


Heti étlap 2023.08.28 - 2023.09.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Rizstej, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 170.33 Kcal / 711.98 KJ			Energia: 126.70 Kcal / 529.61 KJ			Energia: 204.35 Kcal / 854.18 KJ			Energia: 97.32 Kcal / 406.80 KJ			Energia: 100.20 Kcal / 418.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.51 g	9.48 g	2.32 g	0.25 g	7.39 g	1.91 g	0.12 g	8.92 g	2.14 g	1.74 g	3.78 g	1.04 g	0.47 g	0.26 g	0.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.89 g	8.03 g	0.54 g	14.68 g	13.39 g	0.12 g	30.01 g	21.42 g	0.11 g	13.98 g	13.39 g	0.28 g	23.34 g	14.64 g	0.01 g		
1		1			1			1			1					
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Sárgaborsóleves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Burgonyaleves, Temesvári sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs			Vajgaluska leves , Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL			Kertészleves, Sertéspaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérfocoka, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta		
		Energia: 513.52 Kcal / 2,146.51 KJ			Energia: 516.96 Kcal / 2,160.89 KJ			Energia: 425.15 Kcal / 1,777.13 KJ			Energia: 446.15 Kcal / 1,864.91 KJ			Energia: 499.56 Kcal / 2,088.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.07 g	9.36 g	1.13 g	16.39 g	21.02 g	5.32 g	16.08 g	23.57 g	5.52 g	15.45 g	18.21 g	2.87 g	31.89 g	19.59 g	3.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.47 g	17.91 g	1.20 g	65.06 g	0.03 g	3.29 g	36.43 g	0.00 g	2.76 g	54.06 g	2.88 g	1.82 g	47.70 g	2.40 g	4.68 g		
1,9,(12)		1			1			1,9,15,(12)			1,9					
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Paprikás szalámi, Diétás pékáru BL			Csoki puding , Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 50.11 Kcal / 209.46 KJ			Energia: 145.14 Kcal / 606.69 KJ			Energia: 90.27 Kcal / 377.33 KJ			Energia: 90.25 Kcal / 377.25 KJ			Energia: 6.72 Kcal / 28.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.99 g	4.58 g	1.61 g	0.17 g	1.49 g	0.21 g	3.69 g	7.62 g	2.09 g	4.49 g	7.28 g	2.01 g	0.03 g	0.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.18 g	0.00 g	0.41 g	32.11 g	15.99 g	0.02 g	1.63 g	0.00 g	0.54 g	1.59 g	0.00 g	0.57 g	1.65 g	1.50 g	0.01 g		
1		1			1			1			1					

Az étlanváltoztatás idejét 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-szulfit	15-mesterséges édesítőszer	

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.08.28 - 2023.09.03

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
8/28/2023	L. 4422 (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Csirkeemeli sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
		E Sárgaborsóleves	401,22	95,99	4,08	3,27	0,56	12,51	0,03	1,06	1,9
		Grízes tészta	1 232,17	294,78	4,20	5,49	0,57	56,24	2,57	0,11	1
		Szilvalekvár	127,15	30,42	0,19	0,00	0,00	7,23	5,32	0,01	(12)
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
Összesen:	3 274,67	783,45	14,82	28,22	9,26	114,99	25,94	2,56			
8/29/2023	L. 4411 (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		E Burgonyaleves	316,04	74,70	1,74	2,10	0,26	12,27	0,03	1,03	1
		Temesvári sertés ragu tejtmentesen	658,07	157,39	9,47	12,04	4,26	2,57	0,00	0,83	
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
		U Csoki puding	603,80	144,45	0,14	1,49	0,21	31,96	15,99	0,01	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
Összesen:	4 150,74	992,09	20,40	37,46	9,53	140,88	29,41	3,98			
8/30/2023	L. 4412 (00372) Tej-tojásmentes 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	
		Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
		T Vaniliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
		E Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08	
		Diétás vagdalt	787,27	188,34	8,36	13,41	3,83	8,34	0,00	0,63	1
		Kelkáposzta főzelék	777,63	186,04	6,22	7,62	1,01	22,72	0,00	1,04	1
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
		U Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
Összesen:	3 447,32	824,77	22,67	50,30	12,82	68,49	21,42	4,00			
8/31/2023	L. 4411 (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	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	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
		E Kertészleves	162,15	38,76	1,68	1,57	0,20	4,39	0,00	0,56	9
		Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		U Szendvics sonka	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
		Összesen:	3 344,61	800,15	22,07	34,07	10,12	99,08	16,27	3,01	
9/1/2023	L. 4411 (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Növényi szendvicskrém, cheddar	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Házi meggyes gyümölcskrém	191,06	45,71	0,44	0,26	0,01	9,80	1,25	0,00	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
		E Vegyes zöldségkrémleves	270,65	63,84	1,34	3,69	0,32	6,55	0,00	1,03	1,9
		Pirított kenyérkocka	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1
		Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
		Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85	
		Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41	
		U Vaniliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
		Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
		Összesen:	2 745,66	655,97	32,64	24,65	7,98	74,14	18,54	5,11	

Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.01.

