


Heti étlap 2023.09.04 - 2023.09.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	(00372) Tejtojásmentes 4-6 év	Herba tea CM Diétás pékáru BL Liga margarin Csirkemell sonka Paprika			Herba tea CM Diétás pékáru BL Liga margarin Mátrai diákcsemege Paradicsom			Herba tea CM Diétás pékáru BL Tonhalkrém			Kakaó riztejből Diétás pékáru BL Liga margarin			Herba tea CM Diétás pékáru BL Liga margarin Sertés párizsi Kígyóborka		
		Energia: 285.38 Kcal / 1,192.89 KJ			Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 306.69 Kcal / 1,281.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.22 g	8.35 g	2.12 g	7.90 g	8.59 g	2.24 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.00 g	13.39 g	1.11 g	42.38 g	13.39 g	1.01 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	42.28 g	17.79 g	1.15 g		
1			1			1,4			1			1				
<b>Ebéd</b>	(00372) Tejtojásmentes 4-6 év	Magyaros burgonyaleves Bolognai szosz Főtt tésztával Növényi sajt szorattal			Daragaluska leves Rakott karfiol			Magyaros zöldborsó leves Csikós tokány Főtt tésztával Alma			Meggyes Almaleves Rántott csirkemell Burgonyapürével Uborkasalátával			Csontleves Levesbetéttel Diétás vagdalt Tököfélékkel Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 493.54 Kcal / 2,063.00 KJ			Energia: 369.16 Kcal / 1,543.09 KJ			Energia: 576.64 Kcal / 2,410.36 KJ			Energia: 401.24 Kcal / 1,677.18 KJ			Energia: 464.26 Kcal / 1,940.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.17 g	21.81 g	5.19 g	16.33 g	18.73 g	5.45 g	15.43 g	25.87 g	5.59 g	17.53 g	11.94 g	2.08 g	12.31 g	20.45 g	4.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.98 g	5.38 g	1.80 g	33.44 g	0.00 g	2.62 g	68.85 g	2.92 g	2.86 g	56.87 g	10.27 g	1.89 g	56.71 g	2.32 g	1.84 g		
1			1			1,9			1			1,9				
<b>Uzsonna</b>	(00372) Tejtojásmentes 4-6 év	Diétás pékáru BL Liga margarin Paprikás szalámi Kígyóborka			Diétás pékáru BL Növényi szendvicskrém			Diétás pékáru BL Liga margarin Violife növényi sajt szelet			Diétás pékáru BL Liga margarin Olasz felvágott Paprika			Diétás péksütemény		
		Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.94 g	12.35 g	3.85 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.88 g	4.40 g	1.09 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1			1			1			1							

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	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 2023.09.04 - 2023.09.10

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
9/4/2023 Laktóz (00372)	Tej-jozásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Magyaros burgonyaleves	212,59	50,86	1,12	1,53	0,20	7,97	0,00	1,27	
		Bolognai szósz	834,59	199,66	9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39	
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Növényi - tejszínes sertésragu	430,94	103,10	10,58	6,38	1,71	0,72	0,00	0,11	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
	Összesen:	7 291,83	1 744,46	54,83	62,93	15,66	236,09	23,17	5,61		
9/5/2023 Laktóz (00372)	Tej-jozásmentes 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	
		Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Mátrai diákcsemegé	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
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Daragaluska leves	193,84	45,98	1,45	0,29	0,05	9,41	0,00	0,80	1
		Rakott karfiol	1 350,92	323,18	14,88	18,44	5,40	24,03	0,00	1,82	
		U Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
		Rizi-bizi	922,00	220,57	5,75	3,03	0,34	42,25	0,00	0,50	
		Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41	
	Összesen:	6 724,36	1 608,29	68,79	52,87	18,12	211,66	17,39	7,72		
9/6/2023 Erdőfű (00372)	Tej-jozásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	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 Magyaros zöldborsó leves	338,49	80,98	3,13	3,11	0,36	10,03	0,04	1,87	9
		Csikós tokány	855,82	204,74	9,40	16,70	4,81	3,97	0,00	0,83	1
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Viólife 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	
		Pizzaszelet	2 322,30	555,57	18,40	16,95	2,68	81,77	0,20	3,11	1
			Összesen:	8 080,53	1 933,13	51,08	65,54	13,84	280,53	18,31	8,10
9/7/2023 Erdőfű (00372)	Tej-jozásmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T 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 Meggyes Almaleves	235,79	47,71	0,48	0,23	0,02	12,89	7,99	0,33	1
		Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66	
		Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
		Uborkasaláta	17,72	4,24	0,12	0,01	0,00	0,91	0,70	0,10	
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Olaszos Rakott tészta	1 341,39	320,91	15,18	6,95	1,15	48,42	2,85	1,57	
	Összesen:	6 945,11	1 652,81	53,02	48,23	14,01	249,07	34,54	6,65		
9/8/2023 Erdőfű (00372)	Tej-jozásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)
		Levesbétét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Diétás vagdalt	787,27	188,34	8,36	13,41	3,83	8,34	0,00	0,63	1
		Tökfőzelék	515,62	123,35	1,90	6,02	0,68	15,11	0,50	0,09	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Rántott növényi sajt	147,94	35,39	0,54	0,80	0,09	6,41	0,00	0,04			
Párolt zöldség	780,46	185,80	8,19	2,59	0,55	16,94	0,02	0,52			
Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69			
	Összesen:	7 296,82	1 744,71	43,46	58,50	12,17	234,96	39,03	5,77		

