


Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka	Herba tea CM, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru										
		Energia: 283.74 Kcal / 1,186.03 KJ	Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ	Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ	Energia: 288.27 Kcal / 1,204.97 KJ	Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.98 g	8.86 g	2.40 g	10.59 g	11.00 g	3.73 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	7.28 g	8.58 g	2.29 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.75 g	13.79 g	0.92 g	43.05 g	4.01 g	0.87 g	43.99 g	18.19 g	0.73 g	42.30 g	16.91 g	1.03 g	54.93 g	17.14 g	0.86 g		
7,(12)						7										
Ebéd	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Magyaros zöldborsó leves , Roston sült sertés, Párolt rizs, Rozmaringmártás	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sült bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Burgonyaleves húsos, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Körte	Kukoricagaluska leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt	Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott brokkoli rizzsel										
		Energia: 694.49 Kcal / 2,902.97 KJ	Energia: 529.63 Kcal / 2,213.85 KJ	Energia: 545.79 Kcal / 2,281.40 KJ	Energia: 552.43 Kcal / 2,309.16 KJ	Energia: 446.52 Kcal / 1,866.45 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.79 g	33.94 g	7.65 g	13.20 g	22.78 g	5.79 g	10.42 g	5.65 g	1.20 g	18.01 g	27.51 g	8.31 g	15.72 g	17.37 g	4.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.03 g	0.04 g	3.60 g	66.53 g	1.80 g	3.05 g	111.89 g	60.40 g	1.35 g	57.27 g	5.38 g	1.99 g	56.22 g	20.51 g	3.66 g		
7						7										
Uzsonna	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Zöldfűszeres kockasajt , Gluténmentes pékáru	Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Meggyes puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika										
		Energia: 183.38 Kcal / 766.53 KJ	Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ	Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ	Energia: 174.64 Kcal / 730.00 KJ	Energia: 254.22 Kcal / 1,062.64 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.81 g	3.15 g	1.37 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	3.75 g	1.35 g	0.24 g	6.63 g	11.25 g	3.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.70 g	0.40 g	0.68 g	27.88 g	0.40 g	0.99 g	27.58 g	0.40 g	1.05 g	33.48 g	2.68 g	0.49 g	28.37 g	0.40 g	0.99 g		
7						7										

Az étlapváltoztatás igazát 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-szezámm | 14-puhatestűek |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóborka			Herba tea CM, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 284.28 Kcal / 1,188.29 KJ			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.90 g	8.59 g	2.24 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	9.20 g	8.31 g	2.13 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.38 g	13.39 g	0.51 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	42.93 g	16.51 g	0.62 g	57.47 g	21.42 g	0.18 g		
1		1,(12)			1			1			1					
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Magyaros zöldborsó leves , Roston sült sertés, Párolt rizs, Növényi alapú sajtmártás			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi rúdacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Virslis burgonyaleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Körte			Kukoricagaluska leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott brokkoli (bulgur)		
		Energia: 788.76 Kcal / 3,297.02 KJ			Energia: 542.07 Kcal / 2,265.85 KJ			Energia: 515.72 Kcal / 2,155.71 KJ			Energia: 485.25 Kcal / 2,028.35 KJ			Energia: 599.57 Kcal / 2,506.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.71 g	38.58 g	8.06 g	14.16 g	23.17 g	5.86 g	7.56 g	6.74 g	1.49 g	13.02 g	22.37 g	5.24 g	18.44 g	13.32 g	4.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.32 g	5.20 g	3.94 g	67.76 g	1.82 g	2.64 g	104.79 g	38.67 g	1.13 g	57.13 g	5.38 g	1.58 g	102.00 g	60.24 g	7.34 g		
1,9		1,9			1,9			1,9			1,9					
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Meggyes puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 170.65 Kcal / 713.32 KJ			Energia: 250.23 Kcal / 1,045.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	5.67 g	1.08 g	0.08 g	8.55 g	10.98 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	34.11 g	2.28 g	0.08 g	29.00 g	0.00 g	0.58 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,lal 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

Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00397) Tej-, glutén-, hal, méz, CM, OM 4-6	Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea CM, Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 283.74 Kcal / 1,186.03 KJ			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ			Energia: 288.27 Kcal / 1,204.97 KJ			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.98 g	8.86 g	2.40 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	7.28 g	8.58 g	2.29 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.75 g	13.79 g	0.92 g	48.31 g	12.04 g	0.60 g	43.99 g	18.19 g	0.73 g	42.30 g	16.91 g	1.03 g	60.14 g	25.16 g	0.59 g		
(12)																
Ebéd	(00397) Tej-, glutén-, hal, méz, CM, OM 4-6	Magyaros zöldborsó leves , Roston sült sertés, Párolt rizs, Növényi alapú sajtmártás			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Burgonyaleves virslis, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Körte			Kukoricagaluska leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott brokkoli rizzsel		
		Energia: 779.27 Kcal / 3,257.35 KJ			Energia: 537.06 Kcal / 2,244.91 KJ			Energia: 476.98 Kcal / 1,993.78 KJ			Energia: 491.87 Kcal / 2,056.02 KJ			Energia: 466.64 Kcal / 1,950.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.32 g	37.98 g	7.95 g	13.36 g	22.83 g	5.79 g	6.17 g	8.09 g	1.70 g	13.38 g	22.70 g	5.27 g	15.78 g	19.47 g	4.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.09 g	5.20 g	3.60 g	68.04 g	1.80 g	2.64 g	93.53 g	40.42 g	1.67 g	57.72 g	5.39 g	1.59 g	56.56 g	20.51 g	3.66 g		
9			9			9			9			9				
Uzsonna	(00397) Tej-, glutén-, hal, méz, CM, OM 4-6	Zöldfűszeres növényi szendvicssalát, Gluténmentes pékáru			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Meggyes puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 174.64 Kcal / 730.00 KJ			Energia: 254.22 Kcal / 1,062.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.08 g	10.60 g	8.60 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	3.75 g	1.35 g	0.24 g	6.63 g	11.25 g	3.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.10 g	0.40 g	1.13 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g	27.58 g	0.40 g	1.05 g	33.48 g	2.68 g	0.49 g	28.37 g	0.40 g	0.99 g		

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


Allergén lista (kód-allergén)

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

étvágyat kívánunk

.....
Élelmiszevezető

Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 Kj			Energia: 284.28 Kcal / 1,188.29 Kj			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.90 g	8.59 g	2.24 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	9.20 g	8.31 g	2.13 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.38 g	13.39 g	0.51 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	42.93 g	16.51 g	0.62 g	57.47 g	21.42 g	0.18 g		
1		1,(12)			1		1			1			1			
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Magyaros zöldborsó leves , Roston sült sertés, Párolt rizs, Növényi alapú sajt mártás			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Virslis burgonyaleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Körte			Kukoricagaluska leves, Bolognai szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórát			Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott brokkoli (bulgur)		
		Energia: 788.76 Kcal / 3,297.02 Kj			Energia: 548.62 Kcal / 2,293.23 Kj			Energia: 515.72 Kcal / 2,155.71 Kj			Energia: 488.97 Kcal / 2,043.89 Kj			Energia: 606.12 Kcal / 2,533.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.71 g	38.58 g	8.06 g	15.11 g	23.40 g	5.91 g	7.56 g	6.74 g	1.49 g	18.79 g	19.85 g	5.14 g	19.39 g	13.55 g	4.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.32 g	5.20 g	3.94 g	67.99 g	1.52 g	2.68 g	104.79 g	38.67 g	1.13 g	58.47 g	2.51 g	5.46 g	102.23 g	59.94 g	7.38 g		
1,9		1,3,9			1,9		1,3,9			1,3,9			1,3,9			
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Meggyes puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 Kj			Energia: 170.65 Kcal / 713.32 Kj			Energia: 250.23 Kcal / 1,045.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	5.67 g	1.08 g	0.08 g	8.55 g	10.98 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	34.11 g	2.28 g	0.08 g	29.00 g	0.00 g	0.58 g		
1		1			1		1			1			1			