 Tízórai		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Rizstej, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmmentes		Energia: 170.33 Kcal / 711.98 KJ			Energia: 144.53 Kcal / 604.14 KJ			Energia: 204.35 Kcal / 854.18 KJ			Energia: 97.32 Kcal / 406.80 KJ			Energia: 100.20 Kcal / 418.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.51 g	9.48 g	2.32 g	3.65 g	7.60 g	2.10 g	0.12 g	8.92 g	2.14 g	1.74 g	3.78 g	1.04 g	0.47 g	0.26 g	0.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		16.89 g	8.03 g	0.54 g	15.22 g	13.39 g	0.55 g	30.01 g	21.42 g	0.11 g	13.98 g	13.39 g	0.28 g	23.34 g	14.64 g	0.01 g
1		1			1			1			1					
Ebéd		Sárgaborsóleves, Grízteszta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Burgonyaleves, Temesvári sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs			Vajgaluska leves, Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL			Kertészleves, Sertéspaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérfocoka, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta		
		Energia: 513.52 Kcal / 2,146.51 KJ			Energia: 516.96 Kcal / 2,160.89 KJ			Energia: 425.15 Kcal / 1,777.13 KJ			Energia: 446.15 Kcal / 1,864.91 KJ			Energia: 499.56 Kcal / 2,088.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.07 g	9.36 g	1.13 g	16.39 g	21.02 g	5.32 g	16.08 g	23.57 g	5.52 g	15.45 g	18.21 g	2.87 g	31.89 g	19.59 g	3.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.47 g	17.91 g	1.20 g	65.06 g	0.03 g	3.29 g	36.43 g	0.00 g	2.76 g	54.06 g	2.88 g	1.82 g	47.70 g	2.40 g	4.68 g		
1,9,(12)		1			1			1,9,15,(12)			1,9					

Uzsonna		Paprikás szalámi, Diétás pékáru BL			Csoki puding, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Köles körözött, Diétás pékáru BL		
		Energia: 50.11 Kcal / 209.46 KJ			Energia: 145.14 Kcal / 606.69 KJ			Energia: 90.27 Kcal / 377.33 KJ			Energia: 90.25 Kcal / 377.25 KJ			Energia: 86.31 Kcal / 360.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.99 g	4.58 g	1.61 g	0.17 g	1.49 g	0.21 g	3.69 g	7.62 g	2.09 g	4.49 g	7.28 g	2.01 g	0.67 g	7.26 g	1.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.18 g	0.00 g	0.41 g	32.11 g	15.99 g	0.02 g	1.63 g	0.00 g	0.54 g	1.59 g	0.00 g	0.57 g	4.50 g	0.00 g	0.36 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-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!

.....

