

Tételes étlap 2023.01.16 - 2023.01.22

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
1/16/2023	László (00802) Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		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	0,58	1	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		E Magyaros karfiollev.	169,61	39,97	1,19	1,57	0,18	5,36	0,00	0,54		
		Olaszos Rakott tészta	1 731,55	414,25	18,09	17,32	5,22	46,02	0,00	1,53	1,(3)	
		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	0,58	1	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29		
		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	0,58	1	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
Összesen:	7 228,86	1 728,78	61,51	66,69	19,20	217,19	10,83	7,77				
1/17/2023	László (00802) Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		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	0,58	1	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Tojáskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
		E Növényi sajtkrémleves	200,19	47,59	1,29	0,61	0,10	9,33	0,53	0,50	1	
		Piritott kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
		Bácskai rizses hús	1 278,13	305,77	13,88	9,58	1,78	40,90	0,00	0,27		
		Cékasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
		Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	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		
		Cigánypescenye	2 427,77	580,81	15,62	54,02	18,47	7,35	0,00	1,32	1	
		Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
		Összesen:	8 804,97	2 106,14	54,55	96,72	26,96	243,11	40,42	6,25		
		1/18/2023	Szendrői (00802) Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Szendvics sonka	108,70			26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46		
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Növényi sajt szórat	17,87			4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
Brokkollikrém	339,38			81,19	0,28	8,77	2,38	0,21	0,00	0,13		
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
E Tavaszi zöldségleves	167,22			38,91	1,70	1,13	0,13	5,64	0,01	0,39	9	
Hüsgombóc menza	1 519,75			363,58	19,58	24,36	8,63	16,07	0,00	1,66	3	
Paradicsommártás	625,08			149,54	2,21	6,86	0,79	19,55	7,99	0,42	1,9	
Főtt burgonya 1/2 adag	352,75			84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01		
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
U Diétás péksütemény sós	892,94			213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21		
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Milánói szósz	680,02			162,68	10,54	10,59	2,16	6,12	3,00	1,80		
Növényi sajt szórat	17,87			4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
Főtt tészta	944,98			226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)	
Összesen:	8 265,40			1 976,26	64,28	76,28	21,35	247,72	26,36	11,44		
1/19/2023	Kisvárdai (00802) Tejmentes 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	0,58	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	0,58	1	
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00		
		E Babgulyás	726,27	173,75	9,66	6,56	1,33	18,69	0,01	1,33	1,9	
		Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1	
		Kakaó szórat	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00		
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Rántott sertés szelet	1 364,53	326,44	13,41	23,54	3,77	14,84	0,00	0,91	1,3	
		Rizi-bizi	92,00	220,57	5,75	3,03	0,34	42,25	0,00	0,50		
		Összesen:	8 005,80	1 915,24	55,97	56,70	14,55	291,12	52,06	5,79		
		1/20/2023	Kisvárdai (00802) Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
				Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Házi meggyes gyümölcskrém	76,43			18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00		
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
E Almaleves	123,47			19,10	0,49	0,19	0,02	6,38	0,00	0,50	15	
Hal fasírt kenyér és tojás nélkül	605,39			144,83	9,00	11,51	3,38	0,97	0,00	0,60	4	
Burgonyapüré	824,80			197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80		
Házi káposztasaláta	94,40			22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41		
U Olasz felvágott	279,89			66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Csirke-májás rizottó	1 397,67			334,37	19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24		
Cékasaláta	106,15			25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
Összesen:	6 472,33			1 537,96	54,07	46,11	15,01	225,28	21,07	6,13		

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
eatrend	Tízórai	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, kigyóborka			Herba tea CM, Növényi sajt szórát, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Pórégymakarika			Herba tea CM, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ			Energia: 281.28 Kcal / 1,175.75 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 214.10 Kcal / 894.94 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		5.64 g	9.65 g	2.17 g	7.33 g	8.97 g	2.55 g	5.84 g	9.85 g	2.42 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
44.03 g 8.03 g 0.68 g			42.30 g 17.79 g 0.73 g			42.03 g 13.39 g 0.71 g			43.56 g 13.39 g 0.90 g			45.44 g 13.89 g 0.58 g							
1			1,3			1			1			1							
Ebéd	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Magyaros karfiollev., Olaszos Rakott tészta			Növényi sajtkrémleves, Pirított kenyérbocok, Bácskai rizses hús, Céklasaláta			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc menza, Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Alma			Almaleves, Fasírt , Burgonyapüré, Házi káposztasaláta					
		Energia: 454.22 Kcal / 1,898.64 KJ			Energia: 404.62 Kcal / 1,691.31 KJ			Energia: 739.84 Kcal / 3,092.53 KJ			Energia: 569.42 Kcal / 2,380.18 KJ			Energia: 337.24 Kcal / 1,409.66 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		19.28 g	18.89 g	5.40 g	16.67 g	10.33 g	1.88 g	26.34 g	32.68 g	9.59 g	14.71 g	9.86 g	1.91 g	12.89 g	12.81 g	3.06 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
51.38 g 0.00 g 2.07 g			61.02 g 3.73 g 1.46 g			83.77 g 9.50 g 2.50 g			103.73 g 38.67 g 1.57 g			44.07 g 3.98 g 2.29 g							
1,(3)			1,15,(12)			1,3,9			1,9			15							
Uzsonna	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény, Körte			Diétás péksütemény sós			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL					
		Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 302.60 Kcal / 1,264.87 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.74 g	12.08 g	0.90 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
28.83 g 0.00 g 1.52 g			39.00 g 18.90 g 0.30 g			14.13 g 0.47 g 1.21 g			28.19 g 0.00 g 1.01 g			28.23 g 0.00 g 1.52 g							
1									1			1							

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételtes étlap 2023.01.16 - 2023.01.22

Dátum	Ételtípus	Energia (KJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagszám		
1/16/2023	Laktóz (0903)	Tejszójás és olajpálmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0J-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Alom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			T Rizstesz	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Magyaros felfallev	169,61	39,97	1,19	1,57	0,18	5,86	0,00	0,54	
			Olaszos Rakott tészta	1731,55	414,25	18,09	17,32	5,22	46,02	0,00	1,53	1,3
			V Soproni felfallev	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			V Almáé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29	
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	0,58	1			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
Osszesen:	7 228,86	1 728,78	61,51	66,69	19,20	217,19	10,83	7,77				
1/17/2023	Laktóz (0903)	Tejszójás és olajpálmagM 4-6 éves	R Almáé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Zala felfallev	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	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tojáskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			kigyúboborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Növényi sajtkrémleves	200,19	47,59	1,29	0,61	0,10	9,33	0,53	0,50	1
			Pirított kenyérvetkoca	106,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Bécska rizses hús	1 278,13	305,77	13,88	9,58	1,78	40,90	0,00	0,27	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,12
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0J-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Cigánypecsenye	1 213,88	290,40	7,81	27,01	9,24	3,67	0,00	0,81	1
Tort burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31				
Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,12			
Osszesen:	7 591,08	1 815,73	46,74	69,71	17,73	239,43	40,42	5,74				
1/18/2023	Laktóz (0903)	Tejszójás és olajpálmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0J-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Brokkolileves	339,38	81,19	0,28	8,77	2,38	0,21	0,00	0,13	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Tavasz zöldségleves	167,22	38,91	1,70	1,13	0,13	5,64	0,01	0,39	9
			Hűsöngyöcs menza	1 519,75	363,58	19,58	24,36	8,63	16,07	0,00	1,66	3
			Paradicsommártás	625,08	149,54	2,21	6,86	0,79	19,55	7,99	0,42	1,9
			Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
			V Almáé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Milánói szasz	680,02	162,68	10,54	10,59	2,16	6,12	3,00	1,80	
Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,3			
Osszesen:	8 265,40	1 976,26	64,28	76,28	21,35	247,72	26,36	11,44				
1/19/2023	Laktóz (0903)	Tejszójás és olajpálmagM 4-6 éves	R Almáé	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	0,58	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	0,58	1
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
			E Babgulyás	726,27	173,75	9,66	6,56	1,33	18,69	0,01	1,33	1,9
			Tejbédara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1
			Kakao szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			U Málna diáskenyér	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0J-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Rántott sertés szelet	1 364,53	326,44	13,41	23,54	3,77	14,84	0,00	0,91	1,3
Rizi-bizi	922,00	220,57	5,75	3,03	0,34	42,25	0,00	0,50				
Osszesen:	8 005,80	1 915,24	55,97	56,70	14,55	291,12	52,06	5,79				
1/20/2023	Laktóz (0903)	Tejszójás és olajpálmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0J-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Almaleves	123,47	19,10	0,49	0,19	0,02	6,38	0,00	0,50	15
			Fasírt	410,64	98,24	8,12	6,84	1,58	1,05	0,00	0,58	
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
			U Olasz felfallev	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Almáé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Csirkemájás rizottó	1 397,67	334,37	19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,12
Osszesen:	6 277,58	1 491,37	53,19	41,44	13,21	225,36	21,07	6,11				
1/21/2023	Laktóz (0903)	Tejszójás és olajpálmagM 4-6 éves	R Almáé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			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	0,58	1
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
			E Frankfurti leves	414,38	99,14	4,98	5,29	1,96	7,75	0,01	1,17	1
			Fánk	2 241,43	536,23	16,75	16,73	4,59	79,30	3,60	1,28	1
			Növényi túró feltét	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			U Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0J-es	0,00	0,00							

