

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Tízórai	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Kolbászkрем házi TM, Gluténmentes pékáru			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Natúr sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Vaníliás tej, Diétás péksütemény					
		Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ			Energia: 246.13 Kcal / 1,028.82 KJ			Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ			Energia: 279.84 Kcal / 1,169.73 KJ			Energia: 410.61 Kcal / 1,716.35 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6.40 g	14.16 g	4.39 g	4.70 g	5.19 g	3.68 g	10.59 g	11.00 g	3.73 g	4.94 g	8.74 g	4.79 g	8.31 g	14.90 g	2.53 g			
Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só					
40.99 g		13.79 g	1.43 g	42.09 g		13.79 g	0.86 g	43.05 g		4.01 g	0.87 g	42.09 g		13.79 g	0.73 g	53.02 g		28.89 g	0.57 g
			7,(12)			7			7										
Ebéd	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Jókai bableves , Burgonyás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Vitaminsaláta			Paradicsomleves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Uborkasaláta			Rántottleves, Kölesgolyó, Vadas sertés ragu, Főtt tészta, Alma			Zöldséges gombaleves, Rakott zöldbab (bulgur)					
		Energia: 668.93 Kcal / 2,796.13 KJ			Energia: 702.88 Kcal / 2,938.04 KJ			Energia: 429.24 Kcal / 1,794.22 KJ			Energia: 545.64 Kcal / 2,280.78 KJ			Energia: 258.58 Kcal / 1,080.86 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		14.68 g	17.34 g	3.94 g	29.82 g	14.69 g	1.70 g	20.56 g	14.14 g	4.16 g	13.24 g	24.17 g	5.45 g	12.17 g	15.82 g	4.47 g			
Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só					
111.55 g		8.35 g	3.33 g	93.53 g		20.29 g	4.35 g	54.56 g		8.45 g	3.24 g	67.90 g		3.42 g	1.25 g	16.69 g		0.00 g	2.30 g
			9,(7)			7			10,(12)										
Uzsonna	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika					
		Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ			Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ			Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 331.49 Kcal / 1,385.63 KJ			Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		8.90 g	13.32 g	5.48 g	7.46 g	8.60 g	2.58 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	9.87 g	3.77 g	1.70 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g			
Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só					
27.88 g		0.40 g	0.99 g	29.06 g		4.80 g	1.03 g	27.60 g		0.40 g	1.43 g	61.18 g		12.39 g	0.73 g	28.98 g		0.40 g	1.02 g
7									7										

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, l: 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 2023.09.18 - 2023.09.24

Diéta	Étlap lével	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
9/18/2023 L.A.F.F.K. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Vaníliás puding	659,40	157,75	4,47	5,28	2,91	22,92	18,18	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	
		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	
		E Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56	
		Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Vitaminaláta	202,30	48,40	1,31	0,28	0,04	9,96	4,00	0,55	
		U Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00	
		Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
		Összesen:	14 279,86	3 415,33	64,61	198,48	72,49	324,00	41,52	14,23	
9/19/2023 L.A.F.F.K. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Kolbászkrem házi TM	193,67	46,33	1,06	4,19	3,48	1,20	0,00	0,37	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Paradicsomleves	582,75	139,42	1,65	1,69	0,19	29,25	19,98	1,85	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59	
		Párolt zöldség	727,09	173,94	8,31	1,54	0,30	12,86	0,01	0,60	9,(7)
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19			
Fokhagymás tejföl	270,34	64,67	1,43	5,50	3,09	2,28	0,00	0,07	7		
Összesen:	8 980,52	2 148,45	61,27	54,16	18,15	322,20	45,28	8,08			
9/20/2023 L.A.F.F.K. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		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	
		T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)
		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 Brokkoli krém lev.	287,67	68,82	2,56	2,87	0,44	8,09	0,02	0,78	7
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65	
		Burgonyapüré	821,37	196,50	4,72	5,82	1,67	30,55	0,00	1,40	7
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	0,41	
		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	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Zöldséges rizottó	933,27	222,58	4,95	5,66	0,66	37,84	0,00	1,45			
Összesen:	6 822,62	1 631,51	48,26	57,54	16,65	218,62	13,26	8,07			
9/21/2023 L.A.F.F.K. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Rántott leves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Vadas sertés ragu	752,92	180,13	9,11	14,13	4,50	3,91	0,50	0,60	10,(12)
		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 Csokoládés puding	775,34	185,49	6,23	2,77	1,50	33,68	11,99	0,24	7
		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	
Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	3,50			
Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Összesen:	9 365,27	2 240,49	60,50	74,87	25,00	309,68	31,20	7,78			
9/22/2023 L.A.F.F.K. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Fokhagymás 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 Vaníliás tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7
		Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		E Zöldséges gombaleves	125,23	29,05	1,54	1,48	0,17	2,57	0,00	0,54	
		Rakott zöldbab (bulgur)	959,45	229,53	10,63	14,34	4,30	14,12	0,00	1,76	
		U 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			
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			
Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30			
Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
Összesen:	7 124,32	1 703,47	45,69	72,63	18,54	200,24	32,57	6,85			

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		kedd			szerda			csütörtök			péntek					
 <b>Tízórai</b>	<b>372</b> Tej-tojásmentes 4-6 éves	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		Diétás pékáru BL, Herba tea CM, Kolbászkrém házi TM		Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL		Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom		Vaníliás rizstej, Diétás péksütemény						
		Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 242.14 Kcal / 1,012.15 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 KJ			Energia: 410.91 Kcal / 1,717.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.32 g	13.89 g	4.23 g	6.62 g	4.92 g	3.52 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	5.98 g	5.57 g	4.25 g	1.57 g	13.82 g	1.14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
41.62 g	13.39 g	1.02 g	42.72 g	13.39 g	0.45 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	43.62 g	13.39 g	0.40 g	61.62 g	40.32 g	0.30 g		
1		1			1,(12)			1								
<b>Ebéd</b>	<b>372</b> Tej-tojásmentes 4-6 éves	Jókai bableves , Burgonyás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Vitaminsaláta		Paradicsomleves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs		Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta		Rántottleves, Pírtott kenyérfocsi, Vadas sertés ragu, Főtt tészta, Alma		Gombaleves, Rakott zöldbab (bulgur)						
		Energia: 668.93 Kcal / 2,796.13 KJ			Energia: 911.84 Kcal / 3,811.49 KJ			Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ			Energia: 532.74 Kcal / 2,226.85 KJ			Energia: 354.15 Kcal / 1,480.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.68 g	17.34 g	3.94 g	31.46 g	15.77 g	1.94 g	15.80 g	38.08 g	5.68 g	13.99 g	21.41 g	5.12 g	17.19 g	17.77 g	4.66 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
111.55 g	8.35 g	3.33 g	144.74 g	60.26 g	7.94 g	53.53 g	9.97 g	3.19 g	69.45 g	3.50 g	1.27 g	32.50 g	0.01 g	2.31 g		
1,9		1,9			1,4,9			1,9			1,9					
<b>Uzsonna</b>	<b>372</b> Tej-tojásmentes 4-6 éves	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL		Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka		Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		Csoki puding , Diétás pékáru BL		Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika						
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.08 g	1.94 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.69 g	4.40 g	0.62 g	28.23 g	0.00 g	1.02 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g		
1		1			1			1			1					

