

Heti étlap 2023.08.07 - 2023.08.11

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Tej, Diétás péksütemény	Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek										
		Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ		Energia: 247.59 Kcal / 1,034.93 KJ		Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ		Energia: 252.72 Kcal / 1,056.37 KJ		Energia: 272.00 Kcal / 1,136.96 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		8.30 g	14.90 g	2.53 g	5.77 g	5.32 g	1.44 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	3.92 g	6.29 g	1.63 g	6.52 g	6.44 g	2.23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.40 g	18.90 g	0.57 g	40.93 g	13.79 g	0.87 g	40.99 g	13.79 g	1.43 g	41.88 g	13.79 g	0.67 g	43.84 g	16.91 g	0.73 g		
7																
Ebéd	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka	Kerti zöldségleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez	Jókai bableves , Káposztás tészta, Porcukor	Fokhagymakrémleves, Kőlesgolyó, Rakott brokkoli rizzsel	Paradicsomleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Párolt rizs, Uborkasaláta										
		Energia: 490.51 Kcal / 2,050.33 KJ		Energia: 578.41 Kcal / 2,417.75 KJ		Energia: 462.91 Kcal / 1,934.96 KJ		Energia: 421.09 Kcal / 1,760.16 KJ		Energia: 528.92 Kcal / 2,210.89 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.59 g	18.00 g	4.95 g	21.94 g	23.38 g	4.88 g	11.36 g	12.57 g	3.31 g	15.44 g	24.18 g	5.40 g	20.45 g	15.47 g	1.72 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
68.92 g	11.49 g	1.36 g	69.09 g	5.27 g	1.05 g	74.95 g	15.69 g	2.20 g	35.65 g	0.27 g	2.54 g	76.39 g	4.30 g	2.25 g		
15,(12)		9,10,(12)								9,15						
Uzsonna	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Kockasajt , Gluténmentes pékáru										
		Energia: 229.48 Kcal / 959.23 KJ		Energia: 255.00 Kcal / 1,065.90 KJ		Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ		Energia: 256.10 Kcal / 1,070.50 KJ		Energia: 221.31 Kcal / 925.08 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.02 g	8.88 g	2.39 g	6.79 g	11.23 g	3.57 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g	6.28 g	11.70 g	3.48 g	7.82 g	7.25 g	3.92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.16 g	0.40 g	0.92 g	28.45 g	4.80 g	1.00 g	27.88 g	0.40 g	0.99 g	28.18 g	0.40 g	1.05 g	28.00 g	0.40 g	1.19 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-pubatestűk              |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-sz | 15-mesterséges édesítőszer |               |


Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.08.07 - 2023.08.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír/sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
8/7/2023	bászk (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	
			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 Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			E Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
			Bácskai rizseshús	1 716,73	410,70	13,89	17,76	4,93	48,33	0,00	0,15	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
			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
Babos húsos egyfálétel	1 355,35	324,24	16,50	14,38	3,65	31,83	0,00	1,19				
Összesen:	7 481,84	1 781,21	51,59	67,80	17,00	226,89	31,19	5,18				
8/8/2023	borsó (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Házi 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	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Sonkakrém Liga margarinnal	199,75	47,79	2,13	4,32	1,24	0,04	0,00	0,38	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Kerti zöldségleves	139,35	33,31	1,16	1,55	0,18	3,59	0,00	0,57	9
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
			Lencsefőzelék	1 113,33	266,35	12,44	8,17	0,82	35,49	3,77	0,09	10,(12)
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			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	
			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				
Reszelt sajt	298,70	71,46	4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7			
Tejföl	267,54	64,01	1,40	5,50	3,09	2,15	0,00	0,07	7			
Lángos GM	142,10	34,00	0,88	1,92	0,22	3,50	0,20	0,99				
Összesen:	6 402,59	1 531,70	45,73	53,95	16,48	203,98	24,96	4,97				
8/9/2023	csirke (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	
			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	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56	
			Káposztás tészta	994,71	237,97	3,20	2,31	0,23	50,02	5,70	0,64	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			U Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	3,98				
Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Összesen:	8 331,06	1 992,16	56,14	74,61	25,05	255,44	31,08	9,71				
8/10/2023	csirkemell (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Snidlinges sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Padlizsánkrém házi	221,22	52,92	0,28	5,29	1,43	0,99	0,00	0,18	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Fokhagymakrémeleves	474,91	113,62	0,83	8,42	0,97	8,50	0,00	0,74	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Rakott brokkoli rizszel	1 196,37	286,21	13,83	15,56	4,39	22,35	0,23	1,80	
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13				
Összesen:	7 795,28	1 864,89	39,76	67,51	19,52	262,21	20,86	6,21				
8/11/2023	csirke (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	
			Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
			Pöréghagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	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	
			Kenőmájas allergénmentes	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	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			E Paradicsomleves	322,05	77,05	1,70	3,56	0,43	9,46	0,00	0,87	9,15
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
			Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41	
			U Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
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	0,00	0,08			
Tejberizs	1 091,10	261,03	9,38	2,93	1,55	48,99	9,99	0,55	7			
Fahéjas porcukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00				
Összesen:	7 137,29	1 707,49	48,72	41,14	13,49	274,00	51,98	5,30				