Heti étlap 2023.09.04 - 2023.09.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00802) Tejmentes 4-6 év</b>	Herba tea CM Diétás pékáru BL Liga margarin Csirkemell sonka Paprika			Herba tea CM Diétás pékáru BL Liga margarin Mátrai diákcsemege Paradicsom			Herba tea CM Diétás pékáru BL Tonhalkrém			Kakaó rizstejből Diétás pékáru BL Liga margarin			Herba tea CM Diétás pékáru BL Liga margarin Sertés párizsi Kígyóborka		
		Energia: 285.38 Kcal / 1,192.89 KJ			Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 306.69 Kcal / 1,281.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.22 g	8.35 g	2.12 g	7.90 g	8.59 g	2.24 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.00 g	13.39 g	1.11 g	42.38 g	13.39 g	1.01 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	42.28 g	17.79 g	1.15 g		
1			1			1,4			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00802) Tejmentes 4-6 év</b>	Magyaros burgonyaleves Bolognai szósz Főtt tésztával Növényi sajt szóráttal			Daragaluska leves Rakott karfiol			Magyaros zöldborsó leves Csikós tokány Főtt tésztával Alma			Meggyes Almaleves Rántott csirkemell Burgonyapürével Uborkasalátával			Csontleves Levesbetéttel Diétás vagdalt Tökfőzelékkel Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 493.18 Kcal / 2,061.49 KJ			Energia: 382.54 Kcal / 1,599.02 KJ			Energia: 574.66 Kcal / 2,402.08 KJ			Energia: 609.00 Kcal / 2,545.62 KJ			Energia: 470.54 Kcal / 1,966.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.25 g	21.53 g	5.32 g	17.28 g	19.25 g	5.58 g	15.43 g	25.57 g	5.72 g	20.07 g	30.76 g	4.49 g	13.72 g	20.78 g	4.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.24 g	5.38 g	1.81 g	34.65 g	0.02 g	2.64 g	68.85 g	2.92 g	2.86 g	63.56 g	10.27 g	2.29 g	56.20 g	2.02 g	1.88 g		
9			1,3,9			1,9			1,3			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>		Diétás pékáru BL Liga margarin Paprikás szalámi Kígyóborka			Diétás pékáru BL Növényi szendvicskrém			Violife növényi sajt szelet Diétás pékáru BL Liga margarin			Diétás pékáru BL Olasz felvágott Paprika			Diétás péksütemény		
		Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.94 g	12.35 g	3.85 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.88 g	4.40 g	1.09 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1			1			1			1							

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

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |                    |                      |                            |               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfürt             | 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!**