Az étlanváltoztatás íogát 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-puhatestűk              |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-s | 15-mesterséges édesítőszer |               |


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmézésvezető

## Tételes étlap 2023.09.18 - 2023.09.24

Diéta	Étlap lével	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
9/18/2023 Laktóz (00372)	Tejtojásmentes 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	0,08 1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
		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
		E Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56
		Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		Vitaminaláta	202,30	48,40	1,31	0,28	0,04	9,96	4,00	0,55
		U Violi fe 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	0,08 1
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00
		Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00
		Összesen:	13 347,25	3 192,21	62,60	187,33	65,58	307,27	23,54	12,09
9/19/2023 Laktóz (00372)	Tejtojásmentes 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
		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
		T Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
		Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
		Kolbászkrém házi TM	193,67	46,33	1,06	4,19	3,48	1,20	0,00	0,37
		E Paracicsomleves	1 406,64	336,52	3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52 1,9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
		Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59
		Párolt zöldség	780,46	185,80	8,19	2,59	0,55	16,94	0,02	0,52
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30
		U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
		kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19
		Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00
		Összesen:	9 629,28	2 302,75	67,20	50,53	19,35	375,29	84,05	11,01
		9/20/2023 Laktóz (00372)	Tejtojásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00
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	0,08 1
T Rizstej	351,04			83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
Szivallekvár	86,46			20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01 (12)
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 Zellerkrém leves	305,70			73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05 1,9
Pírtott kenyérkocka	108,11			25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00 1
Rántott halfilé	1 300,19			311,05	9,68	27,06	3,49	6,21	0,00	0,93 4
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	0,30	4,69	8,39	0,41
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
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Zöldséges rizottó	933,27			222,58	4,95	5,66	0,66	37,84	0,00	1,45
Összesen:	7 549,62			1 805,43	42,52	79,59	16,29	224,74	21,61	6,52
9/21/2023 Laktóz (00372)	Tejtojásmentes 4-6 év			R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		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
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
		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
		Paracicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00
		E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49 1,9
		Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00 1
		Vadas sertés ragu	770,18	184,26	9,34	14,14	4,52	4,65	0,60	0,62 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 Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	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
		Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34 1
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43 (9)
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
		Összesen:	8 865,38	2 120,88	62,64	65,79	22,20	314,72	38,87	6,28
9/22/2023 Laktóz (00372)	Tejtojásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Fokhagymás 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 Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00
		Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30
		E Gombaleves	268,20	62,65	3,19	3,00	0,36	6,03	0,01	0,54 1,9
		Rakott zöldbab (bulgur)	1 218,50	291,50	14,00	14,77	4,30	26,47	0,00	1,77 1
		U 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	0,08 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
Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30		
Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
Összesen:	7 494,22	1 791,36	47,81	72,96	17,02	225,91	43,21	5,77		

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>(00397) Tej-, glutén-, hal, méz, CM, OM 4-6</b>	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Diétás péksütemény										
		Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ	Energia: 246.13 Kcal / 1,028.82 KJ	Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ	Energia: 252.98 Kcal / 1,057.46 KJ	Energia: 410.91 Kcal / 1,717.60 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.40 g	14.16 g	4.39 g	4.70 g	5.19 g	3.68 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g	4.06 g	5.84 g	4.41 g	1.57 g	13.82 g	1.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.99 g	13.79 g	1.43 g	42.09 g	13.79 g	0.86 g	48.31 g	12.04 g	0.60 g	42.99 g	13.79 g	0.81 g	61.62 g	40.32 g	0.30 g		
(12)																
<b>Ebéd</b>	<b>(00397) Tej-, glutén-, hal, méz, CM, OM 4-6</b>	Jókai bableves , Burgonyás tészta, GM pékáru, ebédhez, Vitaminsaláta	Paradicsomleves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs	Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta	Rántottleves, Kölesgolyó, Vadas sertés ragu, Főtt tészta, Alma	Zöldséges gombaleves, Rakott zöldbab (bulgur)										
		Energia: 668.93 Kcal / 2,796.13 KJ	Energia: 734.86 Kcal / 3,071.71 KJ	Energia: 435.47 Kcal / 1,820.26 KJ	Energia: 551.29 Kcal / 2,304.39 KJ	Energia: 258.58 Kcal / 1,080.86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.68 g	17.34 g	3.94 g	29.76 g	17.84 g	2.03 g	17.90 g	15.98 g	4.05 g	13.42 g	24.19 g	5.40 g	12.17 g	15.82 g	4.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.55 g	8.35 g	3.33 g	97.94 g	20.30 g	4.27 g	54.27 g	10.02 g	2.92 g	69.02 g	3.42 g	1.29 g	16.69 g	0.00 g	2.30 g		
		9			9			9,10,(12)								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00397) Tej-, glutén-, hal, méz, CM, OM 4-6</b>	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóborka	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Csoki puding , Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika										
		Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ	Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ	Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ	Energia: 319.34 Kcal / 1,334.84 KJ	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 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	7.46 g	8.60 g	2.58 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	3.80 g	2.79 g	0.45 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.84 g	0.40 g	0.59 g	29.06 g	4.80 g	1.03 g	27.60 g	0.40 g	1.43 g	65.85 g	19.58 g	0.50 g	28.98 g	0.40 g	1.02 g		

Az étláváltoztatás iogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbitositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |                          |                      |                            |
|----------|----------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,l: 10-mustár | 13-csillagfürt       | 16-édesgyökér              |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék               | 11-szszám            | 14-puhatestűek             |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller                 | 12-kéndioxid-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |

**étvágyat kívánun**

.....  
**Élelmezésvezető**

## Tételes étlap 2023.09.18 - 2023.09.24

Diéta	Étlap lével	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
9/18/2023 L.A.F.F.K. (00397)	Tej-, glutén-, hal,méz,CM,OM 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	
		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	
		E Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56	
		Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Vitaminaláta	202,30	48,40	1,31	0,28	0,04	9,96	4,00	0,55	
		U Violafe növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00	
		Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
		Összesen:		13 413,93	3 208,17	54,92	188,41	66,22	304,75	25,14	13,73
9/19/2023 L.A.F.F.K. (00397)	Tej-, glutén-, hal,méz,CM,OM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Kolbászkrem házi TM	193,67	46,33	1,06	4,19	3,48	1,20	0,00	0,37	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Paradicsomleves	666,88	159,54	1,71	3,79	0,27	29,58	19,98	1,85	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59	
		Párolt zöldség	780,46	185,80	8,19	2,59	0,55	16,94	0,02	0,52	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19			
Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00			
Összesen:		8 939,53	2 137,74	59,74	53,41	19,92	326,60	45,29	8,57		
9/20/2023 L.A.F.F.K. (00397)	Tej-, glutén-, hal,méz,CM,OM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		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	
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Szivallekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)
		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 Zellerkrém lev.	310,27	74,23	0,99	4,83	0,55	6,40	0,01	1,06	9
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65	
		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	0,30	4,69	8,39	0,41	
		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			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Zöldséges rizottó	933,27	222,58	4,95	5,66	0,66	37,84	0,00	1,45			
Összesen:		6 793,97	1 624,66	38,86	58,30	15,14	223,59	22,86	7,48		
9/21/2023 L.A.F.F.K. (00397)	Tej-, glutén-, hal,méz,CM,OM 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	63,54	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	
		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	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Rántottleves	222,64	53,26	0,45	3,77	0,43	4,34	0,00	0,49	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Vadas sertés ragu	776,84	185,85	9,29	14,16	4,51	5,03	0,50	0,64	9,10,(12)
		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 Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
		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			
Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	3,50			
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)		
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Összesen:		9 316,57	2 228,83	54,15	71,09	23,32	321,17	41,19	8,10		
9/22/2023 L.A.F.F.K. (00397)	Tej-, glutén-, hal,méz,CM,OM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Fokhagymás 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 Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
		Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		E Zöldséges gombaleves	125,23	29,05	1,54	1,48	0,17	2,57	0,00	0,54	
		Rakott zöldbab (bulgur)	959,45	229,53	10,63	14,34	4,30	14,12	0,00	1,76	
		U 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			
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			
Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30			
Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
Összesen:		7 125,54	1 703,77	38,95	71,55	17,15	208,84	44,00	6,58		

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Sült hús krém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Hegyi sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 389.45 Kcal / 1,627.90 KJ			Energia: 316.39 Kcal / 1,322.51 KJ			Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ			Energia: 308.16 Kcal / 1,288.11 KJ			Energia: 410.91 Kcal / 1,717.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.46 g	13.89 g	4.23 g	7.27 g	6.00 g	3.66 g	9.04 g	10.21 g	2.35 g	5.96 g	5.54 g	4.24 g	1.57 g	13.82 g	1.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.23 g	0.00 g	1.03 g	57.12 g	0.00 g	0.43 g	44.87 g	8.03 g	0.61 g	57.48 g	0.00 g	0.41 g	61.62 g	40.32 g	0.30 g		
1			1			1			1							
Ebéd	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	Sertésragu leves, Burgonyás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült csirkemell, Párolt sárgarépa, Párolt rizs			Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Roston sült sertés, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Rántottleves, Kölesgolyó, Sárgarépás s.ragu, Főtt tészta, Alma			Magyaros zöldségleves, Rakott cukkini		
		Energia: 583.41 Kcal / 2,438.65 KJ			Energia: 529.57 Kcal / 2,213.60 KJ			Energia: 553.47 Kcal / 2,313.50 KJ			Energia: 577.95 Kcal / 2,415.83 KJ			Energia: 511.51 Kcal / 2,138.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.33 g	18.75 g	3.93 g	24.13 g	15.62 g	1.62 g	26.83 g	28.27 g	6.31 g	13.82 g	26.80 g	5.78 g	18.67 g	15.83 g	4.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.77 g	4.38 g	2.75 g	73.18 g	0.04 g	4.66 g	47.12 g	10.01 g	3.45 g	69.41 g	3.02 g	1.53 g	78.52 g	0.03 g	9.52 g		
						9			1			1				
Uzsonna	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka		
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.08 g	1.94 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.69 g	4.40 g	0.62 g	28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	29.69 g	4.40 g	0.62 g		
1			1			1			1			1				

Az étláváltoztatás izgát 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, l: 10-mustár | 13-csillagfürt       | 16-édesgyökér              |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék                | 11-szszám            | 14-puhatestűek             |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller                  | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvezető




## Tételes étlap 2023.09.18 - 2023.09.24

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
9/18/2023	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 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			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
		T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		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		
		E Sertésragu leves	572,61	135,17	5,60	11,91	3,11	1,76	0,03	1,04			
		Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20			
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		Céklasaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49			
		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	0,08	1		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26			
		Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
			Összesen:	8 021,65	1 917,23	48,69	55,66	14,95	299,61	6,18	5,78		
9/19/2023	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		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		
		T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		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		
		E Vegyes zöldségkrémleves	167,31	39,12	0,73	3,58	0,29	1,33	0,00	1,00			
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59			
		Párolt sárgarépa	420,32	100,56	3,00	0,50	0,09	20,25	0,00	1,77			
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
		U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	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			
		Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,54	65,32	0,00	1,05	1		
			Összesen:	7 544,33	1 803,96	65,58	56,64	20,68	256,04	4,44	7,64		
		9/20/2023	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 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			
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			
Hegyi sonka	92,40			22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
E Zellerkrém lev.	296,17			70,86	1,01	4,95	0,58	5,28	0,00	1,05	9		
Kölesgolyó	88,86			21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
Roston sült sertés	1 016,54			243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19			
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	0,30	4,69	8,39	0,41			
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		
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Zöldséges rizottó	933,27			222,58	4,95	5,66	0,66	37,84	0,00	1,45			
	Összesen:			7 145,27	1 708,69	59,30	66,04	15,60	215,63	18,04	7,26		
9/21/2023	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 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	63,54	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 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		
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
		E Rántottleves	222,35	53,20	0,67	3,83	0,51	3,98	0,00	0,49	1		
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		Sárgarépás s.ragu	888,70	212,57	9,47	16,71	4,81	5,78	0,10	0,88			
		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 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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
			Összesen:	8 069,90	1 930,54	61,79	69,47	22,62	261,15	4,82	6,18		
9/22/2023	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		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		
		T Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00			
		Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
		E Magyaros zöldségleves	250,40	58,39	0,65	4,80	0,63	3,50	0,03	1,05			
		Rakott cukkini	1 894,05	453,12	18,02	11,03	3,72	75,02	0,00	8,47	1		
		U 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	0,08	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			
		Sertéspörkölt	659,68	157,82	10,98	11,08	2,35	3,32	0,00	0,16	1		
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
			Összesen:	8 118,85	1 940,79	51,36	68,41	14,91	273,73	47,63	11,85		



Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kolbászkрем házi TM, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskрем, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Vaníliás rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 242.14 Kcal / 1,012.15 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 KJ			Energia: 410.91 Kcal / 1,717.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		8.32 g	13.89 g	4.23 g	6.62 g	4.92 g	3.52 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	5.98 g	5.57 g	4.25 g	1.57 g	13.82 g	1.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.62 g	13.39 g	1.02 g	42.72 g	13.39 g	0.45 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	43.62 g	13.39 g	0.40 g	61.62 g	40.32 g	0.30 g		
1			1			1,(12)			1							
<b>Ébéd</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Jókai bableves , Burgonyás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Vitaminsaláta			Paradicsomleves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Zellerkrem leves, Pírtott kenyérfocsi, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta , Alma			Gombaleves, Rakott zöldbab (bulgur)		
		Energia: 671.68 Kcal / 2,807.62 KJ			Energia: 918.39 Kcal / 3,838.87 KJ			Energia: 497.58 Kcal / 2,079.88 KJ			Energia: 500.94 Kcal / 2,093.93 KJ			Energia: 354.15 Kcal / 1,480.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		19.48 g	17.33 g	3.85 g	32.41 g	16.00 g	1.99 g	17.90 g	18.99 g	3.55 g	18.65 g	19.60 g	5.18 g	17.19 g	17.77 g	4.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.15 g	5.50 g	3.18 g	144.97 g	59.96 g	7.98 g	61.95 g	9.97 g	3.45 g	61.37 g	0.61 g	5.64 g	32.50 g	0.01 g	2.31 g		
1,(3)			1,3,9			1,3,4,9			1,3			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>802</b> <b>Tejmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Kígyóborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csoki puding , Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		5.58 g	8.08 g	1.94 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.69 g	4.40 g	0.62 g	28.23 g	0.00 g	1.02 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


**étvágyat kívánun**

.....  
**Élelmiszevezető**

## Tételes étlap 2023.09.18 - 2023.09.24

Diéta	Étlap lével	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
9/18/2023	LAKK (00802)	Tej és rozslisztmentes 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	0,08 1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
			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
			E Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56
			Burgonyás tészta	1400,58	335,07	9,41	6,64	0,71	58,74	0,00	1,05 1,(3)
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
			Vitaminaláta	202,30	48,40	1,31	0,28	0,04	9,96	4,00	0,55
			U Violefe 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	0,08 1
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
			Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14 3
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00
Összesen:	13 634,95	3 261,03	72,80	192,12	66,73	304,11	20,69	12,08			
9/19/2023	LAKK (00802)	Tej és rozslisztmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			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
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
			Kolbászkrem házi TM	193,67	46,33	1,06	4,19	3,48	1,20	0,00	0,37
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
			E Paracisomleves	1406,64	336,52	3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52 1,9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05 1,3
			Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59
			Párolt zöldség	780,46	185,80	8,19	2,59	0,55	16,94	0,02	0,52
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30
			U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
			Bundás kenyér	1 456,44	348,43	14,46	4,16	1,04	62,88	0,00	0,86 1,3
			Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00
			Összesen:	8 774,35	2 098,21	69,03	43,74	17,41	339,06	77,75	10,72
			9/20/2023	LAKK (00802)	Tej és rozslisztmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00
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	0,08 1
T Rizstej	351,04	83,98				0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
Szilvalekvár	86,46	20,69				0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01 (12)
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 Zellerkrém leves	305,70	73,14				1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05 1,9
Pírtott kenyérfocoka	108,11	25,86				0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00 1
Rántott halfilé	754,13	180,42				11,78	7,97	1,36	14,63	0,00	1,19 1,3,4
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	0,30	4,69	8,39	0,41
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
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Zöldséges rizottó	933,27	222,58				4,95	5,66	0,66	37,84	0,00	1,45
Összesen:	7 003,56	1 674,80				44,62	60,50	14,16	233,16	21,61	6,78
9/21/2023	LAKK (00802)	Tej és rozslisztmentes 4-6 év				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			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
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
			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
			Paracisom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00
			E Tojásléves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01 1,3
			Vadas sertés ragu	770,18	184,26	9,34	14,14	4,52	4,65	0,60	0,62 1
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99 1,(3)
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			U Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	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
			Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34 1
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43 (9)
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08 1
			Összesen:	8 732,46	2 089,08	67,30	63,98	22,26	306,64	35,98	10,65
			9/22/2023	LAKK (00802)	Tej és rozslisztmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00
Fokhagymás 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 Vaníliás rizstej	585,65	140,11				0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00
Diétás péksütemény	1 131,94	270,80				1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30
E Gombaleves	268,20	62,65				3,19	3,00	0,36	6,03	0,01	0,54 1,9
Rakott zöldbab (bulgur)	1 218,50	291,50				14,00	14,77	4,30	26,47	0,00	1,77 1
U 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	0,08 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			
Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30			
Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99 1,(3)			
Összesen:	7 441,28	1 778,69	53,01	69,70	16,81	225,36	40,33	9,62			

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00840)</b> Tej,reflux,aszksav, tea,kakaó,par	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Sült hús krém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 379.32 Kcal / 1,585.56 KJ			Energia: 233.18 Kcal / 974.69 KJ			Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ			Energia: 216.94 Kcal / 906.81 KJ			Energia: 479.92 Kcal / 2,006.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.71 g	26.32 g	8.38 g	3.32 g	10.54 g	7.24 g	6.98 g	17.98 g	4.52 g	0.72 g	9.62 g	8.40 g	1.60 g	14.76 g	1.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.49 g	0.00 g	1.89 g	30.26 g	0.00 g	0.68 g	25.72 g	11.99 g	1.05 g	31.02 g	0.00 g	0.65 g	76.30 g	50.87 g	0.30 g		
1		1		1		1		1		1		1		1		
<b>Ebéd</b>	<b>(00840)</b> Tej,reflux,aszksav, tea,kakaó,par	Sertésragu leves, Burgonyás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Céklasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Roston sült csirkemell, Párolt sárgarépa, Párolt rizs			Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Roston sült sertés, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Rántottleves, Kölesgolyó, Sárgarépás s.ragu, Főtt tészta, Alma			Magyaros zöldségleves, Rakott cukkini		
		Energia: 1,091.44 Kcal / 4,562.22 KJ			Energia: 830.78 Kcal / 3,472.66 KJ			Energia: 730.40 Kcal / 3,053.07 KJ			Energia: 950.71 Kcal / 3,973.97 KJ			Energia: 911.72 Kcal / 3,810.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.79 g	35.89 g	7.65 g	42.59 g	28.73 g	2.90 g	30.37 g	35.63 g	7.94 g	25.36 g	49.60 g	11.28 g	32.90 g	28.94 g	7.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
167.45 g	8.05 g	5.45 g	101.25 g	0.06 g	8.93 g	71.06 g	19.24 g	5.42 g	99.60 g	4.26 g	2.95 g	138.61 g	0.05 g	16.95 g		
1		1		9		1		1		1		1		1		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00840)</b> Tej,reflux,aszksav, tea,kakaó,par	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóborka			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóborka		
		Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ			Energia: 262.38 Kcal / 1,096.75 KJ			Energia: 29.46 Kcal / 123.14 KJ			Energia: 177.37 Kcal / 741.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.09 g	14.69 g	3.80 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g	5.57 g	26.32 g	8.38 g	0.08 g	0.30 g	0.04 g	7.29 g	15.16 g	4.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.97 g	0.00 g	0.20 g	2.73 g	4.40 g	1.06 g	0.49 g	0.00 g	1.88 g	6.48 g	3.00 g	0.00 g	2.73 g	4.40 g	1.06 g		
1		1		1		1		1		1		1		1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |             |                      |                            |               |
|----------|----------------|-------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-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 |               |

Étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

## Tételek étlap 2023.09.18 - 2023.09.24

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
9/18/2023	László (00840)	Tej,reflux,aszksav,tea,kakaó,par	T	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
			Olasz felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68					
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1				
			E	Sertésragu leves	1 145,22	270,34	11,20	23,82	6,21	3,52	0,05	2,08				
			Burgonyás tészta	2 436,97	583,01	8,09	11,67	1,41	109,01	5,00	2,10					
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04					
			Céklasaláta	130,61	31,25	1,30	0,10	0,00	5,90	0,00	1,23					
			U	Violife növényi sajt szelet	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1				
Összesen:	6 735,60	1 607,77	27,59	76,90	19,83	196,91	8,05	7,54								
9/19/2023	László (00840)	Tej,reflux,aszksav,tea,kakaó,par	T	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
			Sült hús krém	480,15	114,87	3,13	10,54	7,24	1,97	0,00	0,67					
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1				
			E	Vegyes zöldségkrémleves	334,62	78,23	1,45	7,16	0,58	2,65	0,00	2,00				
			Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00					
			Roston sült csirkemell	923,40	220,91	29,64	11,18	1,05	0,60	0,00	3,18					
			Párolt sárgarépa	420,32	100,56	3,00	0,50	0,09	20,25	0,00	1,77					
			Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98					
			U	Csirkemell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85				
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1				
kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01								
Összesen:	5 196,31	1 241,33	53,20	54,43	14,61	134,24	4,46	10,67								
9/20/2023	László (00840)	Tej,reflux,aszksav,tea,kakaó,par	T	Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00				
			Hegyi sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85					
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1				
			E	Zellerkrém lev.	592,34	141,71	2,01	9,89	1,16	10,56	0,00	2,10	9			
			Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00					
			Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19					
			Burgonyapüré	1 145,56	274,06	5,04	7,92	2,02	44,38	2,20	1,11					
			Uborkasaláta	150,51	36,01	1,02	0,10	0,75	7,72	16,98	1,02					
			U	Soproni felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68				
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1							
Összesen:	5 395,43	1 290,80	42,92	79,93	20,84	97,27	31,23	8,35								
9/21/2023	László (00840)	Tej,reflux,aszksav,tea,kakaó,par	T	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
			Növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64					
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1				
			Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00					
			E	Rántottleves	444,70	106,39	1,33	7,65	1,01	7,95	0,00	0,98	1			
			Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00					
			Sárgarépás s.ragu	1 777,40	425,13	18,93	33,42	9,61	11,55	0,20	1,76					
			Főtt tészta	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	0,19					
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02					
			U	Vaníliás puding rizstejjel	117,40	28,09	0,03	0,30	0,04	6,19	3,00	0,00				
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1				
Összesen:	5 004,25	1 197,11	26,16	59,52	19,72	137,10	7,26	3,60								
9/22/2023	László (00840)	Tej,reflux,aszksav,tea,kak	T	Vaníliás rizstej	874,11	209,12	0,10	2,86	0,36	44,50	31,97	0,00				
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30					
			E	Magyaros zöldségleves	500,80	116,77	1,29	9,59	1,26	7,00	0,05	2,09				
			Rakott cukkini	3 322,90	794,95	31,61	19,35	6,53	131,61	0,00	14,86	1				
			U	Pulykamell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85				
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1				
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01					
			Összesen:	6 571,14	1 569,01	41,79	58,86	13,52	217,64	55,32	18,31					
			9/23/2023	László (00840)	Tej,reflux,as	E	Gulyásleves	920,92	220,32	13,45	9,50	1,87	19,89	0,02	0,23	9
						Rizsfelfújt	622,35	144,45	3,20	0,14	0,03	33,60	0,00	0,94	15,(12)	
Meggy mártás	667,66	159,73				2,35	0,82	0,07	34,19	11,99	0,10	1				
Összesen:	2 210,93	524,50				19,00	10,46	1,97	87,68	12,01	1,27					
9/24/2023	László (00840)	Tej,reflux,aszksav	E	Kertészleves	554,21	131,68	2,38	10,38	0,81	7,62	0,04	2,12	9			
			Levesbetét	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01					
			Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19					
			Petrezselymes burgonya	553,22	129,92	2,73	4,21	0,33	20,41	0,00	1,00					
			Céklasaláta	130,61	31,25	1,30	0,10	0,00	5,90	0,00	1,23					
			Összesen:	2 400,08	570,85	27,81	32,27	5,10	42,03	0,54	5,55					

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Vaníliás rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 242.14 Kcal / 1,012.15 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 KJ			Energia: 410.91 Kcal / 1,717.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.32 g	13.89 g	4.23 g	6.62 g	4.92 g	3.52 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	5.98 g	5.57 g	4.25 g	1.57 g	13.82 g	1.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.62 g	13.39 g	1.02 g	42.72 g	13.39 g	0.45 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	43.62 g	13.39 g	0.40 g	61.62 g	40.32 g	0.30 g		
1			1			1,(12)			1							
Ebéd	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Jókai bableves , Burgonyás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Vitaminsaláta			Paradicsom leves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkocka, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta , Alma			Gombaleves, Rakott zöldbab (bulgur)		
		Energia: 671.68 Kcal / 2,807.62 KJ			Energia: 642.48 Kcal / 2,685.57 KJ			Energia: 497.58 Kcal / 2,079.88 KJ			Energia: 500.94 Kcal / 2,093.93 KJ			Energia: 354.15 Kcal / 1,480.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.48 g	17.33 g	3.85 g	30.83 g	14.83 g	1.87 g	17.90 g	18.99 g	3.55 g	18.65 g	19.60 g	5.18 g	17.19 g	17.77 g	4.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
108.15 g	5.50 g	3.18 g	80.57 g	3.02 g	3.06 g	61.95 g	9.97 g	3.45 g	61.37 g	0.61 g	5.64 g	32.50 g	0.01 g	2.31 g		
1,(3)			1,3,9			1,3,4,9			1,3			1,9				
Uzsonna	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csoki puding , Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.08 g	1.94 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.69 g	4.40 g	0.62 g	28.23 g	0.00 g	1.02 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				

