

Heti étlap 2023.09.25 - 2023.09.29

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom
Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ				Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 322.25 Kcal / 1,347.01 KJ			Energia: 291.29 Kcal / 1,217.59 KJ			
Fehérje	Zsír			T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
5.83 g	9.86 g			2.31 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.68 g	9.65 g	2.17 g	6.27 g	9.67 g	7.82 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
57.52 g		21.42 g	0.18 g	43.42 g		13.39 g	0.40 g	41.79 g		13.39 g	0.58 g	52.13 g		16.13 g	0.18 g	
1			1			1			1			1				
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Kerti zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Vegyesvágott			Legényfogó leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor			Póréhagyma krémeles, Pírtított kenyérgocka, Hentes tokány, Párolt rizs, Szilva			Hamis gulyásleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Daragaluska leves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 353.13 Kcal / 1,476.08 KJ			Energia: 446.39 Kcal / 1,865.91 KJ			Energia: 498.15 Kcal / 2,082.27 KJ			Energia: 627.87 Kcal / 2,624.50 KJ			Energia: 428.66 Kcal / 1,791.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		11.29 g	16.40 g	4.33 g	11.83 g	9.77 g	1.39 g	19.16 g	16.67 g	3.82 g	18.96 g	28.03 g	5.09 g	15.89 g	9.36 g	1.35 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
39.05 g		2.41 g	3.45 g	76.98 g		16.18 g	0.73 g	66.89 g		0.00 g	2.42 g	74.99 g		7.80 g	1.19 g	
15,(12)			1,(12)			1,15,(12)			1,9			1,9				
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		10.02 g	8.01 g	2.05 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	8.72 g	13.93 g	4.53 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
29.57 g		0.00 g	0.64 g	28.80 g		0.00 g	0.58 g	29.69 g		1.51 g	0.08 g	28.91 g		4.40 g	1.03 g	
1			1			1			1			1				

Az étlanváltoztatás iogát 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,lal | 10-mustár | 13-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-s | 15-mesterséges édesítőszer | |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.09.25 – 2023.10.01

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
9/25/2023 L.444Z (00372) Tej-jozásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
	T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
	E Kerti zöldségleves	134,89	32,24	1,08	1,56	0,19	3,44	0,01	0,55	
	Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38	
	Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)
	U 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
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Hamburger	1 236,65	295,85	14,58	8,45	2,93	37,06	3,90	2,93	
	Összesen:	6 501,51	1 555,34	50,08	48,87	13,68	221,75	27,73	7,60	
	9/26/2023 L.444Z (00372) Tej-jozásmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Soproni felvágott		279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
Liga margarin		265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL		593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
Paprika		16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
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	
Pritamin Paprika		16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
Diétás pékáru BL		593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
E Legényfogyó leves		374,47	88,68	7,50	3,97	0,96	5,84	0,01	0,61	
Gríztesztés		1 240,91	296,87	4,20	5,80	0,43	56,24	2,57	0,11	1
Szízalekvár		86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)
Porcukor		167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
U Paprikás szalámi		206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
Liga margarin		265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL		593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Töltött cukkini	1 330,04	318,19	14,01	17,44	5,23	25,90	0,00	0,10		
Összesen:	6 965,04	1 665,37	48,34	58,12	18,64	231,93	29,57	2,92		
9/27/2023 L.444Z (00372) Tej-jozásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	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	
	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
	E Póréhagyma krémleves	157,40	37,66	1,20	0,16	0,05	7,78	0,00	0,99	1
	Piritott kenyérbocok	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
	Hentes tokány	640,45	153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)
	Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
	Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00	
	U Vaníliás növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	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,l-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	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Összesen:	6 665,14	1 594,52	52,25	52,51	20,15	225,35	14,90	5,23		
9/28/2023 L.444Z (00372) Tej-jozásmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
	Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
	E Hamis gulyásleves	362,87	86,81	1,82	2,58	0,30	13,82	0,01	0,07	9
	Diétás vagdalt	787,27	188,34	8,36	13,41	3,86	8,34	0,00	0,46	1
	Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1
	Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
	U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
	kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65		
Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50		
Fokhagymamártás	483,52	115,67	0,73	7,65	0,88	10,70	1,72	0,64		
Összesen:	8 472,39	2 023,04	60,48	74,24	16,69	274,82	30,05	4,89		
9/29/2023 L.444Z (00372) Tej-jozásmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Házi kórtés gyümölcskrém	73,51	17,59	0,10	0,07	0,01	4,12	0,50	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	
	Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
	E Daragaluska leves	193,84	45,98	1,45	0,29	0,05	9,41	0,00	0,80	1
	Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
	Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9
	Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
	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,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
	Tavaszi rizses hús	1 145,57	272,33	15,57	10,09	2,35	28,48	0,00	0,32	
Összesen:	6 189,66	1 478,65	49,11	38,00	13,51	231,06	21,88	3,94		

