	20.41 g	5.25 g	14.00 g	7.79 g	0.97 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
56.65 g	1.30 g	1.79 g	68.25 g	2.15 g	3.16 g	46.15 g	3.20 g	1.54 g	56.42 g	11.09 g	2.73 g	79.93 g	18.10 g	1.63 g		
3,9,10,(12)			1,9			1,3,15,(12)			1,9,(10)			1,9,(3),(12)				
Uzsonna	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Házi meggyes gyümölcskrem, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 250.23 Kcal / 1.045.96 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 235.47 Kcal / 984.26 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.55 g	10.98 g	3.11 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	10.26 g	8.07 g	2.05 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.00 g	0.00 g	1.08 g	29.69 g	4.40 g	1.12 g	32.05 g	0.50 g	0.58 g	30.17 g	0.00 g	1.14 g	28.47 g	0.00 g	0.68 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

étvágyat kívánunk

Élelmiszevezető

Tételes étlap 2023.07.31 - 2023.08.06													
Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
7/31/2023	Laktóz (00903)	Tejzsója és olajosmagM 4-6 éves	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			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	Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E	Kukoricagaluska leves	217,02	51,01	1,66	1,76	0,26	7,51	0,08	1,07	3,9
			Mézes must. sertésragu	307,80	72,73	6,62	4,03	1,03	2,64	1,22	0,42	10,(12)	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
			U	Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Sonkás-növényi sajtos rakott tésza	1 764,85	415,30	19,32	15,77	2,58	50,14	1,14	2,27	1,3				
Összesen:	7 149,52	1 701,67	52,70	53,68	14,20	250,74	23,86	6,81					
8/1/2023	Laktóz (00903)	Tejzsója és olajosmagM 4-6 éves	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E	Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
			Pirított kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50		
			Gyöngybabfőzelék	977,07	233,75	11,33	6,37	0,81	33,67	0,63	0,95	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	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				
kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,88	4,40	0,01					
V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
Töltött cukkini	1 330,04	318,19	14,01	17,44	5,23	25,90	0,00	0,10					
Összesen:	7 282,41	1 742,19	60,16	67,00	18,65	222,60	19,94	6,43					
8/2/2023	Ezernyelv (00903)	Tejzsója és olajosmagM 4-6 éves	R	Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06	
			Vanília növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tojáskrém	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	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E	Almaleves	122,36	18,84	0,62	0,32	0,03	5,90	0,00	0,50	15
			Tarhonyás hús	1 263,82	302,35	16,69	10,60	2,29	34,69	0,00	0,55	1,3	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
			U	Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Debreceni kolbász	704,24	168,48	9,78	14,20	5,24	0,18	0,00	1,58	(6)				
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1				
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00					
Összesen:	7 801,68	1 856,00	52,96	36,57	9,95	323,96	21,39	6,15					
8/3/2023	Ezernyelv (00903)	Tejzsója és olajosmagM 4-6 éves	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Növényi reszelt sajt kísétkezésre	23,83	5,70	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Gyümölcskrém	65,26	15,61	0,32	0,01	0,00	3,51	0,50	0,00		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E	Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
			Sertéssült	721,89	172,70	8,87	14,82	4,61	0,94	0,14	0,09	(1),(10)	
			Paradicsomos káposzta főzelék	715,28	171,12	3,94	5,28	0,60	26,42	9,44	1,56	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1				
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				
Bundás kenyér	1 456,44	348,43	14,46	4,16	0,68	62,88	0,00	3,26	1,3				
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05					
Összesen:	6 679,42	1 597,01	51,26	41,63	9,97	251,20	24,98	8,53					
8/4/2023	Ezernyelv (00903)	Tejzsója és olajosmagM 4-6 éves	R	Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06	
			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	
			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	
			E	Magyaros cs.ragu leves	223,90	52,66	4,71	2,30	0,41	3,45	0,01	1,05	9
			Morzsa tészta	1 319,51	315,67	9,20	5,48	0,56	57,01	0,00	0,58	1,(3)	
			Baracklekvár	161,22	38,57	0,09	0,01	0,00	9,48	8,10	0,00	(12)	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			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				
Májás rizottó	1 543,06	367,42	20,08	8,53	1,63	52,49	0,00	0,19					
Összesen:	8 796,66	2 101,81	54,10	41,30	12,10	371,92	31,49	4,68					