Tételes étlap 2023.08.28 - 2023.09.03

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
8/28/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00				
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43				
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
			E Sárgaborsóleves	401,22	95,99	4,08	3,27	0,56	12,51	0,03	1,06	1,9			
			Grízés tészta	1 232,17	294,78	4,20	5,49	0,57	56,24	2,57	0,11	1			
			Szilvalekvár	127,15	30,42	0,19	0,00	0,00	7,23	5,32	0,01	(12)			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,00	0,40			
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
			Összesen:	3 067,82	733,96	14,57	23,42	5,06	113,54	25,94	2,15				
			8/29/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Álom sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43				
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	2,86	0,69				0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
Paradicsom	18,31	4,38				0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01				
E Burgonyaleves	316,04	74,70				1,74	2,10	0,26	12,27	0,03	1,03	1			
Temesvári sertés ragu tejmentesen	658,07	157,39				9,47	12,04	4,26	2,57	0,00	0,83				
Párolt rizs	1 190,74	284,87				5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43				
U Csoki puding	603,80	144,45				0,14	1,49	0,21	31,96	15,99	0,01				
Diétás pékáru BL	2,86	0,69				0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
Összesen:	3 375,58	806,63				20,21	30,11	7,63	112,39	29,41	3,86				
8/30/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6				T Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
						Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
			E Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08				
			Diétás vagdalt	787,27	188,34	8,36	13,41	3,83	8,34	0,00	0,63	1			
			Kelkáposzta főzelék	777,63	186,04	6,22	7,62	1,01	22,72	0,00	1,04	1			
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
			U Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43				
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
			paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	3 008,46	719,77	19,89	40,11	9,75	68,07	21,42	3,41				
			8/31/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	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	2,86	0,69				0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
E Kertészleves	162,15	38,76				1,68	1,57	0,20	4,39	0,00	0,56	9			
Sertéspaprikás	681,92	163,14				11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1			
Főtt tészta	997,92	238,74				2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
Csemege uborka	23,02	5,51				0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
U Szendvics sonka	108,70	26,01				4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46				
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	2,86	0,69				0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
Összesen:	2 648,94	633,72				21,68	29,27	5,92	69,63	16,27	2,67				
9/1/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6				T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
						Házi meggyes gyümölcskrém	191,06	45,71	0,44	0,26	0,01	9,80	1,25	0,00	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
			E Vegyes zöldségkrémleves	270,65	63,84	1,34	3,69	0,32	6,55	0,00	1,03	1,9			
			Pirított kenyérkocka	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1			
			Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27				
			Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85				
			Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41				
			U Köles körözött	357,90	85,62	0,64	7,26	1,96	4,35	0,00	0,35				
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
			Összesen:	2 871,53	686,07	33,03	27,11	5,74	75,54	17,04	5,05				

Heti étlap 2023.08.28 - 2023.09.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Rizstej, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tojáskrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 170.33 Kcal / 711.98 Kj			Energia: 126.70 Kcal / 529.61 Kj			Energia: 204.35 Kcal / 854.18 Kj			Energia: 134.55 Kcal / 562.42 Kj			Energia: 100.20 Kcal / 418.84 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		3.51 g	9.48 g	2.32 g	0.25 g	7.39 g	1.91 g	0.12 g	8.92 g	2.14 g	1.40 g	8.20 g	2.21 g	0.47 g	0.26 g	0.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.89 g	8.03 g	0.54 g	14.68 g	13.39 g	0.12 g	30.01 g	21.42 g	0.11 g	13.64 g	13.39 g	0.15 g	23.34 g	14.64 g	0.01 g		
1		1			1,3			1			1					
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Sárgaborsóleves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Burgonyaleves, Temesvári sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs			Vajgaluska leves , Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL			Kertészleves, Sertéspaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérvkocka, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta		
		Energia: 513.52 Kcal / 2,146.51 Kj			Energia: 516.96 Kcal / 2,160.89 Kj			Energia: 430.11 Kcal / 1,797.86 Kj			Energia: 437.33 Kcal / 1,828.04 Kj			Energia: 499.56 Kcal / 2,088.16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		9.07 g	9.36 g	1.13 g	16.39 g	21.02 g	5.32 g	16.49 g	23.93 g	5.62 g	20.35 g	16.29 g	2.81 g	31.89 g	19.59 g	3.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
96.47 g	17.91 g	1.20 g	65.06 g	0.03 g	3.29 g	36.45 g	0.00 g	2.77 g	51.76 g	0.00 g	1.80 g	47.70 g	2.40 g	4.68 g		
1,9,(12)		1			1,3			1,9,15,(3),(12)			1,9					
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Paprikás szalámi, Diétás pékáru BL			Csoki puding , Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 50.11 Kcal / 209.46 Kj			Energia: 145.14 Kcal / 606.69 Kj			Energia: 90.27 Kcal / 377.33 Kj			Energia: 90.25 Kcal / 377.25 Kj			Energia: 6.72 Kcal / 28.09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		1.99 g	4.58 g	1.61 g	0.17 g	1.49 g	0.21 g	3.69 g	7.62 g	2.09 g	4.49 g	7.28 g	2.01 g	0.03 g	0.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.18 g	0.00 g	0.41 g	32.11 g	15.99 g	0.02 g	1.63 g	0.00 g	0.54 g	1.59 g	0.00 g	0.57 g	1.65 g	1.50 g	0.01 g		
1		1			1			1			1					

