


Heti étlap 2023.09.11 - 2023.09.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Herba tea CM Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes Diétás pékáru BL Paradicsommal			Rizstej Diétás péksütemény			Karamellás rizstej Liga margarinos Diétás pékáru BL			Herba tea CM Diétás pékáru BL Kenőmájással Kígyóborkával			Herba tea CM Szendvics sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával		
		Energia: 297.79 Kcal / 1,244.76 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 235.20 Kcal / 983.14 KJ			Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.20 g	10.37 g	8.45 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	7.29 g	3.48 g	1.35 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.92 g	13.39 g	0.72 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	43.41 g	17.79 g	0.20 g	43.64 g	17.79 g	0.65 g		
1		1			1			1			1					
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Magyaros csipetkeleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rudacskával Diétás pékáru BL, ebédhez			Brokkoli krémleves Pírtott kenyérfocskával Rakott burgonya			Álföldi gulyásleves MIMEN piskóta kocka Vanília sodóval Diétás pékáru BL, ebédhez Alma			Magyaros karfiolleves Sajtós tejszínes csirkeragu Kukoricás rizzsel			Gyümölcsleves Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklaalátával		
		Energia: 582.02 Kcal / 2,432.84 KJ			Energia: 329.36 Kcal / 1,376.72 KJ			Energia: 566.68 Kcal / 2,368.72 KJ			Energia: 351.01 Kcal / 1,467.22 KJ			Energia: 494.65 Kcal / 2,067.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.30 g	24.11 g	5.80 g	12.45 g	12.21 g	3.79 g	12.72 g	24.90 g	2.79 g	19.15 g	6.85 g	0.88 g	13.00 g	16.41 g	3.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.11 g	2.01 g	1.59 g	41.51 g	0.00 g	1.29 g	71.62 g	5.30 g	0.76 g	52.92 g	0.00 g	2.12 g	73.43 g	19.07 g	2.74 g		
1		1			1			1			15,(12)					
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Vaníliás puding rizstejjel Diétás pékáru BL			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Soproni felvágott Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Zala felvágott Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Meggyes növényi túrókrémes Diétás pékáru BL		
		Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 178.40 Kcal / 745.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	0.91 g	0.06 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.98 g	1.18 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.84 g	1.80 g	0.08 g	28.81 g	0.00 g	0.64 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g	35.19 g	1.51 g	0.09 g		
1		1			1			1			1					

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.09.11 - 2023.09.17

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
9/11/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			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	0,08	1		
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
			E Magyaros csipetkeleves	388,43	92,93	1,52	2,69	0,34	15,35	0,51	0,30			
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26			
			Sárgaborsófőzelék	995,40	238,13	10,88	8,34	0,74	30,13	0,00	0,01	1		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
			U 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	0,08	1		
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Carbonara szósz	1 311,82	313,83	3,76	31,13	11,48	4,20	1,20	1,91			
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
	Összesen:	8 279,33	1 980,69	46,60	85,87	30,44	251,65	21,28	5,55					
9/12/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesítményes 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			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	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 Brokkoli krém lev.	251,52	60,17	2,07	2,69	0,23	6,89	0,00	0,04	1		
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1		
			Rakott burgonya	1 017,11	243,33	9,40	9,42	3,53	29,39	0,00	1,25			
			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	0,08	1		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Sonkás kenyérlángos	883,66	211,40	5,35	2,92	0,44	40,76	0,35	0,91			
				Összesen:	6 083,64	1 455,40	33,48	45,91	12,92	216,17	27,28	3,63		
			9/13/2023	Szénhidrát (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	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	0,08	1		
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			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
E Alföldi gulyásleves	511,82	122,45				10,05	3,41	1,18	12,54	0,00	0,62			
MIMEN piskóta kocka	999,53	239,12				0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10			
Vanília sodó	206,96	49,51				0,60	0,52	0,08	10,42	3,80	0,00	1		
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
U 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	0,08	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			
Pusztapörkölt burgonyával	1 273,16	304,58				12,94	13,26	4,40	32,42	0,00	0,60			
Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	0,41						
	Összesen:	7 581,38	1 813,71	47,52	67,16	17,48	250,16	35,78	3,48					
9/14/2023	Csirke- és hal (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Kenőmájás	145,00	34,69	1,33	2,71	1,01	1,21	0,00	0,11			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
			E Magyaros karfiollev.	169,61	39,97	1,19	1,57	0,18	5,36	0,00	0,54			
			Sajtos tejszínes csirkeragu	407,20	97,42	12,78	3,80	0,51	2,91	0,00	1,08	1		
			Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50			
			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	0,08	1		
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,54	65,32	0,00	1,05	1		
				Összesen:	7 004,53	1 675,10	59,69	47,94	18,32	248,78	17,79	4,76		
			9/15/2023	Laktóz (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
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	0,08	1		
T Herba tea CM	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
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	0,08	1		
kígyóborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50				0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25			
Marhapörkölt	650,43	155,61				9,90	11,73	3,27	2,42	0,00	0,52			
Tarhonya köret	970,34	232,14				2,35	4,50	0,48	44,65	2,88	1,48			
Céklasaláta	106,15	25,40				0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
U Vaníliás növényi túrókrém	34,05	8,15				0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00			
Meggy	118,05	28,24				0,40	0,25	0,00	5,50	0,00	0,01			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
V Almalé	488,82	116,94				0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Édes-savanyú csirkeragu	459,01	109,81	12,68	5,19	0,66	2,90	0,67	0,86						
Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30						
	Összesen:	7 026,19	1 675,68	56,00	44,87	9,61	258,67	39,04	5,34					