Az étlapváltoztatás igazt 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 ízítőszer |               |


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmézésvezető

Tételes étlap 2023.09.18 - 2023.09.24

Diéta	Étlap lételem	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
9/18/2023 LAKK (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		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	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		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	
		E Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56		
		Burgonyás tészta	1400,58	335,07	9,41	6,64	0,71	58,74	0,00	1,05	1,(3)	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
		Vitaminaláta	202,30	48,40	1,31	0,28	0,04	9,96	4,00	0,55		
		U Violye 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	0,08	1	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00		
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
		Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
Összesen:		13 634,95	3 261,03	72,80	192,12	66,73	304,11	20,69	12,08			
9/19/2023 LAKK (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		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	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Kolbászkrem házi TM	193,67	46,33	1,06	4,19	3,48	1,20	0,00	0,37		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		E Paradicsom leves	253,33	60,61	1,83	0,55	0,06	11,98	3,00	0,60	1,9	
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
		Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59		
		Párolt zöldség	780,46	185,80	8,19	2,59	0,55	16,94	0,02	0,52		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
		U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Bundás kenyér	1 456,44	348,43	14,46	4,16	1,04	62,88	0,00	0,86	1,3	
		Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00		
		Összesen:		7 621,04	1 822,30	67,45	42,57	17,29	274,66	20,81	5,80	
		9/20/2023 csokoládé (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
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	0,08	1	
T Rizstej	351,04			83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
Szilvalekvár	86,46			20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)	
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 Zellerkrém leves	305,70			73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9	
Pírtott kenyérkocka	108,11			25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
Rántott halfilé	754,13			180,42	11,78	7,97	1,36	14,63	0,00	1,19	1,3,4	
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	0,30	4,69	8,39	0,41		
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	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Zöldséges rizottó	933,27			222,58	4,95	5,66	0,66	37,84	0,00	1,45		
Összesen:				7 003,56	1 674,80	44,62	60,50	14,16	233,16	21,61	6,78	
9/21/2023 csokoládé (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves			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	63,54	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		
		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	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01	1,3	
		Vadas sertés ragu	770,18	184,26	9,34	14,14	4,52	4,65	0,60	0,62	1	
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	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		
		Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1	
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Összesen:		8 732,46	2 089,08	67,30	63,98	22,26	306,64	35,98	10,65	
		9/22/2023 csokoládé (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
Fokhagymás 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 Vaníliás rizstej	585,65			140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00		
Diétás péksütemény	1 131,94			270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
E Gombaleves	268,20			62,65	3,19	3,00	0,36	6,03	0,01	0,54	1,9	
Rakott zöldbab (bulgur)	1 218,50			291,50	14,00	14,77	4,30	26,47	0,00	1,77	1	
U 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	0,08	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				
Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30				
Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
Összesen:		7 441,28	1 778,69	53,01	69,70	16,81	225,36	40,33	9,62			

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(770/00911)</b> Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrem, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Vaniliás rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 242.14 Kcal / 1,012.15 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 248.99 Kcal / 1,040.78 KJ			Energia: 410.91 Kcal / 1,717.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.32 g	13.89 g	4.23 g	6.62 g	4.92 g	3.52 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	5.98 g	5.57 g	4.25 g	1.57 g	13.82 g	1.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.62 g	13.39 g	1.02 g	42.72 g	13.39 g	0.45 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	43.62 g	13.39 g	0.40 g	61.62 g	40.32 g	0.30 g		
1			1			1,(12)			1							
<b>Ebéd</b>	<b>(770/00911)</b> Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Jókai bableves , Burgonyás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Vitaminsaláta			Levesbetét, Paradicsomleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Zellerkrém leves, Pirított kenyérfocsi, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Rántottleves, Pirított kenyérfocsi, Vadas sertés ragu, Főtt tészta, Alma			Rakott zöldbab (bulgur), Gombaleves		
		Energia: 688.93 Kcal / 2,796.13 KJ			Energia: 922.27 Kcal / 3,855.09 KJ			Energia: 628.21 Kcal / 2,625.92 KJ			Energia: 532.74 Kcal / 2,226.85 KJ			Energia: 239.59 Kcal / 1,001.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.68 g	17.34 g	3.94 g	31.58 g	15.83 g	1.94 g	15.80 g	38.08 g	5.68 g	13.99 g	21.41 g	5.12 g	11.84 g	11.82 g	2.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
111.55 g	8.35 g	3.33 g	147.05 g	60.41 g	7.94 g	53.53 g	9.97 g	3.19 g	69.45 g	3.50 g	1.27 g	22.28 g	0.01 g	1.60 g		
1,9			1,9			1,4,9			1,9			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(770/00911)</b> Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csoki puding , Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.88 g	8.08 g	1.94 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.69 g	4.40 g	0.62 g	28.23 g	0.00 g	1.02 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	29.61 g	0.00 g	0.61 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 főköd; 911 diétás korcsoportoskód

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 2023.09.18 - 2023.09.24

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
9/18/2023	László (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	
			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	
			E	Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56	
			Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			Vitaminsaláta	202,30	48,40	1,31	0,28	0,04	9,96	4,00	0,55		
			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	0,08	1	
Összesen:	5 040,98	1 205,07	28,58	39,31	10,11	181,64	21,74	4,53					
9/19/2023	László (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	
			Kolbászkрем házi TM	193,67	46,33	1,06	4,19	3,48	1,20	0,00	0,37		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Levesbetét	130,95	31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01	
			Paradicsomleves	1 406,64	336,52	3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52	1,9	
			Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59		
			Párolt zöldség	780,46	185,80	8,19	2,59	0,55	16,94	0,02	0,52		
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
			U	Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01					
Összesen:	5 842,35	1 396,77	47,58	29,08	7,88	219,46	78,20	9,01					
9/20/2023	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	
			Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)	
			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	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Pírított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Rántott halfilé	1 300,19	311,05	9,68	27,06	3,49	6,21	0,00	0,93	4	
			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	0,30	4,69	8,39	0,41		
			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				
Összesen:	5 061,75	1 210,94	29,89	61,62	12,08	130,70	21,61	4,40					
9/21/2023	László (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	
			Növényi szendvicssaláta	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	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E	Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
			Pírított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Vadas sertés ragu	770,18	184,26	9,34	14,14	4,52	4,65	0,60	0,62	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	Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
Összesen:	4 585,81	1 097,08	25,69	29,50	9,66	179,55	36,07	1,76					
9/22/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C,OM, Sz, Ban, F	T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
			E	Rakott zöldbab (bulgur)	739,64	176,94	8,65	8,82	2,63	16,25	0,00	1,06	1
			Gombaleves	268,20	62,65	3,19	3,00	0,36	6,03	0,01	0,54	1,9	
			U	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	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
Összesen:	3 693,43	882,08	22,63	33,99	6,25	113,51	40,33	2,51					