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Herba tea CM, Növényi sajt szórát, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 243.34 Kcal / 1,017.16 KJ			Energia: 281.28 Kcal / 1,175.75 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 211.42 Kcal / 883.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.64 g	9.65 g	2.17 g	7.67 g	4.55 g	1.38 g	5.84 g	9.85 g	2.42 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	5.88 g	0.74 g	0.04 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
44.03 g	8.03 g	0.68 g	42.64 g	17.79 g	0.86 g	42.03 g	13.39 g	0.71 g	43.56 g	13.39 g	0.90 g	45.03 g	13.89 g	0.58 g		
1		1			1			1			1					
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Magyaros Karfiolleves, Olaszos Rakott tészta			Növényi sajtkrémleves, Pirított kenyérkocka, Bácskai rizseshús, Céklasaláta			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Alma			Almaleves, Hal fasírt, Burgonyapüré, Házi káposztasaláta		
		Energia: 354.14 Kcal / 1,480.31 KJ			Energia: 445.34 Kcal / 1,861.52 KJ			Energia: 440.31 Kcal / 1,840.50 KJ			Energia: 569.42 Kcal / 2,380.18 KJ			Energia: 398.32 Kcal / 1,664.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.30 g	8.54 g	1.33 g	18.43 g	10.61 g	2.21 g	14.48 g	10.16 g	1.42 g	14.71 g	9.86 g	1.91 g	13.78 g	17.38 g	4.86 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
52.02 g	2.85 g	2.12 g	68.50 g	3.73 g	1.36 g	71.78 g	9.50 g	1.91 g	103.73 g	38.67 g	1.57 g	47.78 g	8.98 g	2.11 g		
9		1,15,(12)			1,9			1,9			1,4					
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény, Körte			Diétás péksütemény sós			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 302.60 Kcal / 1,264.87 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.74 g	12.08 g	0.90 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.83 g	0.00 g	1.52 g	39.00 g	18.90 g	0.30 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	28.19 g	0.00 g	1.01 g	28.23 g	0.00 g	1.52 g		
1		1			1			1								

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|-------------|-----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermél | 10-mustár | 13-csillagfűt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kén-dioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.01.16 - 2023.01.22

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/16/2023	László (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Magyaros Karfiolleves	140,17	33,23	1,12	1,59	0,18	3,60	0,00	0,55	9
		Olaszok Rakott tészta	1 341,39	320,91	15,18	6,95	1,15	48,42	2,85	1,57	
		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	0,58	1
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	3 847,31	920,10	30,50	32,14	7,73	124,88	10,88	4,32	
1/17/2023	László (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Növényi sajtkrémleves	200,19	47,59	1,29	0,61	0,10	9,33	0,53	0,50	1
		Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Bácskai rizseshús	1 448,35	346,49	15,64	9,86	2,11	48,38	0,00	0,17	
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00	
Összesen:	4 144,82	991,28	27,84	27,24	4,49	150,14	40,42	2,52			
1/18/2023	László (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Brokkolikrém	339,38	81,19	0,28	8,77	2,38	0,21	0,00	0,13	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Tavaszi zöldségleves	167,22	38,91	1,70	1,13	0,13	5,64	0,01	0,39	9
		Hüsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
		Paradicsommártás	625,08	149,54	2,21	6,86	0,79	19,55	7,99	0,42	1,9
		Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
Összesen:	3 913,76	935,21	24,22	32,61	8,76	127,94	23,36	3,83			
1/19/2023	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	
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E Babgulyás	726,27	173,75	9,66	6,56	1,33	18,69	0,01	1,33	1,9
		Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1
		Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
		U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Összesen:	4 346,84	1 039,90	28,45	23,98	8,38	175,48	52,06	3,48			
1/20/2023	László (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Gyümölcskrém	65,26	15,61	0,32	0,01	0,00	3,51	0,50	0,00	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Almaleves	189,81	34,98	0,59	0,21	0,03	10,17	5,00	0,30	1
		Hal fasírt	599,56	143,44	8,91	11,39	3,37	0,97	0,00	0,60	4
		Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
		Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
Összesen:	3 731,44	882,25	27,98	32,01	9,13	121,04	22,87	4,21			

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Brokkolikrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 247.33 Kcal / 1,033.84 KJ			Energia: 285.27 Kcal / 1,192.43 KJ			Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ			Energia: 218.09 Kcal / 911.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.72 g	9.92 g	2.33 g	5.75 g	4.82 g	1.54 g	3.92 g	10.12 g	2.58 g	4.12 g	5.84 g	4.40 g	3.82 g	1.11 g	0.21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
43.40 g	8.43 g	0.59 g	42.01 g	18.19 g	0.77 g	41.40 g	13.79 g	0.62 g	42.93 g	13.79 g	0.81 g	44.81 g	14.29 g	0.49 g		
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Magyaros karfiollev., Olaszos Rakott tészta			Növényi sajtkrémleves, Kölesgolyó, Bácskai rizseshús, Céklasaláta			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag, GM pékáru, ebédhez			Babgulyás , Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma			Almaleves, Fasírt , Burgonyapüré, Házi káposztasaláta		
		Energia: 360.88 Kcal / 1,508.48 KJ			Energia: 423.28 Kcal / 1,769.31 KJ			Energia: 377.28 Kcal / 1,577.03 KJ			Energia: 428.27 Kcal / 1,790.17 KJ			Energia: 336.09 Kcal / 1,404.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.37 g	8.52 g	1.33 g	17.57 g	10.75 g	2.25 g	13.04 g	6.75 g	1.05 g	10.49 g	8.76 g	1.63 g	12.89 g	12.63 g	3.14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53.78 g	2.85 g	2.11 g	64.30 g	3.77 g	1.16 g	65.18 g	7.96 g	2.42 g	75.46 g	40.43 g	1.34 g	44.07 g	3.98 g	2.29 g		
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény, Körte			Diétás péksütemény sós			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Hegyi sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 245.50 Kcal / 1,026.19 KJ			Energia: 302.60 Kcal / 1,264.87 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.14 g	9.70 g	2.68 g	1.74 g	12.08 g	0.90 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.18 g	0.40 g	1.25 g	39.00 g	18.90 g	0.30 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	27.77 g	0.40 g	0.99 g	28.38 g	0.40 g	1.02 g		

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Ó étvágyat kívánunk!


.....