Heti étlap 2023.09.11 - 2023.09.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Herba tea CM Zöldfűszeres növényi szendvicskrémés Diétás pékáru BL Paradicsommal			Rizstej Diétás péksütemény			Karamellás rizstej Liga margarinos Diétás pékáru BL			Herba tea CM Diétás pékáru BL Kenőmájás allergénmentes Kígyóborkával			Herba tea CM Szendvics sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával		
		Energia: 297.79 Kcal / 1,244.76 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.20 g	10.37 g	8.45 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.92 g	13.39 g	0.72 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	43.64 g	17.79 g	0.65 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Magyaros csipetkeleves Sárgaborsófőzelék Sült bécsi rudacskaival Diétás pékáru BL, ebédhez			Brokkoli krémleves Pírtott kenyérfocskával Rakott burgonya			Alföldi gulyásleves MIMEN piskóta kocka Vanília sodóval Diétás pékáru BL, ebédhez Alma			Magyaros karfiolleves Sajtos tejszínes csirkeragu Kukoricás rizzsel			Gyümölcsleves Marhapörkölt Tarhonya körettel Céklasalátával		
		Energia: 581.98 Kcal / 2,432.68 KJ			Energia: 359.49 Kcal / 1,502.67 KJ			Energia: 553.20 Kcal / 2,312.38 KJ			Energia: 351.01 Kcal / 1,467.22 KJ			Energia: 523.68 Kcal / 2,188.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.30 g	24.11 g	5.77 g	14.91 g	14.40 g	4.35 g	9.94 g	27.29 g	2.86 g	19.15 g	6.85 g	0.88 g	19.69 g	17.20 g	4.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.11 g	2.01 g	1.59 g	41.62 g	0.00 g	1.58 g	65.77 g	5.30 g	0.74 g	52.92 g	0.00 g	2.12 g	72.81 g	16.19 g	3.01 g		
1			1,3			1			1			1,3,15,(12)				
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Vaníliás puding rizstejjel Diétás pékáru BL			Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Soproni felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Zala felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Meggyes növényi túrókrémés Diétás pékáru BL		
		Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 178.40 Kcal / 745.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	0.91 g	0.06 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.98 g	1.18 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.84 g	1.80 g	0.08 g	28.81 g	0.00 g	0.64 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g	35.19 g	1.51 g	0.09 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-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 2023.09.11 - 2023.09.17