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00957)</b> Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi szendvicskrem, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Vaníliás rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ			Energia: 246.13 Kcal / 1,028.82 KJ			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: 252.98 Kcal / 1,067.46 KJ			Energia: 410.91 Kcal / 1,717.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.40 g	14.16 g	4.39 g	4.70 g	5.19 g	3.68 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g	4.06 g	5.84 g	4.41 g	1.57 g	13.82 g	1.14 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
40.99 g 13.79 g 1.43 g			42.09 g 13.79 g 0.86 g			48.31 g 12.04 g 0.60 g			42.99 g 13.79 g 0.81 g			61.62 g 40.32 g 0.30 g				
(12)																
<b>Ebéd</b>	<b>(00957)</b> Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Jókai bableves , Burgonyás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Vitaminsaláta			Paradicsomleves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs			Zellerkrem lev., Kölesgolyó, Rántott halfilé, Burgonyapüré, Uborkasaláta			Rántottleves, Kölesgolyó, Vadas sertés ragu, Főtt tészta, Alma			Zöldséges gombaleves, Rakott zöldbab (bulgur)		
		Energia: 668.93 Kcal / 2,796.13 KJ			Energia: 714.74 Kcal / 2,987.61 KJ			Energia: 624.70 Kcal / 2,611.25 KJ			Energia: 545.64 Kcal / 2,280.78 KJ			Energia: 258.58 Kcal / 1,080.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.68 g	17.34 g	3.94 g	29.70 g	15.74 g	1.95 g	15.49 g	37.83 g	5.83 g	13.24 g	24.17 g	5.45 g	12.17 g	15.82 g	4.47 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
111.55 g 8.35 g 3.33 g			97.61 g 20.30 g 4.27 g			54.05 g 10.02 g 3.20 g			67.90 g 3.42 g 1.25 g			16.69 g 0.00 g 2.30 g				
4,9 10,(12)																
<b>Uzsonna</b>	<b>(00957)</b> Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Csoki puding , Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ			Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 319.34 Kcal / 1,334.84 KJ			Energia: 235.57 Kcal / 984.68 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	7.46 g	8.60 g	2.58 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	3.80 g	2.79 g	0.45 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.84 g 0.40 g 0.59 g			29.06 g 4.80 g 1.03 g			27.60 g 0.40 g 1.43 g			65.85 g 19.58 g 0.50 g			28.98 g 0.40 g 1.02 g				

Az étlanváltoztatás ioeát fenntartiuik! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesitüik.  
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.09.18 - 2023.09.24

Diéta	Étlap leír	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
9/18/2023	Laktóz (00957)	Tej, tejfő, 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	
			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	
			E Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56	
			Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			Vitaminaláta	202,30	48,40	1,31	0,28	0,04	9,96	4,00	0,55	
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00	
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
				Összesen:	13 413,93	3 208,17	54,92	188,41	66,22	304,75	25,14	13,73
9/19/2023	Laktóz (00957)	Tej, tejfő, glutén, citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			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	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kolbászkrém házi TM	193,67	46,33	1,06	4,19	3,48	1,20	0,00	0,37	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Paracicsomleves	582,75	139,42	1,65	1,69	0,19	29,25	19,98	1,85	
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
			Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59	
			Párolt zöldség	780,46	185,80	8,19	2,59	0,55	16,94	0,02	0,52	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Bundás kenyér	2 338,78	559,52	13,58	11,18	3,03	99,34	6,00	1,19	
			Fokhagymás növényi tejföl	1,40	0,34	0,02	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	
				Összesen:	8 855,40	2 117,62	59,68	51,31	19,84	326,27	45,29	8,57
			9/20/2023	Laktóz (00957)	Tej, tejfő, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00
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	
T Rizstej	351,04	83,98				0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
Szilvánalekvár	86,46	20,69				0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01 (12)	
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 Zellerkrém lev.	310,27	74,23				0,99	4,83	0,55	6,40	0,01	1,06 9	
Kölesgolyó	88,86	21,26				0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
Rántott halfilé	1 300,19	311,05				9,68	27,06	3,49	6,21	0,00	0,93 4	
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	0,30	4,69	8,39	0,41	
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	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00				0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Zöldséges rizottó	933,27	222,58				4,95	5,66	0,66	37,84	0,00	1,45	
	Összesen:	7 584,95				1 813,89	36,45	80,15	16,92	223,37	22,86	7,76
9/21/2023	Laktóz (00957)	Tej, tejfő, glutén, citrusOM 4-6				R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			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	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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	
			Paracicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Rántottleves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Vadas sertés ragu	752,92	180,13	9,11	14,13	4,50	3,91	0,50	0,60 10,(12)	
			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 Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
			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	
			Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	3,50	
			Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
				Összesen:	9 202,21	2 201,48	53,55	70,99	23,37	315,25	38,39	7,63
9/22/2023	Laktóz (00957)	Tej, tejfő, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Fokhagymás 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 Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			E Zöldséges gombaleves	125,23	29,05	1,54	1,48	0,17	2,57	0,00	0,54	
			Rakott zöldbab (bulgur)	959,45	229,53	10,63	14,34	4,30	14,12	0,00	1,76	
			U 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	
			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	
Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30				
Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
	Összesen:	7 125,54	1 703,77	38,95	71,55	17,15	208,84	44,00	6,58			