Heti étlap 2023.08.07 - 2023.08.11

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>372</b> Tej-tojásmentes 4-6 éves	Rizstej, Diétás péksütemény		Herba tea CM, Tönhalkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	8.44 g	6.17 g	2.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.66 g	26.93 g	0.30 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g	41.62 g	13.39 g	1.52 g	42.51 g	13.39 g	0.76 g	44.47 g	16.51 g	0.82 g		
			1,4			1			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>372</b> Tej-tojásmentes 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka		Kerti zöldségleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Jókai bableves, Káposztás tészta, Porcukor			Fokhagymakrémleves, Pírtott kenyérbokca, Rakott brokkoli (bulgur)			Paradicsomleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Párolt rizs, Uborkasaláta			
		Energia: 490.51 Kcal / 2,050.33 KJ			Energia: 588.54 Kcal / 2,460.10 KJ			Energia: 487.01 Kcal / 2,035.70 KJ			Energia: 380.98 Kcal / 1,592.50 KJ			Energia: 788.39 Kcal / 3,295.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.59 g	18.00 g	4.95 g	22.74 g	23.37 g	4.87 g	10.67 g	15.48 g	2.94 g	17.02 g	20.09 g	4.94 g	22.16 g	13.63 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.92 g	11.49 g	1.36 g	70.90 g	5.28 g	1.28 g	75.34 g	15.69 g	1.95 g	33.92 g	0.00 g	2.75 g	143.31 g	64.24 g	6.90 g		
15,(12)			1,9,10,(12)			1			1			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>372</b> Tej-tojásmentes 4-6 éves	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika		Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicsszós, Diétás pékáru BL			
		Energia: 225.49 Kcal / 942.55 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.94 g	8.61 g	2.23 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.79 g	0.00 g	1.01 g	29.08 g	4.40 g	1.09 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.81 g	0.00 g	1.14 g	29.43 g	0.00 g	0.90 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-szezámm           | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmésvetítő

## Tételes étlap 2023.08.07 - 2023.08.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír/sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
8/7/2023	b.étfk (00372) Tej-teljesmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		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	
		Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		E Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
		Bácskai rizseshús	1 716,73	410,70	13,89	17,76	4,93	48,33	0,00	0,15	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
		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,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Mexikói húsos egytálétel	2 647,47	633,37	32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22	1		
Összesen:	8 685,94	2 069,28	65,18	81,92	19,76	258,41	38,42	6,12			
8/8/2023	b.étfk (00372) Tej-teljesmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
		Diétás vagdalt	787,27	188,34	8,36	13,41	3,83	8,34	0,00	0,63	1
		Lencsefőzelék	1 109,26	265,37	12,79	8,25	0,84	34,74	3,77	0,08	1,10,(12)
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		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
		kigyúboborka	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			
Lángos	581,20	139,05	4,35	2,03	0,33	25,87	0,16	0,79	1		
Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05			
Összesen:	6 590,86	1 576,72	47,70	51,34	12,24	227,93	23,73	4,66			
8/9/2023	b.étfk (00372) Tej-teljesmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		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
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Jókai bableves	706,05	168,00	7,47	8,54	2,40	15,33	0,00	1,31	1
		Káposztás tészta	1 165,62	278,86	3,20	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64	
		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,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,82	1		
Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Összesen:	7 797,84	1 864,59	56,21	70,30	20,62	248,28	29,08	9,17			
8/10/2023	b.étfk (00372) Tej-teljesmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Padlizsánkrém házi	221,22	52,92	0,28	5,29	1,43	0,99	0,00	0,18	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Fokhagymakrémleves	473,76	113,34	1,28	8,51	1,00	7,77	0,00	0,74	1
		Pírlott kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Rakott brokkoli (bulgur)	1 010,62	241,78	14,76	11,48	3,94	20,92	0,00	1,81	1
		U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13			
Összesen:	7 642,18	1 828,25	46,51	63,81	21,77	264,42	19,39	7,04			
8/11/2023	b.étfk (00372) Tej-teljesmentes 4-6 év	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	
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	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	
		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
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
		E Paradicsomleves	1 406,64	336,52	3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52	1,9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41	
		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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Tejberizs rizstejjel	1 035,44	247,72	3,24	1,70	0,22	54,01	16,61	0,29			
Kakaó szórat	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00			
Összesen:	7 879,53	1 885,06	46,26	33,14	12,56	347,14	114,84	9,90			