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


Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmészvezető

Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00840) Tej,reflux,aszksav, tea,kakaó,par	Almalé, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 286.19 Kcal / 1,196.27 KJ			Energia: 314.65 Kcal / 1,315.24 KJ			Energia: 261.77 Kcal / 1,094.20 KJ			Energia: 295.26 Kcal / 1,234.19 KJ			Energia: 153.53 Kcal / 641.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.87 g	15.72 g	4.40 g	0.55 g	16.86 g	4.15 g	5.91 g	10.87 g	4.34 g	7.47 g	15.16 g	4.18 g	0.11 g	14.57 g	3.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.01 g	0.00 g	0.88 g	38.49 g	22.62 g	0.22 g	33.80 g	4.40 g	0.47 g	31.10 g	6.24 g	1.08 g	5.10 g	2.40 g	0.20 g		
1	1,(12)			1	1			1	1			1	1			
Ebéd	(00840) Tej,reflux,aszksav, tea,kakaó,par	Magyaros zöldségleves, Roston sült sertés, Párolt rizs, Növényi alapú sajtmártás			Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Virslis burgonyaleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Körte			Zöldségleves, Levesbetét, Húsos szós , Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Rakott brokkoli (bulgur)		
		Energia: 1,235.66 Kcal / 5,165.06 KJ			Energia: 951.41 Kcal / 3,976.89 KJ			Energia: 803.95 Kcal / 3,360.51 KJ			Energia: 826.91 Kcal / 3,456.48 KJ			Energia: 590.14 Kcal / 2,466.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.64 g	65.22 g	13.49 g	25.60 g	41.18 g	11.14 g	12.53 g	11.33 g	2.27 g	22.95 g	46.56 g	10.89 g	29.56 g	27.77 g	7.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
126.90 g	12.04 g	6.60 g	117.09 g	3.54 g	5.48 g	160.72 g	57.15 g	2.18 g	77.97 g	4.50 g	2.60 g	59.01 g	0.06 g	5.23 g		
1	1,9			1,9	1,9			1,9	1,9			1,9	1,9			
Uzsonna	(00840) Tej,reflux,aszksav, tea,kakaó,par	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Meggyes puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 98.97 Kcal / 413.69 KJ			Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ			Energia: 213.75 Kcal / 893.48 KJ			Energia: 49.11 Kcal / 205.28 KJ			Energia: 217.82 Kcal / 910.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.49 g	9.60 g	8.40 g	0.09 g	14.69 g	3.80 g	4.85 g	21.28 g	6.55 g	0.24 g	0.59 g	0.07 g	6.03 g	20.50 g	6.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.89 g	0.00 g	0.64 g	0.97 g	0.00 g	0.20 g	0.45 g	0.00 g	1.11 g	10.26 g	3.80 g	0.00 g	2.03 g	0.00 g	1.00 g		
1	1			1	1			1	1			1	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-tejtermék,10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűék |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.10.02 - 2023.10.08