Élelmezésvezető
2022.02.22 11:37:20 | QB - Élelem

Tételes étlap 2023.01.16 - 2023.01.22

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidra t (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
1/16/2023	László (00957) Tej,tejfe,glutén,citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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 Magyaros karfiollev.	169,61	39,97	1,19	1,57	0,18	5,36	0,00	0,54		
		Olaszos Rakott tészta	1 341,39	320,91	15,18	6,95	1,15	48,42	2,85	1,57		
		U Kedvenc Ízek sonka	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66		
		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		
		Sült kolbász házi TM	1 572,22	376,13	24,50	29,88	10,45	2,02	0,00	2,57		
		Allergénmentes 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		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		Összesen:	7 454,78	1 782,84	64,25	67,74	19,28	213,26	12,48	8,12		
1/17/2023	László (00957) Tej,tejfe,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		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		
		Csirkemell sonkakrém Liga	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
		E Növényi sajtkrémleves	127,20	30,13	0,63	0,65	0,10	5,56	0,53	0,50		
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
		Bácskai rizseshús	1 448,35	346,49	15,64	9,86	2,11	48,38	0,00	0,17		
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49		
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
		Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	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		
		Cigánypecsenye	2 372,87	567,67	15,02	53,63	18,33	5,55	0,00	1,31		
		Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96		
		Összesen:	8 705,74	2 082,41	51,35	92,87	26,34	243,67	41,26	5,89		
		1/18/2023	Székely (00957) Tej,tejfe,glutén,citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
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		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Violife növényi sajt szelet	17,87			4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
Brokkolikrém	339,38			81,19	0,28	8,77	2,38	0,21	0,00	0,13		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
E Tavaszi zöldségleves	169,62			39,67	1,34	2,01	0,23	4,18	0,01	1,04		
Húsgombóc	267,72			64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07		
Paradicsommártás	358,45			85,75	1,13	2,57	0,32	14,41	6,45	0,28		
Főtt burgonya 1/2 adag	352,75			84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01		
GM pékáru, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
U Diétás péksütemény sós	892,94			213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21		
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Milánói szósz	680,02			162,68	10,54	10,59	2,16	6,12	3,00	1,80		
Növényi sajt szórát	17,87			4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
Főtt tészta	997,92			238,73	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,13		
Összesen:	6 819,12			1 630,45	40,90	54,43	13,41	227,86	28,50	7,29		
1/19/2023	Székely (00957) Tej,tejfe,glutén,citrusOM 4-6			R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Csirkemell sonkakrém Liga	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		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		
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00		
		E Babgulyás	484,41	115,89	8,10	5,89	1,32	7,49	0,01	1,08		
		Rizstejbe kukoricadara	879,81	210,48	2,14	2,62	0,31	43,63	20,44	0,25		
		Fahéjas porcukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00		
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65		
		Rizi-bizi	922,00	220,57	5,75	3,03	0,34	42,25	0,00	0,50		
		Összesen:	6 602,92	1 579,63	44,33	38,81	12,59	250,78	55,02	5,14		
		1/20/2023	Székely (00957) Tej,tejfe,glutén,citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
				Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Házi meggyes gyümölcskrém	76,43			18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
E Almaleves	123,47			19,10	0,49	0,19	0,02	6,38	0,00	0,50		
Fasírt	405,85			97,09	8,12	6,66	1,66	1,05	0,00	0,58		
Burgonyapüré	824,80			197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80		
Házi káposztasaláta	94,40			22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41		
U 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		
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		
Csirkemájás rizottó	1 397,67			334,37	19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24		
Céklasaláta	106,15			25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49		
Összesen:	6 135,31			1 457,34	48,09	36,47	11,66	224,25	22,27	5,43		

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(01185) PKU	Kenyér, PKU, Rizstej, Liga margarin			Kenyér, PKU, Herba tea CM, Sült zöldség, Liga margarin , kigyóuborka			Reszelt sajt kísétkezésre, Kenyér, PKU, Herba tea CM, Brokkolikrém			Kenyér, PKU, Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika			Kenyér, PKU, Herba tea CM, Gyümölcskrém		
		Energia: 202.03 Kcal / 844.49 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 216.51 Kcal / 905.01 KJ			Energia: 161.41 Kcal / 674.69 KJ			Energia: 123.92 Kcal / 517.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		0.43 g	9.92 g	2.19 g	4.51 g	11.23 g	2.64 g	0.63 g	11.87 g	4.34 g	0.83 g	5.84 g	4.26 g	0.67 g	1.01 g	0.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.75 g	8.61 g	0.35 g	38.78 g	18.41 g	1.95 g	26.55 g	13.97 g	0.61 g	26.28 g	13.97 g	0.57 g	27.75 g	14.47 g	0.25 g		
1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)			1,(7)				
Ebéd	(01185) PKU	Magyaros karfiollev., Gombapörkölt, Jackfruit, Főtt tészta			Kenyér, PKU, Növényi sajtkrémleves, Leccsó, Jackfruit, Párolt rizs PKU, Céklasaláta			Paradicsommártás, Kenyér, PKU, Tavaszi zöldségleves, PKU Burger Mix, Főtt burgonya 1/2 adag			Tejberizs, Hamis gulyásleves, Fahéj szórát, Alma			Burgonyapüré , Almaves, PKU Burger Mix, Házi káposztasaláta		
		Energia: 271.95 Kcal / 1,136.75 KJ			Energia: 537.54 Kcal / 2,246.92 KJ			Energia: 270.52 Kcal / 1,130.77 KJ			Energia: 272.52 Kcal / 1,139.13 KJ			Energia: 146.20 Kcal / 611.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		5.77 g	5.77 g	1.04 g	4.87 g	16.05 g	1.90 g	3.79 g	6.51 g	0.66 g	1.89 g	3.40 g	0.43 g	3.03 g	0.87 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.75 g	0.00 g	1.54 g	91.94 g	4.31 g	3.31 g	47.78 g	4.03 g	1.48 g	57.44 g	11.34 g	0.38 g	32.77 g	2.40 g	1.62 g		
3			1,15,(7),(12)			1,9,(7)			9			15				
Uzsonna	(01185) PKU	Kenyér, PKU, Sült zöldség, Liga margarin , Paprika			Diétás sütemény, Körte			Kenyér, PKU, Szilvalekvár, Liga margarin			Kenyér, PKU, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin			Kenyér, PKU, Növényi szendvicskrém, Liga margarin		
		Energia: 221.85 Kcal / 927.33 KJ			Energia: 397.80 Kcal / 1,662.80 KJ			Energia: 140.72 Kcal / 588.21 KJ			Energia: 122.33 Kcal / 511.34 KJ			Energia: 166.85 Kcal / 697.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		4.35 g	11.25 g	2.34 g	5.44 g	1.78 g	0.30 g	0.50 g	8.00 g	1.96 g	0.37 g	8.35 g	1.96 g	0.59 g	12.80 g	6.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.31 g	0.62 g	1.94 g	88.90 g	40.70 g	0.57 g	16.29 g	4.67 g	0.36 g	11.19 g	0.58 g	0.35 g	12.19 g	0.58 g	0.67 g		
1,(7)						1,(7),(12)			1,(7)			1,(7)				

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-tejterm | 10-mustár | 13-csillagfűrt |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szszám | 14-puhatestűek |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.01.16 - 2023.01.22

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/16/2023	Létező (01186)	PKU 4-6	T Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			E Magyaros karfiollev.	169,61	39,97	1,19	1,57	0,18	5,36	0,00	0,54	
			Gombapörkölt	283,88	67,19	4,36	3,57	0,41	4,51	0,00	1,00	
			Jackfruit	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Főtt tészta	688,85	164,79	0,22	0,63	0,45	38,88	0,00	0,00	3
			U Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Sült zöldség	417,47	99,88	3,74	3,19	0,38	13,82	0,04	1,59	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	2 914,15	695,83	10,55	26,94	5,57	100,81	9,23	3,83		
1/17/2023	Létező (01186)	PKU 4-6	T Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Sült zöldség	417,47	99,88	3,74	3,19	0,38	13,82	0,04	1,59	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Növényi sajtkrémleves	200,19	47,59	1,29	0,61	0,10	9,33	0,53	0,50	1
			Lecsó	458,23	109,63	2,45	7,20	0,78	8,59	0,00	0,61	
			Jackfruit	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Párolt rizs PKU	1 255,71	300,41	0,26	7,20	0,96	57,61	0,00	1,46	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
U Diétás sütemény	1 529,88	366,00	5,20	1,60	0,30	81,70	40,70	0,57				
Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00				
		Összesen:	5 066,40	1 211,77	14,82	29,06	4,84	219,62	63,42	5,83		
1/18/2023	Állandó (01186)	PKU 4-6	T Reszelt sajt kísétkezésre	112,88	27,01	0,00	2,10	1,90	2,10	0,00	0,23	
			Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Brokkolikrém	339,38	81,19	0,28	8,77	2,38	0,21	0,00	0,13	
			E Paradicsommártás	271,41	64,93	0,48	2,91	0,32	9,05	3,44	0,18	1,9
			Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Tavaszi zöldségleves	127,84	29,68	0,62	1,96	0,26	2,58	0,01	1,04	9
			PKU Burger Mix	154,70	37,01	0,09	0,46	0,00	7,30	0,00	0,00	
			Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01	
			U Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)
Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
		Összesen:	2 627,77	627,75	4,92	26,38	6,96	90,62	22,67	2,45		
1/19/2023	Állandó (01186)	PKU 4-6	T Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
			E Tejberizs	756,56	180,99	0,15	0,60	0,14	43,07	11,33	0,30	
			Hamis gulyásleves	289,24	69,20	1,48	2,55	0,29	9,85	0,01	0,07	9
			Fahéj szórót	6,11	1,46	0,02	0,01	0,00	0,32	0,00	0,00	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			U Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			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	
		Összesen:	2 325,19	556,26	3,09	17,59	6,65	94,91	25,89	1,30		
1/20/2023	Állandó (01186)	PKU 4-6	T Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Gyümölcskrém	65,26	15,61	0,32	0,01	0,00	3,51	0,50	0,00	
			E Burgonyapüré	282,20	67,51	1,80	0,14	0,02	14,40	0,00	0,71	
			Almaleves	123,47	19,10	0,49	0,19	0,02	6,38	0,00	0,50	15
			PKU Burger Mix	154,70	37,01	0,09	0,46	0,00	7,30	0,00	0,00	
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
			U Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25	1,(7)
			Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
					Összesen:	1 870,21	436,97	4,29	14,68	6,27	72,71	17,45