Heti étlap 2023.09.25 - 2023.09.29

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 322.25 Kcal / 1,347.01 KJ			Energia: 291.29 Kcal / 1,217.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.68 g	9.65 g	2.17 g	6.27 g	9.67 g	7.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.52 g	21.42 g	0.18 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	41.79 g	13.39 g	0.58 g	52.13 g	16.13 g	0.18 g	44.77 g	13.39 g	0.67 g		
1		1		1		1		1		1		1		1		
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Kerti zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Vegyesvágott			Legényfogó leves, Grízes tészta 4-6, Szilvalekvár, Porcukor			Póréhagyma krémleves, Pírtott kenyérvacka, Hentes tokány, Párolt rizs, Szilva			Hamis gulyásleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Daragaluska leves, Húsgombóc menza, Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 352.30 Kcal / 1,472.61 KJ			Energia: 411.09 Kcal / 1,718.36 KJ			Energia: 498.15 Kcal / 2,082.27 KJ			Energia: 618.73 Kcal / 2,586.29 KJ			Energia: 749.30 Kcal / 3,132.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.20 g	16.40 g	4.32 g	15.83 g	6.80 g	1.23 g	19.16 g	16.67 g	3.82 g	18.87 g	28.03 g	5.08 g	28.93 g	32.37 g	9.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.92 g	2.41 g	3.45 g	71.28 g	13.61 g	10.49 g	66.89 g	0.00 g	2.42 g	72.75 g	7.80 g	1.21 g	84.13 g	8.00 g	3.14 g		
9,15,(12)		1,(3),(12)		1,15,(12)		1,9		1,3,9		1,3,9		1,3,9		1,3,9		
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.02 g	8.01 g	2.05 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	8.72 g	13.93 g	4.53 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.57 g	0.00 g	0.64 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	28.91 g	4.40 g	1.03 g	28.47 g	0.00 g	0.18 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,laktóz | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

étvágyat kívánun

.....
Élelmézszevető

Tételes étlap 2023.09.25 – 2023.10.01

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
9/25/2023 L. 444Z (00802)	Tej és rozsízisztimentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
		Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38	
		Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)
		U 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
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Hamburger	1 236,65	295,85	14,58	8,45	2,93	37,06	3,90	2,93	
		Összesen:	6 498,05	1 554,51	49,99	48,87	13,67	221,62	27,73	7,60	
9/26/2023 L. 444Z (00802)	Tej és rozsízisztimentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		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	
		Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		E Legényfogyó leves	365,39	86,50	7,57	3,99	0,97	5,20	0,01	0,60	1
		Grízteszta 4-6	1 102,49	263,75	8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)
		Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Töltött cukkini	1 345,78	321,96	14,32	17,72	5,30	25,92	0,00	0,11	3		
Összesen:	6 833,28	1 633,84	52,65	56,43	18,55	226,25	27,00	12,69			
9/27/2023 L. 444Z (00802)	Tej és rozsízisztimentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		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	
		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
		E Póréhagyma krémleves	157,40	37,66	1,20	0,16	0,05	7,78	0,00	0,99	1
		Pirított kenyérbocok	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
		Hentes tokány	640,45	153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00	
		U Vaníliás növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	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,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Sült bécsi rúdacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Összesen:	6 665,14	1 594,52	52,25	52,51	20,15	225,35	14,90	5,23			
9/28/2023 L. 444Z (00802)	Tej és rozsízisztimentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		E Hamis gulyásleves	324,68	77,67	1,73	2,58	0,29	11,58	0,01	0,09	9
		Diétás vagdalt	787,27	188,34	8,36	13,41	3,86	8,34	0,00	0,46	1
		Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Rántott sertés szelet	1 364,53	326,44	13,41	23,54	3,77	14,84	0,00	0,91	1,3		
Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50			
Fokhagymamártás	483,52	115,67	0,73	7,65	0,88	10,70	1,72	0,64			
Összesen:	9 289,52	2 218,52	61,71	92,57	18,74	280,99	30,05	5,17			
9/29/2023 L. 444Z (00802)	Tej és rozsízisztimentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Házi kórtés gyümölcskrém	73,51	17,59	0,10	0,07	0,01	4,12	0,50	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	
		Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Daragaluska leves	284,24	67,09	2,63	0,78	0,16	12,46	0,01	0,75	1,3,9
		Húsgombóc menza	1 519,75	363,58	19,58	24,36	8,63	16,07	0,00	1,66	3
		Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9
		Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
		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,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Rizses hús	1 804,81	431,77	15,33	20,10	5,78	46,87	0,00	0,26			
Összesen:	8 191,33	1 958,73	61,91	71,02	25,22	264,49	21,89	4,42			