Heti étlap 2023.07.31. - 2023.08.04

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00911)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 4-6</b>	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Házi körtés gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 242.14 Kcal / 1,012.15 KJ			Energia: 243.02 Kcal / 1,015.82 KJ			Energia: 213.40 Kcal / 892.01 KJ			Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.62 g	4.92 g	3.52 g	7.47 g	4.55 g	1.09 g	5.66 g	0.80 g	0.05 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.52 g	21.42 g	0.68 g	42.72 g	13.39 g	0.95 g	42.76 g	13.39 g	0.85 g	45.64 g	13.89 g	0.58 g	41.60 g	13.39 g	1.14 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>	Kukoricagaluska leves, Brokkolis sertésragu TTOGM, Párolt rizs			Rántottleves, Pírtott kenyérboc, Sült bécsi rudacska, Gyöngybabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Almaleves, Tarhonyás hús, Céklasaláta			Tárkonyos zöldségleves, Sertéssült olajmagmentes, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Magyaros cs.ragu leves, Morzsás tészta , Szilvalekvár, Porcukor		
		Energia: 403.41 Kcal / 1,686.25 KJ			Energia: 544.00 Kcal / 2,273.92 KJ			Energia: 346.34 Kcal / 1,447.70 KJ			Energia: 490.77 Kcal / 2,051.42 KJ			Energia: 439.39 Kcal / 1,836.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.16 g	14.15 g	2.52 g	20.84 g	21.90 g	5.89 g	12.78 g	10.21 g	2.11 g	15.37 g	22.14 g	6.09 g	8.15 g	8.75 g	1.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.66 g	0.01 g	1.67 g	66.20 g	2.15 g	2.97 g	52.30 g	10.48 g	1.11 g	56.49 g	10.95 g	2.75 g	81.55 g	19.23 g	1.43 g		
1		1,9			1,15,(12)			1,9,(1)			1,9,(1)					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00911)</b> <b>Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban,</b> <b>FokM 4-6</b>	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 250.23 Kcal / 1,045.96 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 235.47 Kcal / 984.26 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.55 g	10.98 g	3.11 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	10.26 g	8.07 g	2.05 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.00 g	0.00 g	1.08 g	29.69 g	4.40 g	1.12 g	32.05 g	0.50 g	0.58 g	30.17 g	0.00 g	1.14 g	28.47 g	0.00 g	0.68 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,lak 10-mustár