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		Hétfő			Kedd			Szerda			csütörtök			Péntek		
 Tízórai	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, kgyóuborka			Herba tea CM, Reszelt sajt, Brokkolikrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 306.60 Kcal / 1,281.59 KJ			Energia: 239.58 Kcal / 1,001.44 KJ			Energia: 352.45 Kcal / 1,473.24 KJ			Energia: 280.06 Kcal / 1,170.65 KJ			Energia: 426.46 Kcal / 1,782.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.46 g	11.00 g	3.73 g	6.17 g	3.96 g	1.36 g	8.91 g	15.26 g	5.65 g	4.40 g	9.04 g	4.07 g	10.68 g	8.35 g	4.11 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
38.14 g 0.40 g 0.86 g			41.60 g 18.19 g 0.86 g			41.54 g 13.79 g 1.03 g			42.03 g 13.79 g 0.49 g			73.37 g 33.77 g 1.09 g				
7			7			7			7			7				
Ebéd	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Tejfölös karfiollev., Olaszos Rakott tészta			Növényi sajtkrémleves, Kölesgolyó, Bácskai rizseshús, Céklasaláta			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma			Almaleves, Fasírt , Burgonyapüré , Házi káposztasaláta		
		Energia: 467.87 Kcal / 1,955.70 KJ			Energia: 423.28 Kcal / 1,769.31 KJ			Energia: 377.28 Kcal / 1,577.03 KJ			Energia: 442.12 Kcal / 1,848.06 KJ			Energia: 335.32 Kcal / 1,401.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.19 g	20.47 g	6.09 g	17.57 g	10.75 g	2.25 g	13.04 g	6.75 g	1.05 g	17.41 g	9.89 g	3.07 g	13.98 g	12.76 g	3.39 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
54.76 g 2.87 g 2.09 g			64.30 g 3.77 g 1.16 g			65.18 g 7.96 g 2.42 g			70.15 g 32.23 g 1.61 g			42.67 g 2.40 g 2.89 g				
7			15,(12)			9			7			7,15				
Uzsonna	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény, Körte			Diétás péksütemény sós			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 302.60 Kcal / 1,264.87 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 225.56 Kcal / 942.84 KJ			Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.64 g	14.22 g	4.39 g	1.74 g	12.08 g	0.90 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.20 g 0.40 g 1.43 g			39.00 g 18.90 g 0.30 g			14.13 g 0.47 g 1.21 g			27.56 g 0.40 g 0.92 g			27.60 g 0.40 g 1.43 g				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

ó étvágyat kívánunk

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.01.16 - 2023.01.22

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/16/2023	László (00320)	Glutén, szója, hal és olejösM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	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			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
			T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	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			
			E Tejfölös karfiollev.	248,41	58,82	1,94	2,86	0,83	6,46	0,02	0,56	7		
			Olaszos Rakott tészta	1 709,83	409,05	13,25	17,61	5,26	48,30	2,85	1,53			
			U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29			
			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			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
			Összesen:	7 316,58	1 749,77	56,06	70,35	21,93	207,99	4,47	7,27			
1/17/2023	László (00320)	Glutén, szója, hal és olejösM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			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			
			Sonkakrém Liga margarinnal	146,63	35,08	2,13	2,92	0,86	0,03	0,00	0,36			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
			E Növényi sajtkrémleves	127,20	30,13	0,63	0,65	0,10	5,56	0,53	0,20			
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
			Bácskai rizseshús	1 448,35	346,49	15,64	9,86	2,11	48,38	0,00	0,17			
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	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			
			Cigánypecsenye	1 213,88	290,40	7,81	27,01	9,24	3,67	0,00	0,81	1		
			Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
			Összesen:	7 514,37	1 797,39	44,56	65,39	17,07	241,38	41,26	5,48			
			1/18/2023	Szendrői (00320)	Glutén, szója, hal és olejösM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Szendvics sonka	108,70	26,00				4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46			
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
T Herba tea CM	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Reszelt sajt	298,70	71,46				4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7		
Brokkollikrém	339,38	81,19				0,28	8,77	2,38	0,21	0,00	0,13			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
E Tavasz zöldsgleves	169,62	39,67				1,34	2,01	0,23	4,18	0,01	1,04	9		
Húsgombóc	267,72	64,05				7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07			
Paradicsommártás	358,45	85,75				1,13	2,57	0,32	14,41	6,45	0,28			
Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39				2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62				3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21			
V Almalé	488,82	116,94				0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Miláni szósz	680,02	162,68				10,54	10,59	2,16	6,12	3,00	1,80			
Reszelt sajt	298,70	71,46				4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41	7		
Főtt tészta	944,98	226,07				7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)		
Összesen:	7 344,14	1 756,04				57,12	61,17	19,27	228,15	25,62	12,00			
1/19/2023	Német (00320)	Glutén, szója, hal és olejösM 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 Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Magyaros 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			
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
			E Babgulyás	484,41	115,89	8,10	5,89	1,32	7,49	0,01	1,08			
			Tejbe kukoricadara	937,71	224,33	9,06	3,75	1,75	38,32	12,24	0,52	7		
			Fahéjas porcukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00			
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
			U Mátra diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Rántott sertészelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65			
			Rizi-bizi	922,00	220,57	5,75	3,03	0,34	42,25	0,00	0,50			
			Összesen:	6 781,91	1 622,45	51,87	42,41	13,80	246,34	46,82	9,28			
			1/20/2023	Német (00320)	Glutén, szója, hal és olejösM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
						Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24
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			
Házi gyümölcsjoghurt meggyes	947,45	226,66				7,04	7,35	3,91	32,48	19,98	0,60	7		
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
E Almaleves	123,47	19,10				0,49	0,19	0,02	6,38	0,00	0,50	15		
Fasírt	406,02	97,14				8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58			
Burgonyapüré	821,37	196,50				4,72	5,82	1,67	30,55	0,00	1,40	7		
Házi káposztasaláta	94,40	22,58				0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41			
U Olasz felvágott	279,89	66,96				2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
V Almalé	488,82	116,94				0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Csirkemájás rizottó	1 563,25	373,98				21,89	12,16	3,84	43,77	0,00	0,52	7		
Céklasaláta	106,15	25,40				0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
Összesen:	7 468,42	1 776,26				58,35	56,17	20,51	248,87	40,17	7,24			