.....  
Élelmészvezető

## Tételes étlap 2023.09.04 - 2023.09.10

Diéta	Étlap letele	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
9/4/2023 L.é.é.é. (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Magyaros burgonyaleves	219,36	52,48	1,20	1,55	0,20	8,23	0,00	1,28	9
		Bolognai szósz	834,59	199,66	9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39	
		Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
		Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Növényi - tejszínes sertésragu	430,94	103,10	10,58	6,38	1,71	0,72	0,00	0,11	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
Összesen:	7 290,32	1 744,10	54,91	62,65	15,79	236,35	23,17	5,62			
9/5/2023 L.é.é.é. (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	
		Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Mátrai diákcsemegé	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
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Daraguluska leves	249,76	59,36	2,40	0,81	0,18	10,62	0,02	0,82	1,3,9
		Rakott karfiol	1 350,92	323,18	14,88	18,44	5,40	24,03	0,00	1,82	
		U Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
		Rizi-bizi	922,00	220,57	5,75	3,03	0,34	42,25	0,00	0,50	
Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41			
Összesen:	6 780,28	1 621,67	69,74	53,39	18,25	212,87	17,41	7,74			
9/6/2023 L.é.é.é. (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	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 Magyaros zöldborsó leves	338,49	80,98	3,13	3,11	0,36	10,03	0,04	1,87	9
		Csikós tokány	855,82	204,74	9,40	16,70	4,81	3,97	0,00	0,83	1
		Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Pizzaszelet	2 322,30	555,57	18,40	16,95	2,68	81,77	0,20	3,11	1
Összesen:	8 072,25	1 931,15	51,08	65,24	13,97	280,53	18,31	8,10			
9/7/2023 L.é.é.é. (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T 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 Meggyes Almaleves	235,79	47,71	0,48	0,23	0,02	12,89	7,99	0,33	1
		Rántott csirkemell	1 503,67	359,73	15,84	24,82	3,02	17,81	0,00	1,06	1,3
		Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
		Uborkasaláta	17,72	4,24	0,12	0,01	0,00	0,91	0,70	0,10	
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Olaszos Rakott tészta	1 731,55	414,25	18,09	17,32	5,22	46,02	0,00	1,53	1,(3)		
Összesen:	8 203,73	1 953,91	58,47	77,42	20,49	253,36	31,69	7,01			
9/8/2023 L.é.é.é. (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
		Diétás vagdalt	787,27	188,34	8,36	13,41	3,83	8,34	0,00	0,63	1
		Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Rántott növényi sajt	381,42	91,25	3,13	1,47	0,25	16,29	0,00	0,34	1,3		
Párolt zöldség	780,46	185,80	8,19	2,59	0,55	16,94	0,02	0,52			
Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69			
Összesen:	7 556,55	1 806,85	47,46	59,50	12,42	244,33	38,73	6,11			

Heti étlap 2023.09.04 - 2023.09.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00911)</b> Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Herba tea CM Diétás pékáru BL Liga margarin Csirkemell sonka Paprika			Herba tea CM Diétás pékáru BL Liga margarin Mátrai diákcsemege Paradicsom			Herba tea CM Diétás pékáru BL Tonhalkrém			Kakaó rizstejből Diétás pékáru BL Liga margarin			Herba tea CM Diétás pékáru BL Liga margarin Sertés párizsi Kígyóborka		
		Energia: 285.38 Kcal / 1,192.89 KJ			Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 306.69 Kcal / 1,281.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.22 g	8.35 g	2.12 g	7.90 g	8.59 g	2.24 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.00 g	13.39 g	1.11 g	42.38 g	13.39 g	1.01 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	42.28 g	17.79 g	1.15 g		
1			1			1,4			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00911)</b> Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Magyaros burgonyaleves Bolognai szósz Főtt tésztával Növényi sajt szóráttal			Daragaluska leves Rakott karfiol			Magyaros zöldborsó leves Csikós tokány Főtt tésztával Alma			Meggyes Almaleves Rántott csirkemell Burgonyapürével Uborkasalátával			Csontleves Levesbetéttel Diétás vagdalt Tökfőzelékkel Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 493.54 Kcal / 2,063.00 KJ			Energia: 369.16 Kcal / 1,543.09 KJ			Energia: 576.64 Kcal / 2,410.36 KJ			Energia: 401.24 Kcal / 1,677.18 KJ			Energia: 474.69 Kcal / 1,984.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.17 g	21.81 g	5.19 g	16.33 g	18.73 g	5.45 g	15.43 g	25.87 g	5.59 g	17.53 g	11.94 g	2.08 g	12.43 g	20.51 g	4.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.98 g	5.38 g	1.80 g	33.44 g	0.00 g	2.62 g	68.85 g	2.92 g	2.86 g	56.87 g	10.27 g	1.89 g	59.02 g	2.47 g	1.84 g		
1			1			1,9			1			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00911)</b> Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Diétás pékáru BL Liga margarin Paprikás szalámi Kígyóborka			Diétás pékáru BL Növényi szendvicsskrém			Diétás pékáru BL Liga margarin Violife növényi sajt szelet			Diétás pékáru BL Liga margarin Olasz felvágott Paprika			Diétás péksütemény		
		Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.94 g	12.35 g	3.85 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.88 g	4.40 g	1.09 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1			1			1			1							