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.08.28 - 2023.09.03

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
8/28/2023	L. 4.4.2 (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Csirkeemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			E Sárgaborsóleves	401,22	95,99	4,08	3,27	0,56	12,51	0,03	1,06	1,9
			Grízteszta	1 232,17	294,78	4,20	5,49	0,57	56,24	2,57	0,11	1
			Szilvalekvár	127,15	30,42	0,19	0,00	0,00	7,23	5,32	0,01	(12)
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
Összesen:	3 274,67	783,45	14,82	28,22	9,26	114,99	25,94	2,56				
8/29/2023	L. 4.4.1 (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
			E Burgonyaleves	316,04	74,70	1,74	2,10	0,26	12,27	0,03	1,03	1
			Temesvári sertés ragu tejmentesen	658,07	157,39	9,47	12,04	4,26	2,57	0,00	0,83	
			Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
			U Csoki puding	603,80	144,45	0,14	1,49	0,21	31,96	15,99	0,01	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
Összesen:	4 150,74	992,09	20,40	37,46	9,53	140,88	29,41	3,98				
8/30/2023	L. 4.4.2 (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			T Vaniliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			E Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08	
			Diétás vagdalt	807,99	193,30	8,77	13,77	3,93	8,36	0,00	0,64	1,3
			Kelkáposzta főzelék	777,63	186,04	6,22	7,62	1,01	22,72	0,00	1,04	1
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			U Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	3 468,04	829,73	23,08	50,66	12,92	68,51	21,42	4,01				
8/31/2023	L. 4.4.1 (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	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	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			E Kertészleves	162,15	38,76	1,68	1,57	0,20	4,39	0,00	0,56	9
			Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1
			Főtt tészta	961,06	229,92	7,20	3,54	0,36	42,05	0,00	0,12	1,(3)
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U Szendvics sonka	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			Összesen:	3 463,40	828,56	26,63	36,57	11,23	96,44	13,39	2,86	
9/1/2023	L. 4.4.1 (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Növényi szendvicskrém, cheddar	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Házi meggyes gyümölcskrém	191,06	45,71	0,44	0,26	0,01	9,80	1,25	0,00	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			E Vegyes zöldségkrémleves	270,65	63,84	1,34	3,69	0,32	6,55	0,00	1,03	1,9
			Pirított kenyérkocka	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1
			Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
			Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85	
			Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41	
			U Vaniliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			Összesen:	2 745,66	655,97	32,64	24,65	7,98	74,14	18,54	5,11	

Heti étlap 2023.08.28. - 2023.09.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Rizstej, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 170.33 Kcal / 711.98 KJ			Energia: 126.70 Kcal / 529.61 KJ			Energia: 204.35 Kcal / 854.18 KJ			Energia: 97.32 Kcal / 406.80 KJ			Energia: 100.20 Kcal / 418.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.51 g	9.48 g	2.32 g	0.25 g	7.39 g	1.91 g	0.12 g	8.92 g	2.14 g	1.74 g	3.78 g	1.04 g	0.47 g	0.26 g	0.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.89 g	8.03 g	0.54 g	14.68 g	13.39 g	0.12 g	30.01 g	21.42 g	0.11 g	13.98 g	13.39 g	0.28 g	23.34 g	14.64 g	0.01 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Sárgaborsóleves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Alma			Burgonyaleves, Temesvári sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs			Vajgaluska leves , Diétás vagdalt, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL			Kertészleves, Sertéspaprikás, Főtt tészta, Csemege uborka			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Uborkasaláta		
		Energia: 510.52 Kcal / 2,133.97 KJ			Energia: 516.96 Kcal / 2,160.89 KJ			Energia: 425.15 Kcal / 1,777.13 KJ			Energia: 446.92 Kcal / 1,868.13 KJ			Energia: 474.84 Kcal / 1,984.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.96 g	9.37 g	1.13 g	16.39 g	21.02 g	5.32 g	16.08 g	23.57 g	5.52 g	15.69 g	18.22 g	2.84 g	31.28 g	19.48 g	3.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95.80 g	17.91 g	1.20 g	65.06 g	0.03 g	3.29 g	36.43 g	0.00 g	2.76 g	54.01 g	2.88 g	1.79 g	42.48 g	2.40 g	4.65 g		
1,(12)			1			1			1,15,(12)			1				
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Paprikás szalámi, Diétás pékáru BL			Csoki puding , Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 50.11 Kcal / 209.46 KJ			Energia: 145.14 Kcal / 606.69 KJ			Energia: 90.27 Kcal / 377.33 KJ			Energia: 90.25 Kcal / 377.25 KJ			Energia: 6.72 Kcal / 28.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.99 g	4.58 g	1.61 g	0.17 g	1.49 g	0.21 g	3.69 g	7.62 g	2.09 g	4.49 g	7.28 g	2.01 g	0.03 g	0.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.18 g	0.00 g	0.41 g	32.11 g	15.99 g	0.02 g	1.63 g	0.00 g	0.54 g	1.59 g	0.00 g	0.57 g	1.65 g	1.50 g	0.01 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,la 10-mustár