13-csillagfűrt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék

11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfit

15-mesterséges édesítőszer


**Jó étvágyat kívánunk!**

**Élelmezésvezető**

## Tételes étlap 2023.07.31 - 2023.08.06

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
7/31/2023	Laktóz (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-	T	Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00			
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
			E	Kukoricagaluska leves	194,65	45,66	1,28	2,40	0,28	4,97	0,01	1,02			
				Brokkolis sertésragu TTOGM	416,24	99,58	10,08	6,00	1,57	1,19	0,00	0,35			
				Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
			U	Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
				Összesen:	4 184,33	1 000,12	30,54	34,99	7,94	139,18	21,43	3,43			
			8/1/2023	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
							Kolbászkrém házi TM	193,67	46,33	1,06	4,19	3,48	1,20	0,00	0,37
	Diétás pékáru BL	593,61				142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
E	Rántottleves	139,27				33,32	0,43	2,34	0,28	2,67	0,02	0,30	1,9		
	Pírtott kenyérkocka	108,11				25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
	Sült bécsi rudacska	616,70				147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50			
	Gyöngybabfőzelék	977,52				233,86	11,33	6,38	0,89	33,67	0,63	0,95	1		
	Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30				103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
U	Csirkemell 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		
	kígyóborka	19,66				4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
	Összesen:	4 257,35				1 018,50	36,84	35,15	11,83	138,61	19,94	5,04			
8/2/2023	Szénhidrát (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
				Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27			
				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	Almaleves	189,81	34,98	0,59	0,21	0,03	10,17	5,00	0,30	1		
				Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32			
				Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
			U	Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00			
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
				Összesen:	3 177,16	749,66	25,99	15,60	3,25	127,11	24,37	2,54			
8/3/2023	Szénhidrát (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			
				Házi körtés gyümölcskrém	73,51	17,59	0,10	0,07	0,01	4,12	0,50	0,00			
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
			E	Tárkonyos zöldségleves	81,85	18,67	1,00	0,14	0,02	3,53	0,01	1,06			
				Sertéssült olajosmagmentes	826,03	197,62	10,66	16,67	5,41	0,99	0,00	0,11			
				Paradicsomos káposzta főzelék	715,02	171,06	3,11	5,18	0,64	27,46	9,44	1,56			
				Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
			U	Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46			
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
				Összesen:	3 931,51	939,64	31,29	31,01	8,19	132,30	24,84	4,47			
			8/4/2023	Szénhidrát (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
	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		
E	Magyaros cs. ragu leves	286,10				67,54	5,70	2,39	0,44	5,90	0,01	1,09	1,9		
	Morzásós tészta	1 259,34				301,28	2,26	6,36	0,75	58,43	3,91	0,33			
	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			
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:	3 979,87				951,21	21,69	28,20	6,45	151,62	32,62	3,25			

Heti étlap 2023.07.31 - 2023.08.04

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  (00957) Tej,tojás,glutén ,citrusOM 4-6 éves	Tízórai	Gluténmentes pékáru, Kakaó rizstejből, Liga margarin			Herba tea CM, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea CM, Házi körtés gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 350.47 Kcal / 1,464.96 KJ			Energia: 308.76 Kcal / 1,290.62 KJ			Energia: 247.01 Kcal / 1,032.50 KJ			Energia: 217.39 Kcal / 908.69 KJ			Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.91 g	10.13 g	2.47 g	4.55 g	12.55 g	3.36 g	5.55 g	4.82 g	1.25 g	3.74 g	1.07 g	0.21 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	56.89 g	21.82 g	0.59 g	41.12 g	13.79 g	0.76 g	42.13 g	13.79 g	0.76 g	45.01 g	14.29 g	0.49 g	40.97 g	13.79 g	1.05 g	
	Energia: 380.09 Kcal / 1,588.78 KJ			Energia: 559.24 Kcal / 2,337.62 KJ			Energia: 361.24 Kcal / 1,509.98 KJ			Energia: 489.08 Kcal / 2,044.35 KJ			Energia: 474.34 Kcal / 1,982.74 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	12.75 g	12.20 g	1.98 g	20.52 g	23.56 g	6.04 g	12.87 g	10.32 g	2.10 g	15.19 g	22.30 g	5.91 g	12.48 g	4.30 g	0.86 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
54.85 g	1.23 g	1.78 g	67.28 g	2.17 g	2.97 g	58.19 g	12.27 g	1.31 g	56.03 g	10.95 g	3.73 g	95.21 g	32.49 g	1.61 g		
9,10,(12)		Kukoricagaluska leves, Mézes must. sertésragu, Párolt rizs			Rántottleves, Kölesgolyó, Sült bécsi rudacska, Gyöngybabfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Céklasaláta, Almaleves, Tarhonyás hús			Tárkonyos zöldségleves, Sertéssült, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Magyaros cs.ragu leves, Prézis nudli, Porcukor, Szilvalekvár		
Uzsonna	Energia: 254.22 Kcal / 1,062.64 KJ			Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ			Energia: 164.29 Kcal / 686.73 KJ			Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6.63 g	11.25 g	3.27 g	7.46 g	8.60 g	2.58 g	3.82 g	1.11 g	0.21 g	8.34 g	8.34 g	2.21 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
	28.37 g	0.40 g	0.99 g	29.06 g	4.80 g	1.03 g	31.42 g	0.90 g	0.49 g	29.54 g	0.40 g	1.05 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g	
9,10,(12)		Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóborka			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		