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.22.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli (00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Asványvíz, szénsavmentes 0,-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL.	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Asványvíz, szénsavmentes 0,-es, Szendvics sonka, Liga marqarin, Diétás	Almalé, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Asványvíz, szénsavmentes 0,-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Asványvíz, szénsavmentes 0,-es, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL.
	Energia: 456.35 Kcal / 1,907.54 KJ	Energia: 668.04 Kcal / 2,792.41 KJ	Energia: 463.12 Kcal / 1,935.84 KJ	Energia: 630.73 Kcal / 2,636.45 KJ	Energia: 381.62 Kcal / 1,595.17 KJ	Energia: 631.76 Kcal / 2,640.76 KJ	Energia: 493.66 Kcal / 2,063.50 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
	18.04 g 16.60 g 4.26 g	16.82 g 21.84 g 6.22 g	20.03 g 16.02 g 4.10 g	18.16 g 16.58 g 4.26 g	11.55 g 11.06 g 8.49 g	18.25 g 16.60 g 4.26 g	16.70 g 21.86 g 6.22 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
58.15 g 0.00 g 2.29 g	98.80 g 0.00 g 2.18 g	59.14 g 0.00 g 2.36 g	100.02 g 0.00 g 2.23 g	58.86 g 0.00 g 1.88 g	100.15 g 0.00 g 2.23 g	56.93 g 0.00 g 2.24 g	
1	1	1	1	1	1	1	
Tízórai (00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Asványvíz, szénsavmentes 0,-es, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL.	Asványvíz, szénsavmentes 0,-es, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL	Asványvíz, szénsavmentes 0,-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL.	Asványvíz, szénsavmentes 0,-es, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Asványvíz, szénsavmentes 0,-es, Diétás péksütemény	Asványvíz, szénsavmentes 0,-es, Diétás péksütemény
	Energia: 536.46 Kcal / 2,242.40 KJ	Energia: 285.05 Kcal / 1,191.51 KJ	Energia: 446.40 Kcal / 1,865.95 KJ	Energia: 382.65 Kcal / 1,599.48 KJ	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
	11.24 g 18.32 g 4.24 g	11.20 g 1.48 g 0.09 g	11.66 g 18.99 g 4.84 g	11.64 g 11.08 g 8.49 g	11.46 g 1.67 g 0.10 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
80.01 g 11.99 g 1.36 g	56.39 g 0.00 g 1.73 g	56.68 g 0.00 g 1.49 g	58.99 g 0.00 g 1.88 g	64.10 g 1.00 g 1.24 g	31.80 g 18.90 g 0.38 g	31.80 g 18.90 g 0.38 g	
1	1	1	1	1	1	1	
Ebéd (00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Magyaros burgonyaleves, Húsos rakott éden tészta	Magyaros zellerleves, Rizses hús, Céklaaláta ecet nélkül	Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Sndlingmártás, Főtt	Sertésgyulás kímélő, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Alma	Almaleves, Hal fasírt, Burgonyapüré, Céklaaláta ecet	Zöldségleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta Éden,	Daragaluska leves, Csirke aprósült, Burgonyafőzelék
	Energia: 436.43 Kcal / 1,824.28 KJ	Energia: 808.66 Kcal / 3,380.20 KJ	Energia: 625.98 Kcal / 2,616.60 KJ	Energia: 1,011.08 Kcal / 4,226.31 KJ	Energia: 717.40 Kcal / 2,998.73 KJ	Energia: 230.15 Kcal / 962.03 KJ	Energia: 867.75 Kcal / 3,627.20 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
	17.38 g 29.88 g 8.01 g	28.44 g 36.33 g 10.12 g	22.53 g 16.54 g 2.13 g	18.92 g 19.85 g 4.44 g	26.05 g 31.54 g 8.83 g	2.35 g 15.77 g 1.68 g	32.59 g 25.58 g 3.79 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
23.61 g 0.10 g 2.72 g	91.21 g 0.05 g 3.83 g	95.60 g 3.00 g 6.23 g	185.82 g 77.14 g 0.61 g	89.86 g 22.18 g 4.53 g	20.31 g 10.07 g 2.27 g	124.96 g 3.26 g 2.31 g	
9,15	9	9	1,9	1,4	1,9	1,9,(10)	
Uzsonna (00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény, Körte	Diétás péksütemény	Cukkinikrém, Diétás pékáru BL	Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL	Csirkemell sonkakrém Liga margarinna, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL
	Energia: 509.52 Kcal / 2,129.79 KJ	Energia: 350.29 Kcal / 1,464.21 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 447.62 Kcal / 1,871.05 KJ	Energia: 390.00 Kcal / 1,630.20 KJ	Energia: 370.70 Kcal / 1,549.53 KJ	Energia: 381.62 Kcal / 1,595.17 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
	14.08 g 24.90 g 6.77 g	2.10 g 12.35 g 0.90 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	11.39 g 19.02 g 4.84 g	11.67 g 12.04 g 2.94 g	14.62 g 9.04 g 2.17 g	11.55 g 11.08 g 8.49 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
56.65 g 0.00 g 1.66 g	49.80 g 18.90 g 0.31 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	57.17 g 0.00 g 1.90 g	58.27 g 0.00 g 1.51 g	57.27 g 0.00 g 1.69 g	58.86 g 0.00 g 1.80 g	
1	1	1	1	1	1	1	
Vacsora (00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Almalé, Sült bécsi rudacska, Allergénmentes pékáru, Salátalevél	Asványvíz, szénsavmentes 0,-es, Sertés aprósült, Tört burgonya, Céklaaláta ecet	Almalé, Húsos szósz, Főtt tészta Éden	Asványvíz, szénsavmentes 0,-es, Roston sült sertés, Sárgarépás rizs	Almalé, Zöldséges rizses csirke, Céklaaláta ecet nélkül	Asványvíz, szénsavmentes 0,-es, Pizzaszelet	Almalé, Vagdalt, Főtt burgonya, Salátalevél
	Energia: 755.12 Kcal / 3,156.40 KJ	Energia: 507.02 Kcal / 2,119.34 KJ	Energia: 544.23 Kcal / 2,274.88 KJ	Energia: 528.31 Kcal / 2,208.34 KJ	Energia: 832.77 Kcal / 3,480.98 KJ	Energia: 213.04 Kcal / 890.51 KJ	Energia: 582.48 Kcal / 2,434.77 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav	Fehérje Zsír T.Zsír/sav
	22.58 g 26.95 g 9.70 g	33.03 g 15.11 g 4.12 g	15.46 g 30.37 g 7.65 g	27.64 g 17.66 g 3.99 g	32.59 g 15.56 g 2.66 g	7.23 g 15.44 g 2.19 g	24.71 g 11.21 g 2.38 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
97.37 g 0.80 g 4.00 g	58.12 g 0.23 g 3.56 g	50.54 g 0.08 g 0.42 g	64.02 g 0.00 g 3.80 g	137.72 g 0.00 g 1.93 g	11.11 g 0.20 g 3.18 g	92.83 g 0.00 g 3.39 g	
(1),(10)	(1),(10)	(1),(10)	(1),(10)	(1),(10)	(1),(10)	(1),(10)	

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén 4-hal 7-tejfejt 10-mustár 13-csilagfűrt 16-édesgyökér
2-rák 5-földimogyoró 8-diófél 11-szám 14-pubatestűek
3-tojás 6-sója 9-zeller 12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.01.16 - 2023.01.22