Heti étlap 2023.09.18 - 2023.09.22

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(01616) Diab. 5-10-35-5 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Alma			Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB , Nektarin			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Alma			Herba tea édesítőszerrel, Natúr sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom, Nektarin			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény, Alma		
		Energia: 339.21 Kcal / 1,417.90 KJ			Energia: 158.56 Kcal / 662.78 KJ			Energia: 241.69 Kcal / 1,010.26 KJ			Energia: 225.98 Kcal / 944.60 KJ			Energia: 95.39 Kcal / 398.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		7.04 g	27.04 g	8.39 g	4.57 g	8.70 g	6.97 g	8.05 g	15.80 g	4.18 g	5.06 g	15.81 g	9.20 g	0.83 g	2.39 g	0.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.42 g	0.04 g	1.91 g	15.04 g	0.04 g	0.77 g	15.44 g	0.04 g	1.08 g	15.04 g	0.04 g	0.52 g	15.35 g	2.88 g	0.07 g		
1,15			1,15			1,15			1,7,15			15				
Ebéd	(01616) Diab. 5-10-35-5 g CH	Sertésragu leves, Burgonyás tészta, Vitaminsaláta			Paradicsomleves, Levesbetét, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt barna rizs			Zellerkrém leves, Kölesgolyó, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré , Uborkasaláta			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Tejfőlös gombaleves, Rakott zöldbab (bulgur)		
		Energia: 433.20 Kcal / 1,810.78 KJ			Energia: 414.57 Kcal / 1,732.90 KJ			Energia: 356.30 Kcal / 1,489.33 KJ			Energia: 569.44 Kcal / 2,380.26 KJ			Energia: 305.09 Kcal / 1,275.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		15.64 g	26.10 g	6.07 g	33.97 g	13.62 g	1.34 g	21.02 g	14.28 g	4.08 g	24.23 g	37.80 g	10.69 g	12.49 g	12.62 g	3.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.97 g	7.99 g	3.60 g	36.48 g	14.98 g	5.02 g	36.23 g	17.04 g	2.79 g	35.00 g	1.46 g	3.60 g	35.90 g	0.29 g	2.34 g		
1,9,(3)			1,3,9,(7)			7,9			1,3,7,9			1,3,7,9				
Uzsonna	(01616) Diab. 5-10-35-5 g CH	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóuborka			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Csoki puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika		
		Energia: 294.20 Kcal / 1,229.78 KJ			Energia: 187.83 Kcal / 785.13 KJ			Energia: 287.05 Kcal / 1,199.87 KJ			Energia: 21.86 Kcal / 91.37 KJ			Energia: 189.55 Kcal / 792.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		11.54 g	24.78 g	10.58 g	7.70 g	15.22 g	4.47 g	6.54 g	26.46 g	8.39 g	0.23 g	0.05 g	0.01 g	7.73 g	15.29 g	4.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.92 g	0.00 g	1.02 g	4.78 g	4.40 g	1.07 g	5.36 g	0.00 g	1.90 g	5.08 g	0.00 g	0.00 g	5.02 g	0.00 g	1.06 g		
1,7			1			1			1,15			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 |               |

étvágyat kívánun

.....  
Élelmészvezető

## Tételes étlap 2023.09.18 - 2023.09.24

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
9/18/2023	László (01616)	Diab. 5-10-35-5 g CH	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
			Olasz felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	97,95	23,43	0,92	0,12	0,01	4,64	0,00	0,01	1	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			E	Sertésragu leves	1 269,08	300,57	12,06	24,56	5,89	8,37	0,00	2,32	9
			Burgonyás tészta	172,91	41,36	1,09	1,05	0,11	6,79	0,00	0,20	1,(3)	
			Vitaminsaláta	381,50	91,27	2,49	0,49	0,07	18,81	7,99	1,08		
			U	Sajt szelet	589,68	141,07	10,48	10,64	6,77	0,68	0,00	0,80	7
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1	
Összesen:	4 471,11	1 066,61	34,22	77,92	25,04	55,31	8,03	6,53					
9/19/2023	László (01616)	Diab. 5-10-35-5 g CH	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
			Kolbászkrem házi TM	387,33	92,66	2,11	8,37	6,95	2,40	0,00	0,73		
			Diétás pékáru BL DIAB	261,19	62,48	2,45	0,32	0,02	12,38	0,00	0,04	1	
			Nektarin	3,47	0,83	0,01	0,01	0,00	0,18	0,00	0,00		
			E	Paradicsomleves	351,66	84,13	0,85	0,43	0,04	19,09	14,98	1,38	1,9
			Levesbetét	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3	
			Roston sült csirkemell	923,40	220,91	29,64	11,18	1,05	0,60	0,00	3,18		
			Párolt zöldség	98,56	23,58	1,11	0,24	0,05	1,73	0,00	0,10	(7)	
			Párolt barna rizs	195,42	46,75	0,67	1,27	0,11	8,13	0,00	0,29		
			U	Csirkemell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
Diétás pékáru BL DIAB	49,47	11,83	0,46	0,06	0,00	2,34	0,00	0,01	1				
kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01					
Összesen:	3 180,87	760,96	46,24	37,54	12,78	56,30	19,42	6,86					
9/20/2023	Szabó (01616)	Diab. 5-10-35-5 g CH	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
			Hegyi sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			E	Zellerkrem leves	363,77	87,03	1,13	5,75	0,64	7,27	0,00	0,68	9
			Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00		
			Rántott sertésszelet	712,89	170,54	16,92	7,29	2,39	9,00	0,00	0,90		
			Burgonyapüré	114,07	27,29	0,65	0,80	0,23	4,24	0,00	0,19	7	
			U	Ubornakaláta	150,51	36,01	1,02	0,10	0,75	7,72	16,98	1,02	
			Soproni felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20					
Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1				
Összesen:	3 699,43	885,04	35,61	56,54	16,65	57,03	17,08	5,77					
9/21/2023	Nagy (01616)	Diab. 5-10-35-5 g CH	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
			Natúr sajtcrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47	7	
			Diétás pékáru BL DIAB	261,19	62,48	2,45	0,32	0,02	12,38	0,00	0,04	1	
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			Nektarin	3,47	0,83	0,01	0,01	0,00	0,18	0,00	0,00		
			E	Tojásleves	321,29	76,86	2,41	5,31	0,89	4,84	0,01	2,01	1,3
			Vadas sertés ragu	1 592,34	380,94	19,02	29,35	9,65	9,61	1,00	1,26	1,7,9	
			Teljes kiőrlésű fótt tészta	248,56	59,46	2,20	2,54	0,15	10,05	0,45	0,31	1,3	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U	Csoki puding TUTTI*	69,59	16,65	0,03	0,02	0,01	4,05	0,00	0,00	15
			Diétás pékáru BL DIAB	21,77	5,21	0,20	0,03	0,00	1,03	0,00	0,00	1	
Összesen:	3 416,29	817,28	29,52	53,66	19,90	55,12	1,50	4,12					
9/22/2023	Nagy (01616)	Diab. 5-10-35-5 g CH	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
			Diétás péksütemény	169,79	40,62	0,23	1,79	0,14	4,77	2,84	0,05		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			E	Tejfőls gombaleves	660,67	158,06	6,46	6,14	1,51	19,07	0,05	1,13	1,3,7,9
			Rakott zöldbab (bulgur)	614,58	147,03	6,03	6,48	1,66	16,83	0,24	1,21	1	
			U	Pulykamell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	43,53	10,41	0,41	0,05	0,00	2,06	0,00	0,01	1	
			paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	2 466,29	590,03	21,05	30,30	7,48	56,27	3,17	3,47		