13-csillagfűrt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék

11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfít

15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.08.28 - 2023.09.03

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
8/28/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00				
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43				
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
			E Sárgaborsóleves	388,68	92,99	3,97	3,28	0,56	11,84	0,03	1,06				
			Grízés tészta	1 232,17	294,78	4,20	5,49	0,57	56,24	2,57	0,11	1			
			Szilvalekvár	127,15	30,42	0,19	0,00	0,00	7,23	5,32	0,01	(12)			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
			Összesen:	3 055,28	730,96	14,46	23,43	5,06	112,87	25,94	2,15				
			8/29/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28				0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	2,86	0,69				0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
Paradicsom	18,31	4,38				0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01				
E Burgonyaleves	316,04	74,70				1,74	2,10	0,26	12,27	0,03	1,03	1			
Temesvári sertés ragu tejmentesen	658,07	157,39				9,47	12,04	4,26	2,57	0,00	0,83				
Párolt rizs	1 190,74	284,87				5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43				
U Csoki puding	603,80	144,45				0,14	1,49	0,21	31,96	15,99	0,01				
Diétás pékáru BL	2,86	0,69				0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
Összesen:	3 301,05	788,80				16,81	29,90	7,44	111,85	29,41	3,43				
8/30/2023	Szabó (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6				T Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
						Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
			E Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08				
			Diétás vagdalt	787,27	188,34	8,36	13,41	3,83	8,34	0,00	0,63	1			
			Kelkáposzta főzelék	777,63	186,04	6,22	7,62	1,01	22,72	0,00	1,04	1			
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
			U Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43				
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
			paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	3 008,46	719,77	19,89	40,11	9,75	68,07	21,42	3,41				
			8/31/2023	Szabó (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83				1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27				
Diétás pékáru BL	2,86	0,69				0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
E Kertészleves	165,36	39,53				1,92	1,58	0,17	4,34	0,00	0,53				
Sertéspaprikás	681,92	163,14				11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1			
Főtt tészta	997,92	238,74				2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
Csemege uborka	23,02	5,51				0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
U Szendvics sonka	108,70	26,01				4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46				
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	2,86	0,69				0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
Összesen:	2 652,15	634,49				21,92	29,28	5,89	69,58	16,27	2,64				
9/1/2023	Szabó (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM				T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
						Házi meggyes gyümölcskrém	191,06	45,71	0,44	0,26	0,01	9,80	1,25	0,00	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
			E Vegyes zöldségkrémleves	167,31	39,12	0,73	3,58	0,29	1,33	0,00	1,00				
			Pirított kenyérkocka	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1			
			Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27				
			Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85				
			Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41				
			U Vanília növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00				
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1			
			Összesen:	2 435,47	581,76	31,78	19,74	3,75	67,47	18,54	4,67				