Dátum	Ételtípus	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergiainformációk	
1/16/2023	Kímélő étrend (TTOM)RostFűszer(Szeg)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Álom 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	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00	
		T Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		E Magyaros burgonyaleves	430,03	102,88	2,28	3,06	0,35	16,13	0,00	2,56	9
		Húsos rakott éden tézta	1 394,26	333,55	15,10	26,82	7,66	7,48	0,10	0,16	15
		U Sült hús krém	938,27	224,47	2,88	23,42	6,68	0,26	0,00	0,50	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00	
		V Almálé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	3,00			
Allergénmentes pékáru	1 220,56	292,00	7,28	2,00	0,40	55,00	0,80	0,98			
Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00			
	Összesen:	11 260,46	2 693,88	83,32	116,65	32,98	315,79	12,89	12,03		
1/17/2023	Kímélő étrend (TTOM)RostFűszer(Szeg)	R Almálé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Zala felvágott	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		T Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Sós növényi túrókrém	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,49	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00	
		E Magyaros zellerleves	517,20	120,70	1,59	9,69	1,25	7,19	0,05	2,12	9
		Rizses hús	2 745,06	656,71	25,55	26,54	8,87	78,12	0,00	0,48	
		Céklasaláta ecet nélkül	130,61	31,25	1,30	0,10	0,00	5,90	0,00	1,23	
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Sertés aprósült	1 008,85	241,35	25,48	14,51	4,06	2,22	0,23	0,75	(11),(10)		
Tört burgonya	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,50			
Céklasaláta ecet nélkül	130,61	31,25	1,30	0,10	0,00	5,90	0,00	1,23			
	Összesen:	10 960,39	2 619,06	91,59	87,11	21,45	354,32	19,18	11,61		
1/18/2023	Kímélő étrend (TTOM)RostFűszer(Szeg)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Szendvics sonka	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		T Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Brokkolikrém	678,76	162,38	0,55	17,53	4,75	0,42	0,00	0,25	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		E Tavaszis zöldségleves	278,69	64,85	1,63	3,92	0,44	6,00	0,00	2,08	9
		Hüsgombóc	535,43	128,09	15,44	3,67	0,92	8,16	0,00	2,13	
		Snidlingmártás	455,59	108,99	1,13	8,40	0,71	7,42	0,00	1,97	
		Főtt burgonya 1/2 adag	489,93	117,21	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,01	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		V Almálé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Húsos szósz	1 216,65	291,06	14,50	24,19	7,20	3,66	0,00	0,30			
Főtt tézta Éden	325,04	77,76	0,75	6,18	0,45	4,88	0,08	0,10			
	Összesen:	9 832,91	2 350,53	71,18	93,82	19,62	293,76	21,98	10,80		
1/19/2023	Kímélő étrend (TTOM)RostFűszer(Szeg)	R Almálé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		T Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Növényi szendvicskrém	407,37	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00	
		E Sertésgulyás kímélő	1 154,75	276,26	10,67	14,82	3,99	24,36	0,02	0,19	9
		Tejbedara rizstejjel	2 175,96	520,57	7,63	4,42	0,45	110,88	37,16	0,40	1
		Fahéjas porcukor	677,44	162,07	0,02	0,01	0,00	40,28	39,96	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Csuknikrém	683,84	163,60	0,28	17,56	4,75	0,91	0,00	0,74	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19			
Sárgarépa rizs	1 191,82	285,12	6,64	0,28	0,05	63,62	0,00	2,53			
	Összesen:	12 541,67	3 000,39	87,75	84,19	26,02	466,02	77,14	10,42		
1/20/2023	Kímélő étrend (TTOM)RostFűszer(Szeg)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Növényi szendvicskrém	407,37	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		T Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Házi meggyes gyümölcskrém	152,85	36,57	0,35	0,21	0,01	7,84	1,00	0,00	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		E Almaleves	697,92	125,22	1,89	0,74	0,08	37,65	19,98	1,00	1
		Hal fasírt	1 199,11	286,87	17,82	22,78	6,73	1,93	0,00	1,19	4
		Burgonyapüré	1 145,58	274,06	5,04	7,92	2,02	44,38	2,20	1,11	
		Céklasaláta ecet nélkül	130,61	31,25	1,30	0,10	0,00	5,90	0,00	1,23	
		U Padlizsánkrém házi	442,99	105,98	0,56	10,58	2,65	2,01	0,00	0,35	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		V Almálé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		Zöldséges rizses csirke	2 617,16	626,11	31,08	15,46	2,66	89,82	0,00	0,68	
Céklasaláta ecet nélkül	130,61	31,25	1,30	0,10	0,00	5,90	0,00	1,23			
	Összesen:	11 219,67	2 642,38	93,32	71,87	23,02	408,81	23,18	11,09		
1/21/2023	Kímélő étrend (TTOM)RostFűszer(Szeg)	R Almálé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00	
		T Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		E Zöldségleves	470,91	109,52	1,47	9,47	1,22	5,18	0,00	2,07	
		Növényi túró feltét	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Növényi tejföl	10,96	2,62	0,13	0,12	0,01	0,26	0,00	0,10	
		Főtt tézta Éden	325,04	77,76	0,75	6,18	0,45	4,88	0,08	0,10	
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		U Csirkemell sonkákrm Liga	358,01	85,65	3,42	7,56	2,08	0,88	0,00	0,53	
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Pizzaszelet	890,51	213,04	7,23	15,44	2,19	11,11	0,20	3,10			
	Összesen:	7 187,53	1 716,45	43,95	68,75	11,20	220,64	29,17	9,75		
1/22/2023	Kímélő étrend (TTOM)RostFűszer(Szeg)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Zala felvágott	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Növényi sajt szórat, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 243.34 Kcal / 1,017.16 KJ			Energia: 281.28 Kcal / 1,175.75 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 211.42 Kcal / 883.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.64 g	9.65 g	2.17 g	7.67 g	4.55 g	1.38 g	5.84 g	9.85 g	2.42 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	5.88 g	0.74 g	0.04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
44.03 g 8.03 g 0.68 g			42.64 g 17.79 g 0.86 g			42.03 g 13.39 g 0.71 g			43.56 g 13.39 g 0.90 g			45.03 g 13.89 g 0.58 g				
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Magyaros Karfiolleves, Olaszos Rakott tészta			Növényi sajtkrémleves, Pirított kenyérkocka, Bácskai rizshús, Céklasaláta			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma			Almaleves, Hal fasírt, Burgonyapüré, Házi káposztasaláta		
		Energia: 354.14 Kcal / 1,480.31 KJ			Energia: 445.34 Kcal / 1,861.52 KJ			Energia: 440.31 Kcal / 1,840.50 KJ			Energia: 569.42 Kcal / 2,380.18 KJ			Energia: 382.44 Kcal / 1,598.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.30 g	8.54 g	1.33 g	18.43 g	10.61 g	2.21 g	14.48 g	10.16 g	1.42 g	14.71 g	9.86 g	1.91 g	13.68 g	17.36 g	4.85 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
52.02 g 2.85 g 2.12 g			68.50 g 3.73 g 1.36 g			71.78 g 9.50 g 1.91 g			103.73 g 38.67 g 1.57 g			43.99 g 3.98 g 2.31 g				
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény, Körte			Diétás péksütemény sós			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 302.60 Kcal / 1,264.87 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.74 g	12.08 g	0.90 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.83 g 0.00 g 1.52 g			39.00 g 18.90 g 0.30 g			14.13 g 0.47 g 1.21 g			28.19 g 0.00 g 1.01 g			28.23 g 0.00 g 1.52 g				
1		1,15,(12)			1,9			1,9			4,15			1		

Az étlapváltoztatás 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-tejtermé 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 élesztőszer | |
- Quadro Byte Zrt Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!


.....
Élelmiszevezető

2022.09.28 8:23:07 | QB - Élelem

Tételes étlap 2023.01.16 - 2023.01.22

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/16/2023	László (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Magyaros Karfiolleves	140,17	33,23	1,12	1,59	0,18	3,60	0,00	0,55	9
		Olaszos Rakott tészta	1 341,39	320,91	15,18	6,95	1,15	48,42	2,85	1,57	
		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	0,58	1
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	3 847,31	920,10	30,50	32,14	7,73	124,88	10,88	4,32	
1/17/2023	László (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Növényi sajtkrémleves	200,19	47,59	1,29	0,61	0,10	9,33	0,53	0,50	1
		Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
		Bácskai rizseshús	1 448,35	346,49	15,64	9,86	2,11	48,38	0,00	0,17	
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00	
Összesen:	4 144,82	991,28	27,84	27,24	4,49	150,14	40,42	2,52			
1/18/2023	László (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Brokkolikrém	339,38	81,19	0,28	8,77	2,38	0,21	0,00	0,13	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Tavaszi zöldségleves	167,22	38,91	1,70	1,13	0,13	5,64	0,01	0,39	9
		Hüsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
		Paradicsommártás	625,08	149,54	2,21	6,86	0,79	19,55	7,99	0,42	1,9
		Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
Összesen:	3 913,76	935,21	24,22	32,61	8,76	127,94	23,36	3,83			
1/19/2023	László (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	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	0,58	1
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E Babgulyás	726,27	173,75	9,66	6,56	1,33	18,69	0,01	1,33	1,9
		Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1
		Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
		Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
		U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
Összesen:	4 346,84	1 039,90	28,45	23,98	8,38	175,48	52,06	3,48			
1/20/2023	László (00372) Tej-tojásmentes 4-6 év	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Gyümölcskrém	65,26	15,61	0,32	0,01	0,00	3,51	0,50	0,00	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
		E Almaleves	123,47	19,10	0,49	0,19	0,02	6,38	0,00	0,50	15
		Hal fasírt	599,56	143,44	8,91	11,39	3,37	0,97	0,00	0,60	4
		Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
		Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
Összesen:	3 665,10	866,37	27,88	31,99	9,12	117,25	17,87	4,41			

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 Tízórai	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Kígyóuborka			Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Brokkolikrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 247.33 Kcal / 1,033.84 KJ			Energia: 285.27 Kcal / 1,192.43 KJ			Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ			Energia: 218.09 Kcal / 911.62 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		3.72 g	9.92 g	2.33 g	5.75 g	4.82 g	1.54 g	3.92 g	10.12 g	2.58 g	4.12 g	5.84 g	4.40 g	3.82 g	1.11 g	0.21 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
43.40 g 8.43 g 0.59 g			42.01 g 18.19 g 0.77 g			41.40 g 13.79 g 0.62 g			42.93 g 13.79 g 0.81 g			44.81 g 14.29 g 0.49 g					
Ebéd	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Magyaros karfiolleves, Olaszos Rakott tészta			Növényi sajtkrémleves, Kölesgolyó, Bácskai rizseshús, Céklasaláta			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc, Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma			Almaleves, Fasírt, Burgonyapüré, Házi káposztasaláta			
		Energia: 449.02 Kcal / 1,876.90 KJ			Energia: 423.28 Kcal / 1,769.31 KJ			Energia: 377.28 Kcal / 1,577.03 KJ			Energia: 428.27 Kcal / 1,790.17 KJ			Energia: 379.81 Kcal / 1,587.61 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		14.44 g	19.18 g	5.44 g	17.57 g	10.75 g	2.25 g	13.04 g	6.75 g	1.05 g	10.49 g	8.77 g	1.64 g	13.07 g	12.76 g	3.17 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
53.66 g 2.85 g 2.07 g			64.30 g 3.77 g 1.16 g			65.18 g 7.96 g 2.42 g			75.47 g 40.43 g 1.34 g			56.95 g 13.97 g 2.29 g					
15,(12)						9											
Uzsonna	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Kedvenc Ízek sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény, Körte			Diétás péksütemény sós			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Hegyi sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 245.50 Kcal / 1,026.19 KJ			Energia: 302.60 Kcal / 1,264.87 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		8.14 g	9.70 g	2.68 g	1.74 g	12.08 g	0.90 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
28.18 g 0.40 g 1.25 g			39.00 g 18.90 g 0.30 g			14.13 g 0.47 g 1.21 g			27.77 g 0.40 g 0.99 g			28.38 g 0.40 g 1.02 g					

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | |
|----------|----------------|-------------------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék 10-mustár | 13-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 | |

Quadro Byte Zrt

Oldalak


Jó étvágyat kívánunk!