Heti étlap 2023.08.07 - 2023.08.11

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Rizstej, Diétás péksütemény	Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek									
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ		Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ		Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ		Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ		Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav		
		1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	8.44 g	6.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
47.66 g	26.93 g	0.30 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g	41.62 g	13.39 g	1.52 g	42.51 g	13.39 g	0.76 g	44.47 g	16.51 g	0.82 g	
		1,4		1		1		1		1					
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka	Kerti zöldségleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Babgulyás , Káposztás tészta, Porcukor	Fokhagymakrémleves, Píritott kenyérgocka, Rakott brokkoli (bulgur)	Paradicsomleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Párolt rizs, Uborkasaláta									
		Energia: 490.51 Kcal / 2,050.33 KJ		Energia: 593.50 Kcal / 2,480.83 KJ		Energia: 447.93 Kcal / 1,872.35 KJ		Energia: 380.98 Kcal / 1,592.50 KJ		Energia: 632.37 Kcal / 3,479.31 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav		
		14.59 g	18.00 g	4.95 g	23.15 g	23.73 g	4.97 g	19.27 g	8.95 g	1.83 g	17.02 g	20.09 g	4.94 g	27.54 g	14.38 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
68.92 g	11.49 g	1.36 g	70.92 g	5.28 g	1.29 g	71.99 g	13.00 g	1.79 g	33.92 g	0.00 g	2.75 g	147.36 g	63.94 g	7.20 g	
		15,(12)		1,3,9,10,(12)		1,9,(3)		1		1,3,9					
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL									
		Energia: 225.49 Kcal / 942.55 KJ		Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ		Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav		
		7.94 g	8.61 g	2.23 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.78 g	5.53 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.79 g	0.00 g	1.01 g	29.08 g	4.40 g	1.09 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.81 g	0.00 g	1.14 g	29.43 g	0.00 g	0.90 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-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 2023.08.07 - 2023.08.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír/sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
8/7/2023	László (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			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	
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			E Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
			Bácskai rizseshús	1 716,73	410,70	13,89	17,76	4,93	48,33	0,00	0,15	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
			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	0,00	0,08
Mexikói húsos egytálétel	2 647,47	633,37	32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22	1			
Összesen:	8 685,94	2 069,28	65,18	81,92	19,76	258,41	38,42	6,12				
8/8/2023	László (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			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
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Diétás vagdalt	807,99	193,30	8,77	13,77	3,93	8,36	0,00	0,64	1,3
			Lencsefőzelék	1 109,26	265,37	12,79	8,25	0,84	34,74	3,77	0,08	1,10,(12)
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
Lángos	581,20	139,05	4,35	2,03	0,33	25,87	0,16	0,79	1			
Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05				
Összesen:	6 611,58	1 581,68	48,11	51,70	12,34	227,95	23,73	4,67				
8/9/2023	Szabó (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	
			Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Babgulyás	715,35	171,14	11,76	6,93	1,64	15,16	0,01	1,14	1,9
			Káposztás tészta	989,15	236,64	7,51	2,02	0,19	46,84	3,00	0,65	1,(3)
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			U Violafe 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	0,00	0,08			
Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,82	1			
Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Összesen:	7 630,67	1 825,51	64,81	63,77	19,51	244,93	26,39	9,01				
8/10/2023	Szabó (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 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	
			Padlizsánkrém házi	221,22	52,92	0,28	5,29	1,43	0,99	0,00	0,18	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Fokhagymakrémleves	473,76	113,34	1,28	8,51	1,00	7,77	0,00	0,74	1
			Pírlott kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Rakott brokkoli (bulgur)	1 010,62	241,78	14,76	11,48	3,94	20,92	0,00	1,81	1
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13				
Összesen:	7 465,34	1 785,95	46,22	59,71	18,20	263,27	19,39	6,77				
8/11/2023	László (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	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	
			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
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			E Paradicsomleves	1 406,64	336,52	3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52	1,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Rántott csirkeemell	791,70	189,40	17,73	6,52	0,74	14,94	0,00	0,92	1,3
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41	
			U 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			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Tejberizs rizstejjel	1 035,44	247,72	3,24	1,70	0,22	54,01	16,61	0,29				
Kakaó szórat	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00				
Összesen:	8 063,43	1 929,04	51,64	33,89	12,74	351,19	114,54	10,20				