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
10/2/2023	Laktóz (00840)	Tej,reflux,aszksav,tea,kakaó,par	T	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1	
			Csirke mell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
			Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00		
			E	Magyaros zöldségleves	500,80	116,77	1,29	9,59	1,26	7,00	0,05	2,09	
			Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19		
			Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98		
			Növényi alapú sajt mártás	2 006,62	480,05	4,15	28,70	7,18	49,75	11,99	1,34	1	
			U	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1	
	Összesen:	6 806,31	1 625,27	41,25	89,96	26,06	159,97	12,04	8,30				
10/3/2023	Laktóz (00840)	Tej,reflux,aszksav,tea,kakaó,par	T	Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00	
			Szilvalekvár	254,30	60,84	0,37	0,00	0,00	14,45	10,63	0,02	(12)	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1	
			E	Csontleves	163,07	39,01	1,69	1,11	0,05	5,56	0,04	2,49	9,(1)
			Levesbetét	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
			Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	2,52		
			Burgonyafőzelék	1 605,39	384,07	7,31	14,64	1,74	54,57	0,00	0,42	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			U	Violife növényi sajt szelet	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1				
	Összesen:	5 864,71	1 403,07	26,24	72,73	19,09	156,55	26,16	5,90				
10/4/2023	Laktóz (00840)	Tej,reflux,aszksav,tea,kakaó,par	T	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Kenőmáj allergénmentes	580,00	138,76	5,32	10,83	4,04	4,83	0,00	0,45		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1	
			Kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Virslis burgonyaleves	518,12	122,86	4,29	6,45	1,82	11,90	0,01	1,77	1,9
			Tejbedara rizstejjel	2 175,96	520,57	7,63	4,42	0,45	110,68	37,16	0,40	1	
			Fahéjas porcukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			U	Sertés párizsi	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1	
	Összesen:	5 352,69	1 279,47	23,29	43,48	13,16	194,97	61,55	3,76				
10/5/2023	Laktóz (00840)	Tej,reflux,aszksav,tea,kakaó,par	T	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Pulykamell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1	
			Jégcsapretek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02		
			E	Zöldségleves	470,91	109,62	1,47	9,47	1,22	5,18	0,00	2,07	
			Levesbetét	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01		
			Húsos szósz	1 431,01	342,35	17,88	28,61	9,06	2,89	0,00	0,33		
			Főtt tészta	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	0,19		
			Növényi sajt szórót	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00		
			U	Meggyes puding rizstejjel	199,55	47,74	0,19	0,59	0,07	9,97	3,80	0,00	
Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1				
	Összesen:	4 908,57	1 171,28	30,66	62,31	15,14	119,33	14,54	3,68				
10/6/2023	Laktóz (00840)	Tej,reflux,aszksav,tea,kakaó,par	T	Rizstej	104,79	25,07	0,02	0,57	0,07	4,73	2,40	0,00	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1	
			E	Vegyes zöldségkrémleves	550,46	129,87	2,32	7,29	0,61	14,17	0,00	2,06	9
			Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00		
			Rakott brokkoli (bulgur)	1 775,82	424,84	25,94	20,14	6,91	36,84	0,00	3,17	1	
			U	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	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1	
			paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
				Összesen:	4 026,56	961,49	35,70	62,84	17,59	66,14	2,46	6,43	
10/7/2023	Laktóz (00840)	Tej,reflux,as	E	Gulyásleves	911,33	218,02	13,45	9,15	2,02	19,89	0,02	0,23	9
			Növényi túrófelfújt	604,13	144,53	1,50	9,91	2,30	11,77	4,06	0,53	15	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04		
			Összesen:	2 380,06	569,39	16,15	19,36	4,35	80,68	7,08	0,80		
10/8/2023	Laktóz (00840)	Tej,reflux,asz	E	Tarhonya leves	623,52	149,17	2,59	5,10	0,64	22,54	0,50	0,61	
			Sült csirkecomb	1 693,61	405,17	50,22	21,82	4,35	1,50	0,00	2,54		
			Petrezselymes burgonya	1 383,04	324,80	6,82	10,53	0,82	51,03	0,00	2,49		
			Céklasaláta	130,61	31,25	1,30	0,10	0,00	5,90	0,00	1,23		
			Összesen:	3 830,78	910,39	60,93	37,55	5,81	80,97	0,50	6,87		

Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 284.28 Kcal / 1,188.29 KJ			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.90 g	8.59 g	2.24 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	9.20 g	8.31 g	2.13 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.38 g	13.39 g	0.51 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	42.93 g	16.51 g	0.62 g	57.47 g	21.42 g	0.18 g		
1		1,(12)			1			1			1					
Ebéd	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Magyaros zöldborsó leves , Roston sült sertés, Növényi alapú sajtártás, Párolt rizs			Burgonyafőzelék, Csontleves , Levesbetét, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL, ebédhez			Burgonyaleves virslis, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Körte			Kukoricagaluska leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Paradicsomleves, Levesbetét, Rakott brokkoli (bulgur)		
		Energia: 758.13 Kcal / 3,168.98 KJ			Energia: 436.05 Kcal / 1,822.69 KJ			Energia: 578.21 Kcal / 2,416.92 KJ			Energia: 491.71 Kcal / 2,055.35 KJ			Energia: 346.65 Kcal / 1,449.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		28.82 g	37.83 g	7.97 g	12.94 g	19.26 g	5.40 g	10.80 g	9.68 g	2.91 g	13.71 g	21.74 g	5.38 g	17.68 g	15.39 g	4.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.62 g	5.17 g	3.60 g	51.71 g	1.52 g	2.55 g	110.46 g	38.66 g	2.02 g	59.52 g	5.46 g	1.60 g	35.31 g	0.00 g	2.73 g		
1		1,3,9			1			3,9			1,3,9,15					
Uzsonna	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Meggyes puding , Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 159.54 Kcal / 666.88 KJ			Energia: 250.23 Kcal / 1,045.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	5.58 g	1.02 g	0.08 g	8.55 g	10.98 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.43 g	0.00 g	0.40 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	31.71 g	1.20 g	0.08 g	29.00 g	0.00 g	0.58 g		
1		1			1			1,15			1					

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


Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élmezésvezető

Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend	(770/00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Kenőmájas, Herba tea CM, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Tejeskávé riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 Kj			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 Kj			Energia: 235.20 Kcal / 983.14 Kj			Energia: 284.28 Kcal / 1,188.29 Kj			Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.90 g	8.59 g	2.24 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	7.29 g	3.48 g	1.35 g	9.20 g	8.31 g	2.13 g	5.65 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.38 g	13.39 g	0.51 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	43.41 g	17.79 g	0.20 g	42.93 g	16.51 g	0.62 g	57.47 g	21.42 g	0.18 g		
1		1,(12)			1			1			1			1		
Ebéd	(770/00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Magyaros zöldborsó leves , Roston sült sertés, Párolt rizs, Növényi alapú sajtártás			Levesbetét, Burgonyafőzelék, Csontleves , Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL, ebédhez			Virslis burgonyaleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Körte			Kukoricagaluska leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Levesbetét, Rakott brokkoli (bulgur), Paradicsomleves		
		Energia: 788.76 Kcal / 3,297.02 Kj			Energia: 443.90 Kcal / 1,855.50 Kj			Energia: 515.72 Kcal / 2,155.71 Kj			Energia: 485.25 Kcal / 2,028.35 Kj			Energia: 519.70 Kcal / 2,172.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.71 g	38.58 g	8.06 g	12.11 g	19.52 g	5.41 g	7.56 g	6.74 g	1.49 g	13.02 g	22.37 g	5.24 g	13.09 g	9.07 g	2.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78.32 g	5.20 g	3.94 g	53.79 g	1.97 g	2.51 g	104.79 g	38.67 g	1.13 g	57.13 g	5.38 g	1.58 g	96.46 g	60.39 g	6.61 g		
1,9		1,9			1,9			1,9			1,9			1,9		
Uzsonna	(770/00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Zöldfűszeres növényi szendvicsszén, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Meggyes puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 Kj			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 Kj			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 Kj			Energia: 170.65 Kcal / 713.32 Kj			Energia: 250.23 Kcal / 1,045.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	5.67 g	1.08 g	0.08 g	8.55 g	10.98 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.73 g	0.00 g	0.72 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.21 g	0.00 g	0.64 g	34.11 g	2.28 g	0.08 g	29.00 g	0.00 g	0.58 g		
1		1			1			1			1			1		