2022.02.03 8:40:26 | QB - Élelem

Tételes étlap 2023.01.16 - 2023.01.22

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/16/2023	hátfél (00397)	Glutén-,tejt-,szója-,OM, halM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			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 Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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 Magyaros karfiollev.	169,61	39,97	1,19	1,57	0,18	5,36	0,00	0,54			
			Olaszos Rakott tészta	1 709,83	409,05	13,25	17,61	5,26	48,30	2,85	1,53			
			U Kedvenc ízek sonka	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66			
			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			
			Sült kolbász házi TM	786,11	188,07	12,25	14,94	5,23	1,01	0,00	1,29			
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43 (9)			
			Allergénmentes 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			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
	Összesen:	7 127,83	1 704,62	50,49	63,54	18,17	216,93	15,28	7,23					
1/17/2023	Lend (00397)	Glutén-,tejt-,szója-,OM, halM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			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			
			Csirkemell sonkakrém Liga	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
			E Növényi sajtkrémleves	127,20	30,13	0,63	0,65	0,10	5,56	0,53	0,50			
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
			Bácskai rizseshús	1 448,35	346,49	15,64	9,86	2,11	48,38	0,00	0,17			
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	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			
			Cigánypecsenye	1 186,44	283,84	7,51	26,82	9,17	2,78	0,00	0,66			
			Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
				Összesen:	7 519,31	1 798,58	43,84	66,06	17,18	240,90	41,26	5,24		
			1/18/2023	szend (00397)	Glutén-,tejt-,szója-,OM, halM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
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			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
T Herba tea CM	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28				0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
Brokkolikrém	339,38	81,19				0,28	8,77	2,38	0,21	0,00	0,13			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
E Tavasz zöldsgleves	169,62	39,67				1,34	2,01	0,23	4,18	0,01	1,04	9		
Hüsgombóc	267,72	64,05				7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07			
Paradicsommártás	358,45	85,75				1,13	2,57	0,32	14,41	6,45	0,28			
Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39				2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62				3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21			
V Almalé	488,82	116,94				0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Milánói szós	623,85	149,24				10,32	9,63	2,05	5,13	2,50	1,58			
Növényi sajt szórát	17,87	4,28				0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
Főtt tészta	997,92	238,74				2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
	Összesen:	6 762,95				1 617,02	40,68	53,47	13,30	226,87	28,00	7,08		
1/19/2023	csirkemell (00397)	Glutén-,tejt-,szója-,OM, halM 4-6				R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
			Csirkemell sonkakrém Liga	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			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			
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
			E Babgulyás	484,41	115,89	8,10	5,89	1,32	7,49	0,01	1,08			
			Rizstejbe kukoricadara	879,82	210,48	2,14	2,63	0,32	43,64	20,44	0,25			
			Fahéjas porcukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00			
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01			
			U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65			
			Rizi-bizi	922,00	220,57	5,75	3,03	0,34	42,25	0,00	0,50			
				Összesen:	6 602,93	1 579,63	44,33	38,82	12,60	250,79	55,02	5,14		
			1/20/2023	hátfél (00397)	Glutén-,tejt-,szója-,OM, halM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
						Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
T Herba tea CM	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29				0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
E Almaleves	349,65	62,77				0,67	0,31	0,02	19,26	9,99	0,50			
Fasírt	406,02	97,14				8,12	6,67	1,69	1,05	0,00	0,58			
Burgonyapüré	824,80	197,32				3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
Házi kószasztaláta	94,40	22,58				0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41			
U 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			
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			
Csirkemájás rizottó	1 397,67	334,37				19,80	8,33	1,63	44,63	0,00	0,24			
Céklasaláta	106,15	25,40				0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
	Összesen:	6 361,66				1 501,06	48,27	36,60	11,69	237,13	32,26	5,43		

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 243.34 Kcal / 1,017.16 KJ			Energia: 277.00 Kcal / 1,157.86 KJ			Energia: 331.12 Kcal / 1,384.08 KJ			Energia: 211.42 Kcal / 883.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.64 g	9.65 g	2.17 g	7.67 g	4.55 g	1.38 g	5.84 g	9.50 g	2.42 g	5.97 g	15.16 g	3.89 g	5.88 g	0.74 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.03 g	8.03 g	0.68 g	42.64 g	17.79 g	0.86 g	41.73 g	13.39 g	0.71 g	42.72 g	13.39 g	1.28 g	45.03 g	13.89 g	0.58 g		
1		1		1		1		1		1		1				
Ebéd	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Magyaros Karfiolleves, Olaszos Rakott tészta			Magyaros zellerleves, Bácskai rizseshús, Céklasaláta			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL, ebédhez			Babgulyás , Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Alma			Almaleves, Hal fasírt, Burgonyapüré, Házi káposztasaláta		
		Energia: 354.14 Kcal / 1,480.31 KJ			Energia: 427.83 Kcal / 1,788.33 KJ			Energia: 440.31 Kcal / 1,840.50 KJ			Energia: 511.56 Kcal / 2,138.32 KJ			Energia: 382.44 Kcal / 1,598.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.30 g	8.54 g	1.33 g	16.83 g	14.67 g	2.71 g	14.48 g	10.16 g	1.42 g	13.15 g	9.19 g	1.90 g	13.68 g	17.36 g	4.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.02 g	2.85 g	2.12 g	56.66 g	3.20 g	1.72 g	71.78 g	9.50 g	1.91 g	92.53 g	38.67 g	1.32 g	43.99 g	3.98 g	2.31 g		
9		9,15,(12)		1,9		1		4,15								
Uzsonna	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény, Körte			Diétás péksütemény sós			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 302.60 Kcal / 1,264.87 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.74 g	12.08 g	0.90 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.83 g	0.00 g	1.52 g	39.00 g	18.90 g	0.30 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	28.19 g	0.00 g	1.01 g	28.23 g	0.00 g	1.52 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 | 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 élesztő | |


Jó étvágyat kívánunk!

.....

Tételes étlap 2023.01.16 - 2023.01.22

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/16/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Magyaros Karfiolleves	140,17	33,23	1,12	1,59	0,18	3,60	0,00	0,55	9
			Olaszos Rakott tészta	1 341,39	320,91	15,18	6,95	1,15	48,42	2,85	1,57	
			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	0,58	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	3 847,31	920,10	30,50	32,14	7,73	124,88	10,88	4,32	
1/17/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Magyaros zellerleves	240,16	55,94	0,67	4,77	0,60	2,72	0,00	1,06	9
			Bácskai rizseshús	1 448,35	346,49	15,64	9,86	2,11	48,38	0,00	0,17	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00	
			Összesen:	4 076,68	973,77	26,24	31,30	4,99	138,30	39,89	2,88	
1/18/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Brokkolikrém	339,38	81,19	0,28	8,77	2,38	0,21	0,00	0,13	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Tavaszai zöldségleves	167,22	38,91	1,70	1,13	0,13	5,64	0,01	0,39	9
			Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
			Paradicsommártás	625,08	149,54	2,21	6,86	0,79	19,55	7,99	0,42	1,9
			Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
			Összesen:	3 895,89	930,93	24,22	32,26	8,76	127,64	23,36	3,83	
1/19/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Magyaros margarinkrém	547,62	131,01	0,15	14,39	3,85	0,46	0,00	0,70	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
			E Babgulyás	484,41	115,89	8,10	5,89	1,32	7,49	0,01	1,08	
			Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1
			Kakaó szórat	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Összesen:	4 448,62	1 064,25	26,82	32,90	8,02	163,44	52,06	3,61				
1/20/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Gyümölcskrém	65,26	15,61	0,32	0,01	0,00	3,51	0,50	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Almaleves	123,47	19,10	0,49	0,19	0,02	6,38	0,00	0,50	15
			Hal fasírt	599,56	143,44	8,91	11,39	3,37	0,97	0,00	0,60	4
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
			Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41	
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
Összesen:	3 665,10	866,37	27,88	31,99	9,12	117,25	17,87	4,41				