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
9/11/2023	Laktóz (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			
			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	0,08	1	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E Magyaros csipetkeleves	388,25	92,89	1,52	2,69	0,31	15,35	0,51	0,30		
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26		
			Sárgaborsófőzelék	995,40	238,13	10,88	8,34	0,74	30,13	0,00	0,01	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U 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	0,08	1	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Carbonara szósz	1 311,82	313,83	3,76	31,13	11,48	4,20	1,20	1,91		
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)	
	Összesen:	8 226,21	1 967,98	51,80	82,61	30,20	251,10	18,40	9,40				
9/12/2023	Laktóz (00802)	Tejmentes 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		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	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 Brokkoli krém lev.	251,52	60,17	2,07	2,69	0,23	6,89	0,00	0,04	1	
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Rakott burgonya	1 143,06	273,46	11,86	11,61	4,09	29,50	0,00	1,54	3	
			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	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Sonkás kenyérlángos	878,01	210,05	7,55	3,37	0,60	37,18	0,35	0,90	1	
				Összesen:	6 203,94	1 484,18	38,14	48,55	13,64	212,70	27,28	3,91	
			9/13/2023	Szénhidrát (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
						Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
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		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
E Alföldi gulyásleves	455,50	108,97				7,27	5,80	1,25	6,69	0,00	0,60		
MIMEN piskóta kocka	999,53	239,12				0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10		
Vanília sodó	206,96	49,51				0,60	0,52	0,08	10,42	3,80	0,00	1	
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
U 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	0,08	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		
Pusztapörkölt burgonyával	1 273,16	304,58				12,94	13,26	4,40	32,42	0,00	0,60		
Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	0,41					
	Összesen:	7 525,06	1 800,23	44,74	69,55	17,55	244,31	35,78	3,46				
9/14/2023	Szénhidrát (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
			Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E Magyaros karfiollev.	169,61	39,97	1,19	1,57	0,18	5,36	0,00	0,54		
			Sajtos tejszínes csirkeragu	407,20	97,42	12,78	3,80	0,51	2,91	0,00	1,08	1	
			Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50		
			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	0,08	1	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,54	65,32	0,00	1,05	1	
				Összesen:	7 149,53	1 709,79	61,02	50,65	19,33	249,99	17,79	4,88	
			9/15/2023	Szénhidrát (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
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	0,08	1	
T Herba tea CM	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
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	0,08	1	
kígyóborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50				0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25		
Marhapörkölt	650,43	155,61				9,90	11,73	3,27	2,42	0,00	0,52		
Tarhonya köret	1 091,69	261,17				9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	1,75	1,3	
Céklasaláta	106,15	25,40				0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
U Vaníliás növényi túrókrém	34,05	8,15				0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00		
Meggy	118,05	28,24				0,40	0,25	0,00	5,50	0,00	0,01		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
V Almalé	488,82	116,94				0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Édes-savanyú csirkeragu	459,01	109,81	12,68	5,19	0,66	2,90	0,67	0,86					
Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30					
	Összesen:	7 147,54	1 704,71	62,69	45,66	9,87	258,05	36,16	5,61				

Heti étlap 2023.09.11 - 2023.09.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(770/00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz, Ban,FokM 4-6	Herba tea CM, Diétás pékáru BL, Zöldfűszeres növényi szendvicskrémrel, Paradicsommal			Rizstej, Diétás péksütemény			Karamellás rizstej, Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM, Diétás pékáru BL, Kenőmájással, kigyóborkával			Herba tea CM, Diétás pékáru BL, Liga margarinnal , Szendvics sonkával, kigyóborkával		
		Energia: 297.79 Kcal / 1,244.76 Kj			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 Kj			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 Kj			Energia: 235.20 Kcal / 983.14 Kj			Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6.20 g	10.37 g	8.45 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.62 g	9.01 g	2.10 g	7.29 g	3.48 g	1.35 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.92 g	13.39 g	0.72 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	43.41 g	17.79 g	0.20 g	43.64 g	17.79 g	0.65 g		
1			1			1			1			1				
Ébéd	(770/00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz, Ban,FokM 4-6	Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Sárgaborsófőzelékkel, Diétás pékáru BL			Brokkoli krém leves, Pirított kenyérfocskával, Rakott burgonya			Alföldi gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodóval, Diétás pékáru BL Alma			Magyaros karfiolleves, Sajtos tejszínes csirkeragu, Kukoricás rizs			Vegyes gyümölcsleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta		
		Energia: 582.02 Kcal / 2,432.84 Kj			Energia: 329.36 Kcal / 1,376.72 Kj			Energia: 566.68 Kcal / 2,368.72 Kj			Energia: 351.01 Kcal / 1,467.22 Kj			Energia: 496.74 Kcal / 2,076.37 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		20.30 g	24.11 g	5.80 g	12.45 g	12.21 g	3.79 g	12.72 g	24.90 g	2.79 g	19.15 g	6.85 g	0.88 g	13.97 g	15.73 g	2.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.11 g	2.01 g	1.59 g	41.51 g	0.00 g	1.29 g	71.62 g	5.30 g	0.76 g	52.92 g	0.00 g	2.12 g	74.50 g	19.07 g	2.38 g		
1			1			1			1			15,(12)				
Uzsonna	(770/00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz, Ban,FokM 4-6	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Diétás pékáru BL, Liga margarinnal , Sertés párizsival, Paprikával			Diétás pékáru BL, Liga margarinnal , Soproni felvágottal, Paprika			Diétás pékáru BL Liga margarinnal , Zala felvágottal			Meggyes növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 158.86 Kcal / 664.03 Kj			Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 Kj			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 Kj			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 Kj			Energia: 152.98 Kcal / 639.46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		5.58 g	0.91 g	0.06 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.62 g	0.96 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.84 g	1.80 g	0.08 g	28.81 g	0.00 g	0.64 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g	30.24 g	1.51 g	0.08 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