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,laktóz	10-mustár	13-csillagfürt	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 2023.09.04 - 2023.09.10

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
9/4/2023	bárák (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			
		Csirke mell 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		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		E Magyaros burgonyaleves	212,59	50,86	1,12	1,53	0,20	7,97	0,00	1,27			
		Bolognai szósz	834,59	199,66	9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39			
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
		Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
		U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
		Összesen:	4 341,30	1 038,59	30,33	42,51	11,16	131,86	23,17	4,00			
9/5/2023	bárák (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			
		Mátrai diáksemege	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		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
		E Daragaluska leves	193,84	45,98	1,45	0,29	0,05	9,41	0,00	0,80	1		
		Rakott karfiol	1 350,92	323,18	14,88	18,44	5,40	24,03	0,00	1,82			
		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		
		Összesen:	3 511,72	839,72	30,01	32,85	11,93	105,25	13,39	4,53			
		9/6/2023	csirke (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				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 Magyaros zöldborsó leves	338,49	80,98	3,13	3,11	0,36	10,03	0,04	1,87	9
Csikós tokány	855,82			204,74	9,40	16,70	4,81	3,97	0,00	0,83	1		
Főtt tészta	997,92			238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
Alma	218,12			52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
U Violife növényi sajt szelet	17,87			4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Összesen:	4 605,36			1 101,76	26,96	47,68	11,10	138,92	16,31	4,32			
9/7/2023	csirke (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6			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 Meggyes Almaleves	235,79	47,71	0,48	0,23	0,02	12,89	7,99	0,33	1		
		Rántott csirke mell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66			
		Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
		Uborkasaláta	17,72	4,24	0,12	0,01	0,00	0,91	0,70	0,10			
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		Összesen:	4 317,31	1 024,15	31,92	35,75	8,62	143,22	31,69	4,09			
		9/8/2023	bárák (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		
kigyóborka	19,66			4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
E Levesbetét	130,95			31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01			
Csontleves	118,12			28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)		
Diétás vagdalt	787,27			188,34	8,36	13,41	3,83	8,34	0,00	0,63	1		
Tököfőzelék	515,62			123,35	1,90	6,02	0,68	15,11	0,50	0,09			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
U Diétás péksütemény	1 131,94			270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
Összesen:	4 398,22			1 052,18	22,29	43,82	9,09	133,10	39,16	3,29			