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 2023.07.31 - 2023.08.06

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
7/31/2023	h.étek (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		
		Növényi szendvicsskrém	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		
		T Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		Kakaó riztejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		E Kukoricagaluska leves	209,39	49,19	1,33	2,42	0,28	5,71	0,01	1,06 9		
		Mézes must. sertésragu	307,80	72,73	6,62	4,03	1,03	2,64	1,22	0,42 10,(12)		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
		U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Sonkás-rakott tészta	720,55	169,61	6,25	6,89	1,20	20,84	1,60	0,93		
		Összesen:	6 147,60	1 466,13	33,54	46,27	13,32	217,75	25,45	5,19		
		8/1/2023	b.étek (00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
				Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Kolbászkrem házi TM	455,45			108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
E Rántottleves	222,92			53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49		
Kölesgolyó	88,86			21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
Sült bécsi rudacska	616,70			147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50		
Gyöngybabfőzelék	976,82			233,69	11,19	6,50	0,79	33,51	0,63	0,96		
GM pékáru, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
U Csirkemell 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		
kígyóborka	19,66			4,70	0,40	0,04	0,30	0,88	4,40	0,01		
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Töltött cukkini	1 330,04			318,19	14,01	17,44	5,23	25,90	0,00	0,10		
Összesen:	7 403,32	1 771,13	53,74	70,71	19,49	219,74	21,16	5,97				
8/2/2023	cs.étek (00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06		
		Vaníliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E Céklasaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49		
		Almaleves	349,65	62,78	0,68	0,32	0,02	19,26	9,99	0,50		
		Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32		
		U Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29		
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43 (9)		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Összesen:	7 899,48	1 868,97	43,13	33,33	9,19	334,65	32,06	5,40		
8/3/2023	cs.étek (00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Növényi reszelt sajt kísétkezésre	23,82	5,70	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Házi kórtés gyümölcskrém	73,51	17,59	0,10	0,07	0,01	4,12	0,50	0,00		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		E Tárkonyos zöldségleves	78,92	17,97	0,92	0,14	0,02	3,46	0,01	1,06		
		Sertéssült	822,25	196,71	10,56	16,84	5,30	0,60	0,00	1,09		
		Paradicsomos káposzta főzelék	714,67	170,98	3,11	5,17	0,57	27,46	9,44	1,56		
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
		U Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Gluténmentes pékáru	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		
		Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19		
		Növényi tejjel	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05		
Összesen:	7 690,58	1 838,94	44,72	51,41	13,47	285,99	32,04	7,19				
8/4/2023	cs.étek (00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06		
		Növényi szendvicsskrém	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		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		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		
		E Magyaros cs.ragu leves	223,90	52,66	4,71	2,30	0,41	3,45	0,01	1,05 9		
		Prézlis nudli	1 467,62	351,11	7,58	2,00	0,45	74,54	17,17	0,55		
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		Szilvalekvár	127,15	30,42	0,19	0,00	0,00	7,23	5,32	0,01 (12)		
		U Violiife 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,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Májás rizottó	1 543,06	367,42	20,08	8,53	1,63	52,49	0,00	0,19		
		Összesen:	8 960,71	2 141,07	46,82	38,62	12,47	385,31	47,08	4,39		