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sós növényi túrókrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás nékáru RI		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 142.42 Kcal / 595.32 KJ			Energia: 223.20 Kcal / 932.98 KJ			Energia: 191.22 Kcal / 799.30 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.64 g	9.65 g	2.17 g	5.60 g	0.74 g	0.04 g	5.84 g	9.50 g	2.42 g	5.82 g	5.54 g	4.24 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.03 g	8.03 g	0.68 g	28.18 g	0.00 g	0.91 g	28.34 g	0.00 g	0.79 g	29.48 g	0.00 g	0.98 g	32.05 g	0.50 g	0.66 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Magyaros burgonyaleves, Húsos rakott éden tészta			Magyaros zellerleves, Rizses hús, Céklasaláta ecet nélkül			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás nékáru RI			Sertésgulyás kímélő, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Alma			Almaleves, Hal fasírt, Burgonyapüré, Céklasaláta ecet nélkül		
		Energia: 241.56 Kcal / 1,009.72 KJ			Energia: 447.17 Kcal / 1,869.17 KJ			Energia: 331.16 Kcal / 1,384.25 KJ			Energia: 568.06 Kcal / 2,374.49 KJ			Energia: 415.87 Kcal / 1,738.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.75 g	16.82 g	4.55 g	15.88 g	20.02 g	5.69 g	11.88 g	7.74 g	1.03 g	10.30 g	10.54 g	2.26 g	14.01 g	17.50 g	4.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12.33 g	0.06 g	1.37 g	50.49 g	0.03 g	1.82 g	52.78 g	1.50 g	2.99 g	105.91 g	41.17 g	0.35 g	54.11 g	11.57 g	2.39 g		
9,15			9			9			1,9			1,4				
Uzsonna	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény, Körte			Diétás péksütemény			Cukkinikrém, Diétás pékáru BL			Padlizsánkrém házi, Diétás pékáru BL		
		Energia: 254.66 Kcal / 1,064.48 KJ			Energia: 350.29 Kcal / 1,464.21 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 223.81 Kcal / 935.53 KJ			Energia: 195.00 Kcal / 815.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.04 g	12.45 g	3.38 g	2.10 g	12.35 g	0.90 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.70 g	9.51 g	2.42 g	5.84 g	6.02 g	1.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.31 g	0.00 g	0.83 g	49.80 g	18.90 g	0.31 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.59 g	0.00 g	0.95 g	29.14 g	0.00 g	0.76 g		
1									1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén
2-rák
3-tojás
4-hal
5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermék,la
8-diófélék
9-zeller
10-mustár
11-szszám
12-kéndioxid-szulfit

13-csillagfürt
14-puhatestűek
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.01.16 - 2023.01.22

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidra t (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
1/16/2023 00750	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
		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	0,58 1
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
		E Magyaros burgonyaleves	215,02	51,44	1,14	1,53	0,18	8,07	0,00	1,28 9
		Húsos rakott éden tészta	794,73	190,12	8,61	15,29	4,37	4,26	0,06	0,09 15
		U Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02
		Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50
Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
Összesen:	6 199,78	1 483,18	42,84	61,16	17,12	183,40	8,49	6,08		
1/17/2023 00750	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02
		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	0,58 1
		T Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Sós növényi túrókrém	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00
		E Magyaros zellerleves	258,60	60,35	0,80	4,85	0,63	3,60	0,03	1,06 9
		Rizses hús	1 564,68	374,32	14,56	15,13	5,06	44,53	0,00	0,27
		Céklasaláta ecet nélkül	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Sertés aprósült	600,52	143,66	14,94	8,55	2,38	1,75	0,14	0,15 (1),(10)
Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
Céklasaláta ecet nélkül	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49		
Összesen:	7 056,17	1 686,54	52,06	52,98	12,17	238,98	19,07	5,17		
1/18/2023 00750	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
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
		T Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Brokkolikrém	339,38	81,19	0,28	8,77	2,38	0,21	0,00	0,13
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
		E Tavaszai zöldségleves	139,35	32,43	0,82	1,96	0,22	3,00	0,00	1,04 9
		Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07
		Snidlingmártás	195,90	46,87	0,49	3,61	0,31	3,19	0,00	0,85
		Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02
		Húsos szósz	608,33	145,53	7,25	12,10	3,60	1,83	0,00	0,15
Főtt tészta Éden	234,03	55,99	0,54	4,45	0,32	3,51	0,06	0,07		
Összesen:	5 996,46	1 433,64	37,24	53,70	10,32	189,83	20,46	5,54		
1/19/2023 00750	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02
		Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
		T Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00
		E Sertésgulyás kímélő	577,38	138,13	5,34	7,41	2,00	12,18	0,01	0,10 9
		Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23 1
		Fahéjas porcukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U Cukkinikrém	341,92	81,80	0,14	8,78	2,38	0,46	0,00	0,37
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
		V Sárgarépa bulgur	1 178,43	281,92	10,07	1,10	0,19	62,32	0,00	2,55 1
Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19		
Összesen:	7 989,19	1 911,27	62,08	52,36	15,17	297,71	41,17	7,23		
1/20/2023 00750	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
		Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
		T Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
		E Almaleves	348,96	62,61	0,95	0,37	0,04	18,83	9,99	0,50 1
		Hal fasírt	599,56	143,44	8,91	11,39	3,37	0,97	0,00	0,60 4
		Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80
		Céklasaláta ecet nélkül	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49
		U Padlizsánkrém házi	221,50	52,99	0,28	5,29	1,43	1,01	0,00	0,18
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02
		Zöldséges rizses csirke	1 491,78	356,88	17,72	8,81	1,52	51,20	0,00	0,39
		Céklasaláta ecet nélkül	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49
Összesen:	6 385,55	1 506,77	49,82	38,74	12,14	240,29	12,07	5,69		

Heti étlap 2023.01.16. - 2023.01.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Növényi sajt szórát, Brokkolikrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL					
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ			Energia: 281.28 Kcal / 1,175.75 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 214.10 Kcal / 894.94 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		5.64 g	9.65 g	2.17 g	7.33 g	8.97 g	2.55 g	5.84 g	9.85 g	2.42 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
44.03 g		8.03 g	0.68 g	42.30 g		17.79 g	0.73 g	42.03 g		13.39 g	0.71 g	43.56 g		13.39 g	0.90 g	45.44 g		13.89 g	0.58 g
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Magyaros karfiollev., Olaszos Rakott tészta			Növényi sajtkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Bácskai rizses hús, Céklasaláta			Tavaszi zöldségleves, Húsgombóc menza, Paradicsommártás, Főtt burgonya 1/2 adag, Diétás pékáru BL ebédhez			Babgulyás , Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Alma			Almaleves, Hal fasírt kenyér és tojás nélkül, Burgonyapüré, Házi káposztasaláta					
		Energia: 454.22 Kcal / 1,898.64 KJ			Energia: 404.62 Kcal / 1,691.31 KJ			Energia: 739.84 Kcal / 3,092.53 KJ			Energia: 569.42 Kcal / 2,380.18 KJ			Energia: 383.83 Kcal / 1,604.41 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		19.28 g	18.89 g	5.40 g	16.67 g	10.33 g	1.88 g	26.34 g	32.68 g	9.59 g	14.71 g	9.86 g	1.91 g	13.77 g	17.48 g	4.86 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
51.38 g		0.00 g	2.07 g	61.02 g		3.73 g	1.46 g	83.77 g		9.50 g	2.50 g	103.73 g		38.67 g	1.57 g	43.99 g		3.98 g	2.31 g
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény, Körte			Diétás péksütemény sós			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL					
		Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 302.60 Kcal / 1,264.87 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		8.56 g	13.95 g	4.23 g	1.74 g	12.08 g	0.90 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
28.83 g		0.00 g	1.52 g	39.00 g		18.90 g	0.30 g	14.13 g		0.47 g	1.21 g	28.19 g		0.00 g	1.01 g	28.23 g		0.00 g	1.52 g
1		1,3		1		1		1		1		1							
1,(3)		1,15,(12)		1,3,9		1,9		4,15											

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-tejterm | 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 | |
- Quadro Byte Zrt 14. oldal

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető
 2022.09.28 7:56:51 | QB - Élelem