Heti étlap 2023.09.25 - 2023.09.29

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves														
		Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 322.25 Kcal / 1,347.01 KJ			Energia: 291.29 Kcal / 1,217.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.68 g	9.65 g	2.17 g	6.27 g	9.67 g	7.82 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
57.52 g	21.42 g	0.18 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	41.79 g	13.39 g	0.58 g	52.13 g	16.13 g	0.18 g	44.77 g	13.39 g	0.67 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Kerti zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Vegyesvágott														
		Kerti zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Vegyesvágott			Legényfogó leves, Grizes tészta 4-6, Szilvalekvár, Porcukor			Póréhagyma krémeles, Pírtott kenyérfocsi, Hentes tokány, Párolt rizs, Szilva			Hamis gulyásleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Daragaluska leves, Húsgombóc menza, Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 352.30 Kcal / 1,472.61 KJ			Energia: 411.09 Kcal / 1,718.36 KJ			Energia: 498.15 Kcal / 2,082.27 KJ			Energia: 618.73 Kcal / 2,586.29 KJ			Energia: 749.30 Kcal / 3,132.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11.20 g	16.40 g	4.32 g	15.83 g	6.80 g	1.23 g	19.16 g	16.67 g	3.82 g	18.87 g	28.03 g	5.08 g	28.93 g	32.37 g	9.63 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
38.92 g	2.41 g	3.45 g	71.28 g	13.61 g	10.49 g	66.89 g	0.00 g	2.42 g	72.75 g	7.80 g	1.21 g	84.13 g	8.00 g	3.14 g		
9,15,(12)			1,(3),(12)			1,15,(12)			1,9			1,3,9				
Uzsonna	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL														
		Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
10.02 g	8.01 g	2.05 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	8.72 g	13.93 g	4.53 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
29.57 g	0.00 g	0.64 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	28.91 g	4.40 g	1.03 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmészvezető

Tételes étlap 2023.09.25 – 2023.10.01

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
9/25/2023 L.444Z (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	
		Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
		Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38	
		Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)
		U 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
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Hamburger	1 236,65	295,85	14,58	8,45	2,93	37,06	3,90	2,93	
		Összesen:	6 498,05	1 554,51	49,99	48,87	13,67	221,62	27,73	7,60	
9/26/2023 L.444J (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		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	
		Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		E Legényfogyó leves	365,39	86,50	7,57	3,99	0,97	5,20	0,01	0,60	1
		Gríztesztá 4-6	1 102,49	263,75	8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)
		Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Töltött cukkini	1 345,78	321,96	14,32	17,72	5,30	25,92	0,00	0,11	3		
Összesen:	6 833,28	1 633,84	52,65	56,43	18,55	226,25	27,00	12,69			
9/27/2023 L.444K (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	
		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	
		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
		E Póréhagyma krémleves	157,40	37,66	1,20	0,16	0,05	7,78	0,00	0,99	1
		Piritott kenyérvackó	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
		Hentes tokány	640,45	153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00	
		U Vaníliás növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	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,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Sült bécsi rúdacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Összesen:	6 665,14	1 594,52	52,25	52,51	20,15	225,35	14,90	5,23			
9/28/2023 L.444L (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		E Hamis gulyásleves	324,68	77,67	1,73	2,58	0,29	11,58	0,01	0,09	9
		Diétás vagdalt	787,27	188,34	8,36	13,41	3,86	8,34	0,00	0,46	1
		Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	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			
Rántott sertés szelet	1 364,53	326,44	13,41	23,54	3,77	14,84	0,00	0,91	1,3		
Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50			
Fokhagymamártás	483,52	115,67	0,73	7,65	0,88	10,70	1,72	0,64			
Összesen:	9 289,52	2 218,52	61,71	92,57	18,74	280,99	30,05	5,17			
9/29/2023 L.444M (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	
		Házi kórtés gyümölcskrém	73,51	17,59	0,10	0,07	0,01	4,12	0,50	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	
		Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Daragaluska leves	284,24	67,09	2,63	0,78	0,16	12,46	0,01	0,75	1,3,9
		Húsgombóc menza	1 519,75	363,58	19,58	24,36	8,63	16,07	0,00	1,66	3
		Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9
		Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
		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,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Rizses hús	1 804,81	431,77	15,33	20,10	5,78	46,87	0,00	0,26			
Összesen:	8 191,33	1 958,73	61,91	71,02	25,22	264,49	21,89	4,42			