Kódmagyarázat: 770 diéta fő kód; 911 diétás korcsoportos kód

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 2023.09.11 - 2023.09.17

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
9/11/2023	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		
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E Magyaros csipetkelevés	388,43	92,93	1,52	2,69	0,34	15,35	0,51	0,30		
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26		
			Sárgaborsófőzelék	995,40	238,13	10,68	8,34	0,74	30,13	0,00	0,01	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U 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	0,08	1	
		Összesen:	4 341,66	1 038,67	32,08	35,39	14,31	146,87	17,20	2,39			
9/12/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
			E Brokkoli krém lev.	251,52	60,17	2,07	2,69	0,23	6,89	0,00	0,04	1	
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Rakott burgonya	1 017,11	243,33	9,40	9,42	3,53	29,39	0,00	1,25		
			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	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
					Összesen:	3 913,57	936,25	22,21	37,46	8,24	117,98	26,93	2,23
9/13/2023	Márton (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	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		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E Alföldi gulyásleves	511,82	122,45	10,05	3,41	1,18	12,54	0,00	0,62		
			MIMEN piskóta kocka	999,53	239,12	0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10		
			Vanília sodó	206,96	49,51	0,60	0,52	0,08	10,42	3,80	0,00	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U 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	0,08	1				
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00					
		Összesen:	4 898,59	1 171,90	26,90	47,86	9,12	155,93	27,39	1,96			
9/14/2023	Márton (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T Kenőmáj	145,00	34,69	1,33	2,71	1,01	1,21	0,00	0,11		
			Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E Magyaros karfiollev.	169,61	39,97	1,19	1,57	0,18	5,36	0,00	0,54		
			Sajtos tejszínes csirkeragu	407,20	97,42	12,78	3,80	0,51	2,91	0,00	1,08	1	
			Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50		
			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	0,08	1	
		Összesen:	3 482,51	832,52	34,75	21,25	5,34	124,73	17,79	2,90			
9/15/2023	Márton (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		
			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	0,08	1	
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25		
			Sertéspörkölt	659,17	157,70	10,87	11,05	2,24	3,49	0,00	0,16		
			Tarhonya köret	970,34	232,14	2,35	4,50	0,48	44,65	2,88	1,48		
			Cékiasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
			U Vaníliás növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00		
Meggy	11,80	2,82	0,04	0,03	0,00	0,55	0,00	0,00					
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
		Összesen:	3 950,08	939,77	30,01	24,74	5,13	148,38	38,37	3,11			