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

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

Kódmagyarázat: 770 diéta főköd; 911 diétás korcsoportoskód

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.10.02 - 2023.10.08

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
10/2/2023	készs (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	
			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	0,08	1	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E	Magyaros zöldborsó leves	338,49	80,98	3,13	3,11	0,36	10,03	0,04	1,87	9
			Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19		
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
			Növényi alapú sajt mártás	862,85	206,42	1,78	12,34	3,09	21,39	5,16	0,58	1	
			U	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
	Összesen:	5 467,98	1 308,12	44,61	57,50	18,74	151,43	18,59	5,17				
10/3/2023	készs (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Levesbetét	130,95	31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01	
			Burgonyafőzelék	557,45	133,36	2,44	5,51	0,65	18,10	0,00	0,13	1	
			Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)	
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
	Összesen:	4 029,33	963,95	23,46	37,25	9,52	131,20	13,61	2,88				
10/4/2023	szendv (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Kenőmájás	145,00	34,69	1,33	2,71	1,01	1,21	0,00	0,11	
			Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Virslis burgonyaleves	259,06	61,43	2,15	3,23	0,91	5,95	0,01	0,89	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		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			U	Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
	Összesen:	4 178,65	999,11	22,81	21,59	6,16	176,41	56,46	1,97				
10/5/2023	csészés (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	
			Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
			E	Kukoricagaluska leves	181,72	42,57	0,97	2,09	0,25	5,12	0,00	1,05	
			Bolognai szósz	834,59	199,66	9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39		
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
			U	Meggyes puding rizstejjel	119,73	28,64	0,11	0,35	0,04	5,98	2,28	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
	Összesen:	3 933,75	940,18	27,89	31,76	7,45	134,17	24,17	2,28				
10/6/2023	készs (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Levesbetét	130,95	31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01	
			Rakott brokkoli (bulgur)	634,79	151,86	9,32	7,17	2,46	13,15	0,00	1,08	1	
			Paradicsomleves	1 406,64	336,52	3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52	1,9	
			U	Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
				Összesen:	4 654,48	1 113,49	27,29	29,70	7,93	182,93	81,81	7,37	

Heti étlap 2023.10.02 - 2023.10.06

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(01616) Diab. 5-10-35-5 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Pritaminos sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Snidlinges vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom		
		Energia: 191.64 Kcal / 801.06 KJ			Energia: 139.34 Kcal / 582.44 KJ			Energia: 233.68 Kcal / 976.78 KJ			Energia: 190.45 Kcal / 796.08 KJ			Energia: 165.71 Kcal / 692.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.53 g	15.21 g	4.18 g	2.60 g	11.68 g	6.87 g	6.38 g	20.50 g	6.14 g	7.48 g	15.20 g	4.17 g	1.93 g	14.96 g	7.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.36 g	0.04 g	1.06 g	5.19 g	0.04 g	0.36 g	5.07 g	0.04 g	1.01 g	5.12 g	0.04 g	1.05 g	5.04 g	0.04 g	0.02 g		
1,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15				
Ebéd	(01616) Diab. 5-10-35-5 g CH	Kerti zöldségleves, Paprikás burgonya, Vegyesvágott			Legényfogó leves, Kölesfelfújt			Póréhagyma krémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs, Alma			Hamis gulyásleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldségleves, Húsgombóc menza, Főtt burgonya, Paradicsommártás		
		Energia: 400.78 Kcal / 1,675.26 KJ			Energia: 483.29 Kcal / 2,020.15 KJ			Energia: 414.43 Kcal / 1,732.32 KJ			Energia: 374.67 Kcal / 1,566.12 KJ			Energia: 429.33 Kcal / 1,794.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.26 g	23.22 g	4.44 g	31.72 g	18.80 g	6.05 g	14.19 g	22.81 g	6.45 g	14.35 g	19.40 g	4.68 g	14.08 g	26.05 g	5.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.25 g	0.05 g	5.48 g	46.67 g	0.01 g	1.94 g	37.45 g	0.02 g	2.71 g	35.44 g	7.19 g	0.77 g	34.51 g	4.50 g	3.42 g		
9,15,(6),(12)			1,3,7,9,15			1,7,9,15,(12)			1,3,7,9			1,3,9				
Uzsonna	(01616) Diab. 5-10-35-5 g CH	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóborka			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 190.93 Kcal / 798.09 KJ			Energia: 253.87 Kcal / 1,061.18 KJ			Energia: 46.83 Kcal / 195.75 KJ			Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ			Energia: 289.46 Kcal / 1,209.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.38 g	14.62 g	4.01 g	5.22 g	23.38 g	7.02 g	3.25 g	1.48 g	0.77 g	6.75 g	26.46 g	8.68 g	11.35 g	24.74 g	10.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.22 g	0.00 g	1.13 g	5.32 g	0.00 g	1.01 g	5.04 g	1.50 g	0.01 g	5.09 g	4.40 g	1.90 g	4.97 g	0.00 g	1.01 g		
1			1			1,7,(12)			1			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-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmésvetető

Tételes étlap 2023.10.02 - 2023.10.08

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
10/2/2023	hátfő (01616)	Diab. 5-10-35-5 g CH	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
			Mátrai diákcsemege	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66		
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1	
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			E	Magyaros zöldborsó leves	262,52	61,29	2,63	2,60	0,30	7,17	0,04	1,52	9
			Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19		
			Párolt barna rizs	195,42	46,75	0,67	1,28	0,11	8,13	0,00	0,30		
			Sajtmártás	1 583,20	378,76	13,70	26,44	10,77	21,05	0,00	1,95	1,7	
			U	Zöldfűszeres kockasajt	312,52	74,76	6,34	4,30	2,34	2,40	0,00	0,38	7
			Diétás pékáru BL DIAB	65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1	
	Összesen:	4 235,12	1 011,67	50,45	67,91	21,88	48,18	0,08	6,23				
10/3/2023	kedd (01616)	Diab. 5-10-35-5 g CH	T	Csirkemell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1	
			E	Csontleves	163,07	39,01	1,69	1,11	0,05	5,56	0,04	2,49	9,(1)
			Levesbetét	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3	
			Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	2,52		
			Burgonyafőzelék	602,94	144,24	2,86	5,37	0,93	20,64	0,00	0,18	1,7	
			Diétás pékáru BL DIAB	49,47	11,83	0,46	0,06	0,00	2,34	0,00	0,01	1	
			U	Sajt szelet	589,68	141,07	10,48	10,64	6,77	0,68	0,00	0,80	7
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1	
	Összesen:	4 210,47	1 007,29	40,91	71,98	25,13	47,52	0,04	7,35				
10/4/2023	csütörtök (01616)	Diab. 5-10-35-5 g CH	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
			Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
			Diétás pékáru BL DIAB	43,53	10,41	0,41	0,05	0,00	2,06	0,00	0,01	1	
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Sertésragu leves	1 269,08	300,57	12,06	24,56	5,89	8,37	0,00	2,32	9
			Köleskása	381,80	91,34	3,31	1,42	0,61	16,21	3,50	0,18	7	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U	Sertés párizsi	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1	
				Összesen:	3 229,56	769,59	25,26	53,51	15,38	45,64	7,94	3,90	
10/5/2023	péntek (01616)	Diab. 5-10-35-5 g CH	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
			Pulykamell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	43,53	10,41	0,41	0,05	0,00	2,06	0,00	0,01	1	
			Jégcsapretek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02		
			E	Zöldségleves	537,64	127,41	2,11	10,28	0,78	7,04	0,00	2,12	9
			Bolognai szósz	1 669,17	399,32	19,50	28,93	9,13	14,71	5,00	0,78		
			Teljes kiőrlésű fótt tészta	331,42	79,29	2,94	3,40	0,20	13,40	0,60	0,41	1,3	
			Reszelt sajt	448,06	107,19	7,48	8,23	4,61	0,67	0,00	0,61	7	
			U	Meggyes puding	98,35	23,53	0,64	0,31	0,13	4,36	0,90	0,02	7
			Diétás pékáru BL DIAB	21,77	5,21	0,20	0,03	0,00	1,03	0,00	0,00	1	
	Összesen:	3 900,38	931,90	40,56	66,39	19,03	46,16	12,78	5,02				
10/6/2023	szombat (01616)	Diab. 5-10-35-5 g CH	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
			Hegyi sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1	
			E	Paradicsomleves	653,06	156,23	2,56	10,44	0,76	13,22	0,00	2,08	9,15
			Levesbetét	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3	
			Rakott brokkoli (bulgur)	790,84	189,20	9,40	10,31	3,20	15,19	0,00	1,00	1,7	
			U	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 DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1	
			paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Összesen:	3 413,48	816,63	28,12	57,09	14,37	47,18	0,04	5,22				