Heti étlap 2023.09.25 - 2023.09.29

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(770/00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Pritamin Paprika, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 248.53 Kcal / 1,038.86 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ			Energia: 291.29 Kcal / 1,217.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.02 g	5.59 g	4.24 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	9.04 g	10.21 g	2.35 g	6.27 g	9.67 g	7.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.52 g	21.42 g	0.18 g	43.42 g	13.39 g	0.40 g	41.79 g	13.39 g	0.58 g	44.87 g	8.03 g	0.61 g	44.77 g	13.39 g	0.67 g		
1		1			1			1			1			1		
Ebéd	(770/00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Kerti zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Vegyesvágott			Legényfogó leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor			Póréhagyma krémleves, Pírtított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs, Szilva			Hamis gulyásleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Daragaluska leves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 353.13 Kcal / 1,476.08 KJ			Energia: 446.39 Kcal / 1,865.91 KJ			Energia: 498.15 Kcal / 2,082.27 KJ			Energia: 627.87 Kcal / 2,624.50 KJ			Energia: 428.66 Kcal / 1,791.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.29 g	16.40 g	4.33 g	11.63 g	9.77 g	1.39 g	19.16 g	16.67 g	3.82 g	18.96 g	28.03 g	5.09 g	15.69 g	9.36 g	1.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.05 g	2.41 g	3.45 g	76.98 g	16.18 g	0.73 g	66.89 g	0.00 g	2.42 g	74.99 g	7.80 g	1.19 g	69.09 g	7.99 g	2.60 g		
15,(12)		1,(12)			1,15,(1,9			1,9					
Uzsonna	(770/00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.02 g	8.01 g	2.05 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	8.72 g	13.93 g	4.53 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.57 g	0.00 g	0.64 g	28.80 g	0.00 g	0.58 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	28.91 g	4.40 g	1.03 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g		
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
 Kódmagyarázat: 770 diéta főkód; 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 2023.09.25 - 2023.10.01

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
9/25/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok	T	Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Kerti zöldségleves	134,89	32,24	1,08	1,56	0,19	3,44	0,01	0,55	
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38		
			Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)	
			U	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	
			Összesen:	3 892,43	931,16	27,14	34,27	8,69	126,14	23,83	4,27		
9/26/2023	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 szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
			Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Legényfogyó leves	374,47	88,68	7,50	3,97	0,96	5,84	0,01	0,61	
			Grízés tészta	1 240,91	296,87	4,20	5,80	0,43	56,24	2,57	0,11	1	
			Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00					
Összesen:	3 990,69	953,81	25,63	27,73	9,18	149,20	29,57	1,71					
9/27/2023	Szendrői (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	
			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	
			E	Póréhagyma krémleves	157,40	37,66	1,20	0,16	0,05	7,78	0,00	0,99	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Hentes tokány	640,45	153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
			Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00		
			U	Vanília növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
Összesen:	3 964,43	948,42	33,05	28,52	6,97	138,37	14,90	3,08					
9/28/2023	Szendrői (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	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	Hamis gulyásleves	362,87	86,81	1,82	2,58	0,30	13,82	0,01	0,07	9
			Diétás vagdalt	787,27	188,34	8,36	13,41	3,86	8,34	0,00	0,46	1	
			Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01					
Összesen:	5 101,94	1 216,72	36,72	52,17	11,97	148,77	20,23	2,83					
9/29/2023	Szendrői (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	
			Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E	Daragaluska leves	193,84	45,98	1,45	0,29	0,05	9,41	0,00	0,80	1
			Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07		
			Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9	
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
			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:	3 888,15	929,78	27,74	27,11	11,11	142,33	21,38	3,45					