Heti étlap 2023.08.07 - 2023.08.11

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>903</b> Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kenőmájás, allergénmentes, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek		
		Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 248.73 Kcal / 1,039.69 KJ			Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g	8.44 g	6.17 g	2.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.66 g	26.93 g	0.30 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g	41.62 g	13.39 g	1.52 g	42.51 g	13.39 g	0.76 g	44.47 g	16.51 g	0.82 g		
			1,4			1			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>903</b> Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka			Kerti zöldségleves, Diétás vagdalt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Káposztás tészta, Porcukor			Fokhagymakrémleves, Pírtott kenyérfocoka, Rakott brokkoli (bulgur)			Paradicsom leves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Párolt rizs, Uborkasaláta		
		Energia: 490.51 Kcal / 2,050.33 KJ			Energia: 593.50 Kcal / 2,480.83 KJ			Energia: 447.93 Kcal / 1,872.35 KJ			Energia: 380.98 Kcal / 1,592.50 KJ			Energia: 556.46 Kcal / 2,326.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.59 g	18.00 g	4.95 g	23.15 g	23.73 g	4.97 g	19.27 g	8.95 g	1.83 g	17.02 g	20.09 g	4.94 g	25.96 g	13.21 g	1.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.92 g	11.49 g	1.36 g	70.92 g	5.28 g	1.29 g	71.99 g	13.00 g	1.79 g	33.92 g	0.00 g	2.75 g	82.96 g	7.00 g	2.28 g		
15,(12)			1,3,9,10,(12)			1,9,(3)			1			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>903</b> Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka			Violífe növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 225.49 Kcal / 942.55 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.94 g	8.61 g	2.23 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.79 g	0.00 g	1.01 g	29.08 g	4.40 g	1.09 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.81 g	0.00 g	1.14 g	29.43 g	0.00 g	0.90 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,lakt | 10-mustár           | 13-csillagfürt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék       | 11-szezám           | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller         | 12-kéndioxid-szulfu | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető

## Tételes étlap 2023.08.07 - 2023.08.13

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír/sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
8/7/2023	b.érfk (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	
		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	
		Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		E Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
		Bácskai rizseshús	1 716,73	410,70	13,89	17,76	4,93	48,33	0,00	0,15	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
		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,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Mexikói húsos egytálétel	1 661,92	397,59	20,72	16,42	4,22	41,26	0,00	1,48	1		
Összesen:	7 700,39	1 833,50	52,91	68,22	15,85	242,84	38,42	5,38			
8/8/2023	b.mad (00903) Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
		Diétás vagdalt	807,99	193,30	8,77	13,77	3,93	8,36	0,00	0,64	1,3
		Lencsefőzelék	1 109,26	265,37	12,79	8,25	0,84	34,74	3,77	0,08	1,10,(12)
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Lángos	581,20	139,05	4,35	2,03	0,33	25,87	0,16	0,79	1		
Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05			
Összesen:	6 611,58	1 581,68	48,11	51,70	12,34	227,95	23,73	4,67			
8/9/2023	b.szard (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	
		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
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Babgulyás	715,35	171,14	11,76	6,93	1,64	15,16	0,01	1,14	1,9
		Káposztás tészta	989,15	236,64	7,51	2,02	0,19	46,84	3,00	0,65	1,(3)
		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,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,82	1		
Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Összesen:	7 630,67	1 825,51	64,81	63,77	19,51	244,93	26,39	9,01			
8/10/2023	b.citkaki (00903) Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,-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	
		Padlizsánkrém házi	221,22	52,92	0,28	5,29	1,43	0,99	0,00	0,18	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Fokhagymakrémleves	473,76	113,34	1,28	8,51	1,00	7,77	0,00	0,74	1
		Pírlott kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Rakott brokkoli (bulgur)	1 010,62	241,78	14,76	11,48	3,94	20,92	0,00	1,81	1
		U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13			
Összesen:	7 465,34	1 785,95	46,22	59,71	18,20	263,27	19,39	6,77			
8/11/2023	b.ánál (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	
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	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	
		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
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
		E Paradicsom leves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
		Rántott csirkemell	791,70	189,40	17,73	6,52	0,74	14,94	0,00	0,92	1,3
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41	
		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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Tejberizs rizstejjel	1 035,44	247,72	3,24	1,70	0,22	54,01	16,61	0,29			
Kakaó szórat	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00			
Összesen:	6 910,12	1 653,13	50,06	32,72	12,62	286,79	57,60	5,28			