Heti étlap 2023.08.28 - 2023.09.01

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		(00957) Tej,tojás,glutén ,citrusOM 4-6 éves		Herba tea CM Liga margarinós Gluténmentes pékáru Soproni felvágottal Jégcsapretekkel			Herba tea CM Liga margarinós Gluténmentes pékáru Szilvalekvárral			Vaníliás rizstej Liga margarinós Gluténmentes pékáru			Herba tea CM Sonkakrém Liga margarinnal Gluténmentes pékáru			Herba tea CM Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes Gluténmentes pékáru
Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ				Energia: 286.01 Kcal / 1,195.52 KJ			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ			Energia: 242.63 Kcal / 1,014.19 KJ			Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 KJ			
Fehérje	Zsír			T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
6.62 g	14.18 g			4.40 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	5.35 g	4.78 g	1.24 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
41.52 g		16.91 g	1.44 g	46.33 g		17.88 g	0.60 g	57.36 g		21.82 g	0.59 g	41.33 g		13.79 g	1.13 g	
(12)																
(00957) Tej,tojás,glutén ,citrusOM 4-6 éves		Alföldi gulyásleves Kukoricadarás tészta Baracklevével Porcukorral			Póréhagyma krémleves Kölesgolyóval Temesvári s.ragu Párolt rizszel			Kukoricagaluska leves Zöldborsó főzelék Fasírttal GM pékáruval			Magyaros Karfiolleves Sertéspaprikás Főtt tésztával			Csontleves Levesbetét Paradicsommártás Húsgombóccal Főtt burgonyával		
		Energia: 503.24 Kcal / 2,103.54 KJ			Energia: 529.02 Kcal / 2,211.30 KJ			Energia: 499.37 Kcal / 2,087.37 KJ			Energia: 438.61 Kcal / 1,833.39 KJ			Energia: 278.74 Kcal / 1,165.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.86 g	12.27 g	2.05 g	16.22 g	22.76 g	5.60 g	17.72 g	21.03 g	2.87 g	14.71 g	18.27 g	2.87 g	12.36 g	5.25 g	0.78 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
84.00 g		19.04 g	0.72 g	64.87 g		0.04 g	2.13 g	60.41 g		7.80 g	2.30 g	52.88 g		2.88 g	0.85 g	
(12)			9			9			9							
(00957) Tej,tojás,glutén ,citrusOM 4-6 éves		Liga margarinós Gluténmentes pékáru Violife növényi sajt szelettel			Liga margarinós Gluténmentes pékáru Sertés párizsival Kiggyóborkával			Liga margarinós Gluténmentes pékáru Pulykamell sonkával			Vaníliás puding rizstejjel Gluténmentes pékáru Görögdinnye			Kenőmájás Gluténmentes pékáru Paprikával		
		Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 256.88 Kcal / 1,073.76 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 200.20 Kcal / 836.84 KJ			Energia: 219.30 Kcal / 916.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	4.26 g	1.42 g	0.22 g	6.54 g	6.48 g	2.22 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
27.84 g		0.40 g	0.59 g	28.26 g		4.80 g	1.06 g	28.38 g		0.40 g	1.02 g	39.01 g		2.20 g	0.50 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 2023.08.28 - 2023.09.03

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
8/28/2023	L. 4-6-6 (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Növényi szendvicskrém	203,99	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 Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
			Csirke mell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43		
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
			E Sárgaborsó leves	392,56	93,91	4,01	3,29	0,56	11,99	0,03	1,07	9	
			Kukoricadarás tészta	1 247,52	298,45	4,24	6,28	0,51	55,51	2,57	0,11		
			Szilvalekvár	127,15	30,42	0,19	0,00	0,00	7,23	5,32	0,01	(12)	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		Összesen:	5 103,62	1 220,97	25,62	32,03	9,80	195,79	27,14	4,01			
8/29/2023	L. 4-6-6 (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43		
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01		
			E Magyaros burgonyaleves	204,32	47,97	0,94	2,02	0,25	6,70	0,03	1,04	9	
			Temesvári s.ragu	885,02	211,68	9,71	16,71	4,80	5,35	0,00	0,83		
			Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43		
			U Csoki puding	603,80	144,45	0,14	1,49	0,21	31,96	15,99	0,01		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		Összesen:	6 088,23	1 455,58	30,67	45,05	10,66	220,14	30,61	5,43			
8/30/2023	L. 4-6-6 (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
			T Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
			E Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08		
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37		
			Kelkáposzta főzelék	776,76	185,82	6,03	7,77	0,89	22,52	0,00	1,05		
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43		
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00					
		Összesen:	5 643,76	1 350,20	33,26	53,70	13,35	171,86	24,12	5,20			
8/31/2023	L. 4-6-6 (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		
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	203,99	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		
			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		
			E Kertészleves	162,04	38,74	1,68	1,56	0,17	4,39	0,00	0,56	9	
			Sertéspaprikás	681,84	163,12	11,19	11,18	2,25	4,23	0,00	0,16		
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			U Szendvics sonka	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46		
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
					Összesen:	5 166,68	1 236,04	32,86	37,10	10,69	181,08	17,47	4,45
9/1/2023	L. 4-6-6 (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Növényi szendvicskrém, cheddar	203,99	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		
			Gyümölcskrém	65,27	15,62	0,32	0,01	0,01	3,51	0,50	0,00		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
			E Vegyes zöldségkrémleves	275,23	64,94	1,16	3,65	0,31	7,09	0,00	1,03	9	
			Kólesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
			Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27		
			Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85		
			Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41		
			U Vanília növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
					Összesen:	4 470,70	1 068,65	43,36	27,50	8,61	152,10	19,03	6,43