Heti étlap 2023.09.25 - 2023.09.29

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Pritamin Paprika, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Rizstej, Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom		
		Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 252.52 Kcal / 1,055.53 KJ			Energia: 304.10 Kcal / 1,271.14 KJ			Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ			Energia: 295.28 Kcal / 1,234.27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.70 g	9.28 g	2.26 g	4.10 g	5.86 g	4.40 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	7.12 g	10.48 g	2.51 g	4.35 g	9.94 g	7.98 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
54.85 g	22.49 g	0.59 g	42.79 g	13.79 g	0.81 g	41.16 g	13.79 g	0.99 g	44.24 g	8.43 g	1.02 g	44.14 g	13.79 g	1.08 g		
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Kerti zöldségleves, Paprikás burgonya virslivel, Vegyesvágott			Legényfogyó leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor			Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs, Szilva			Hamis gulyásleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez			Kukoricagaluska leves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 354.20 Kcal / 1,480.56 KJ			Energia: 447.97 Kcal / 1,872.51 KJ			Energia: 493.71 Kcal / 2,063.71 KJ			Energia: 615.18 Kcal / 2,571.45 KJ			Energia: 325.20 Kcal / 1,359.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.37 g	16.39 g	4.32 g	11.87 g	10.25 g	1.47 g	18.69 g	16.71 g	3.80 g	17.83 g	28.03 g	5.06 g	14.36 g	5.67 g	0.92 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
39.20 g	2.40 g	3.47 g	76.25 g	16.18 g	0.73 g	66.90 g	0.04 g	2.43 g	72.97 g	7.80 g	1.10 g	53.30 g	0.00 g	2.71 g		
9,15,(12)			(12)			15,(12)			9			9,15				
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 235.54 Kcal / 984.56 KJ			Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ			Energia: 281.20 Kcal / 1,175.42 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.10 g	8.28 g	2.21 g	5.86 g	12.64 g	3.71 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	6.80 g	14.20 g	4.69 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.94 g	0.40 g	1.05 g	28.17 g	0.40 g	0.99 g	29.06 g	1.91 g	0.49 g	28.28 g	4.80 g	1.44 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g		

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | |
|----------|----------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételek étlap 2023.09.25 - 2023.10.01

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
9/25/2023 L.444Z (00957)	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		E Kerti zöldségleves	139,35	33,31	1,16	1,55	0,18	3,59	0,00	0,57	9		
		Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38			
		Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)		
		U Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Hamburger	4 100,32	980,94	109,76	41,69	14,64	37,57	3,90	2,09			
		Összesen:	9 345,72	2 235,78	139,37	82,06	25,65	218,48	29,59	8,01			
		9/26/2023 L.444Z (00957)	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
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			
Pritamin Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
E Legényfogyó leves	374,47			88,68	7,50	3,97	0,96	5,84	0,01	0,61			
Kukoricadarás tészta	1 247,52			298,45	4,24	6,28	0,51	55,51	2,57	0,11			
Szízalekvár	86,46			20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)		
Porcukor	167,83			40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
U Paprikás szalámi	206,56			49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01					
Töltött cukkini	1 330,03	318,19	14,01	17,44	5,22	25,90	0,00	0,10					
Összesen:	7 021,65	1 678,92	42,62	60,41	19,19	229,31	30,77	4,15					
9/27/2023 L.444Z (00957)	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	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			
		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			
		E Póréglyás krémleves	158,09	37,82	0,93	0,10	0,02	8,22	0,00	1,00			
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		Hentes tokány	640,45	153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
		Szilva	97,16	23,24	0,48	0,60	0,00	3,60	0,00	0,00			
		U Vanília növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Sült bécsi rúdacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00					
Összesen:	6 713,26	1 606,04	44,10	53,63	20,77	222,84	16,54	6,88					
9/28/2023 L.444Z (00957)	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00			
		Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	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			
		E Hamis gulyásleves	362,87	86,81	1,82	2,58	0,30	13,82	0,01	0,07	9		
		Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37			
		Zöldborsó főzelék	1 059,38	249,62	7,67	11,79	0,88	29,14	6,29	0,64			
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,64					
Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50					
Fokhagymamártás	483,52	115,67	0,73	7,65	0,88	10,70	1,72	0,64					
Összesen:	8 424,97	2 011,71	56,95	75,61	17,32	263,65	23,15	6,45					
9/29/2023 L.444Z (00957)	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Házi kórtés gyümölcskrém	73,51	17,59	0,10	0,07	0,01	4,12	0,50	0,00			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59			
		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 Kukoricagaluska leves	181,72	42,57	0,97	2,09	0,25	5,12	0,00	1,05			
		Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07			
		Paradicsommártás	208,18	49,80	1,17	1,38	0,16	8,10	0,00	0,28	9,15		
		Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
		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,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Rizses hús	1 804,81	431,77	15,33	20,10	5,78	46,87	0,00	0,26			
		Összesen:	6 468,60	1 546,60	41,58	45,13	16,99	231,77	15,09	5,22			