Heti étlap 2023.09.11 - 2023.09.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		Rizstej, Diétás péksütemény			Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóborka			
		Energia: 301.78 Kcal / 1,261.44 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ			Energia: 294.04 Kcal / 1,229.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.28 g	10.64 g	8.61 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
44.29 g	13.79 g	1.13 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	54.85 g	22.49 g	0.59 g	43.99 g	18.19 g	0.73 g	43.01 g	18.19 g	1.06 g		
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Sárgaborsófőzelék, GM pékáru, ebédhez		Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Rakott burgonya			Alföldi gulyásleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, GM pékáru, ebédhez, Alma			Magyaros Karfiolleves, Sajtos tejszínes csirkeraguGM, Kukoricás rizs			Vegyes gyümölcsleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret , Céklasaláta			
		Energia: 578.78 Kcal / 2,419.30 KJ			Energia: 314.46 Kcal / 1,314.44 KJ			Energia: 544.37 Kcal / 2,275.47 KJ			Energia: 344.34 Kcal / 1,439.34 KJ			Energia: 489.60 Kcal / 2,046.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.93 g	23.50 g	6.01 g	11.91 g	12.24 g	3.92 g	10.31 g	27.62 g	2.99 g	18.97 g	6.85 g	0.87 g	14.20 g	15.80 g	2.79 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
70.71 g	2.01 g	1.59 g	38.99 g	0.06 g	2.01 g	62.54 g	5.30 g	0.76 g	51.34 g	0.00 g	2.13 g	73.25 g	17.57 g	2.38 g		
9												15,(12)				
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Vanília puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru		Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Vanília növényi túrókrém, Meggy, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ			Energia: 256.10 Kcal / 1,070.50 KJ			Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ			Energia: 156.97 Kcal / 656.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.66 g	1.18 g	0.22 g	6.28 g	11.70 g	3.48 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	3.70 g	1.23 g	0.20 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
31.21 g	2.20 g	0.49 g	28.18 g	0.40 g	1.05 g	28.20 g	0.40 g	1.43 g	27.77 g	0.40 g	0.99 g	29.61 g	1.91 g	0.49 g		

Az étlanváltoztatás ioeát 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,li | 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 2023.09.11 - 2023.09.17

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
9/11/2023	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		
		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		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E Magyaros csipetkeveles	388,43	92,93	1,52	2,69	0,34	15,35	0,51	0,30		
		Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26		
		Sárgaborsófőzelék	981,85	234,89	10,31	7,73	0,95	30,73	0,00	0,01		
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
		U 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		
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Carbonara szósz	1 311,82	313,83	3,76	31,13	11,48	4,20	1,20	1,91		
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
	Összesen:	8 315,79	1 989,42	40,47	86,07	31,13	250,36	22,48	6,78			
9/12/2023	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		
		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 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 Brokkoli krém lev.	208,43	49,87	1,73	2,62	0,35	4,80	0,02	0,76		
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
		Rakott burgonya	1 017,11	243,33	9,40	9,42	3,53	29,39	0,00	1,25		
		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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Sonkás kenyérlángos	883,66	211,40	5,35	2,92	0,44	40,76	0,35	0,91		
			Összesen:	6 054,64	1 448,48	29,10	46,48	13,37	212,39	28,14	5,17	
		9/13/2023	Szénhidrát (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 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 Alföldi gulyásleves	418,00			100,00	7,87	6,18	1,39	3,09	0,00	0,62		
MIMEN piskóta kocka	999,53			239,12	0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10		
Vanília sodó	207,54			49,65	0,37	0,47	0,07	10,79	3,80	0,00		
GM pékáru, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
Alma	218,12			52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
U 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		
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		
Pusztapörkölt burgonyával	1 157,41			276,89	14,75	10,20	1,94	30,86	0,00	0,96		
Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	0,41				
	Összesen:	7 422,40	1 775,68	41,16	67,63	15,70	237,63	36,98	5,07			
9/14/2023	Szénhidrát (00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Kenőmájás 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		
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
		E Magyaros Karfiolleves	140,17	33,23	1,12	1,59	0,18	3,60	0,00	0,55		
		Sajtos tejszínes csirkeraguGM	407,49	97,49	12,67	3,78	0,50	3,09	0,00	1,08		
		Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50		
		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		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13		
			Összesen:	7 631,64	1 825,44	45,52	51,74	19,49	281,80	24,99	6,20	
		9/15/2023	Szénhidrát (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
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		
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		
kigyóuborka	19,66			4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
E Vegyes gyümölcsleves	346,90			74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25		
Sertéspörkölt	659,17			157,70	10,87	11,05	2,24	3,49	0,00	0,16		
Tarhonya köret	970,59			232,20	2,35	4,51	0,53	44,65	2,88	1,48		
Céklasaláta	106,15			25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49		
U Vaníliás növényi túrókrém	34,05			8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00		
Meggy	11,80			2,82	0,04	0,03	0,00	0,55	0,00	0,00		
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		
Édes-savanyú csirkeragu	459,01	109,81	12,68	5,19	0,66	2,90	0,67	0,86				
Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
	Összesen:	6 963,35	1 657,18	51,08	44,85	9,11	251,65	38,74	6,20			