Heti étlap 2023.09.04 - 2023.09.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00957)</b> Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea CM, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka		
		Energia: 289.37 Kcal / 1,209.57 KJ			Energia: 283.74 Kcal / 1,186.03 KJ			Energia: 246.87 Kcal / 1,031.92 KJ			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 310.68 Kcal / 1,298.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.30 g	8.62 g	2.28 g	5.98 g	8.86 g	2.40 g	4.20 g	5.49 g	4.10 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	6.44 g	11.68 g	3.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.37 g	13.79 g	1.02 g	41.75 g	13.79 g	0.92 g	42.10 g	13.79 g	0.80 g	54.85 g	22.49 g	0.59 g	41.65 g	18.19 g	1.06 g		
4																
<b>Ebéd</b>	<b>(00957)</b> Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Magyaros burgonyaleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Kukoricagaluska leves, Rakott karfiol			Zölborsóleves, Csikós tokány, Főtt tészta, Alma			Meggyes Almaleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Csontleves , Levesbetét, Diétás vagdalt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 493.50 Kcal / 2,062.83 KJ			Energia: 282.50 Kcal / 1,180.85 KJ			Energia: 570.59 Kcal / 2,385.07 KJ			Energia: 417.91 Kcal / 1,746.86 KJ			Energia: 445.89 Kcal / 1,863.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.17 g	21.80 g	5.15 g	18.05 g	10.18 g	1.57 g	15.53 g	25.79 g	5.27 g	17.71 g	11.95 g	2.08 g	11.46 g	20.33 g	4.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.98 g	5.38 g	1.80 g	29.56 g	0.01 g	2.91 g	68.00 g	2.88 g	2.52 g	60.84 g	13.57 g	2.20 g	53.23 g	2.30 g	1.58 g		
9																
<b>Uzsonna</b>	<b>(00957)</b> Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény		
		Energia: 263.66 Kcal / 1,102.10 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.02 g	12.62 g	4.01 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.25 g	4.80 g	1.00 g	28.80 g	0.40 g	0.81 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g	28.20 g	0.40 g	1.43 g	31.80 g	18.90 g	0.30 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, 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 2023.09.04 - 2023.09.10

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
9/4/2023 Laktóz (00957)	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Magyaros burgonyaleves	212,59	50,86	1,12	1,53	0,20	7,97	0,00	1,27	
		Bolognai szósz	834,41	199,62	9,75	14,46	4,53	7,36	2,50	0,39	
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	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	
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Sárgarépás s.ragu	888,18	212,44	9,56	16,79	4,81	5,45	0,10	0,88	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
	Összesen:	7 798,90	1 865,73	48,05	74,14	19,20	238,93	24,47	6,11		
9/5/2023 Laktóz (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	
		Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34	
		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	
		Mátrai diákcsemegé	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	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Kukoricagatúska leves	209,39	49,19	1,33	2,42	0,28	5,71	0,01	1,06	9
		Rakott karfiol	975,23	233,31	16,72	7,76	1,29	23,85	0,00	1,85	
		U 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	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27	
		Rizi-bizi	922,00	220,57	5,75	3,03	0,34	42,25	0,00	0,50	
		Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41	
	Összesen:	6 414,23	1 533,60	64,75	45,13	14,72	205,89	18,60	7,74		
9/6/2023 Laktóz (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	
		Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	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	
		Tonhalkrém	196,73	47,07	0,56	4,49	3,90	1,21	0,00	0,31	4
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Zölborsóleves	283,28	66,25	3,23	2,71	0,20	7,54	0,00	1,53	
		Csikós tokány	892,09	213,42	9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	0,83	
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Viólifé 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	
		Pizzaszelet	890,51	213,04	7,23	15,44	2,19	11,11	0,20	3,10	
			Összesen:	6 377,12	1 524,11	34,42	56,25	13,88	208,26	19,47	7,59
9/7/2023 Laktóz (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	203,98	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 Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	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 Meggyes Almaleves	236,08	47,78	0,37	0,21	0,02	13,08	7,99	0,33	
		Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66	
		Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41	
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Olaszos Rakott tészta	1 709,82	409,04	13,24	17,60	5,26	48,30	2,85	1,53	
	Összesen:	7 359,31	1 751,89	45,29	58,85	18,39	248,99	39,71	6,65		
9/8/2023 Laktóz (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	
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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	
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Csontleves	95,71	22,90	0,98	0,53	0,01	3,49	0,00	1,09	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
		Tökfőzelék	515,62	123,35	1,90	6,02	0,68	15,11	0,50	0,09	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Rántott növényi sajt	147,94	35,39	0,54	0,80	0,09	6,41	0,00	0,04			
Párolt zöldség	780,46	185,80	8,19	2,59	0,55	16,94	0,02	0,52			
Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69			
	Összesen:	7 253,36	1 734,32	38,77	58,92	12,50	230,22	39,81	5,33		