

Heti étlap 2023.10.16 - 2023.10.20

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Vanília tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinna, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 349.35 Kcal / 1,460.28 KJ			Energia: 247.33 Kcal / 1,033.84 KJ			Energia: 645.78 Kcal / 2,699.36 KJ			Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ			Energia: 279.71 Kcal / 1,169.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.47 g	11.00 g	3.73 g	5.75 g	4.82 g	1.54 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	10.59 g	11.00 g	3.73 g	5.00 g	8.77 g	4.78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.76 g	10.39 g	0.86 g	42.01 g	18.19 g	0.77 g	73.43 g	16.99 g	3.93 g	43.05 g	4.01 g	0.87 g	41.95 g	13.79 g	0.73 g		
7		7,(12)		7												
Ebéd	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves, Pusztapörkölt burgonyával, Uborkasaláta			Kertészleves, Roston sült sertés, Meggy mártás, Párolt rizs			Palócgulyás leves, Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma			Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémléves, Kölesgolyó, Lecsós s. tokány, Párolt rizs		
		Energia: 372.03 Kcal / 1,555.09 KJ			Energia: 617.48 Kcal / 2,581.07 KJ			Energia: 563.80 Kcal / 2,356.68 KJ			Energia: 571.64 Kcal / 2,389.46 KJ			Energia: 562.80 Kcal / 2,352.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.63 g	10.44 g	2.27 g	27.62 g	25.02 g	4.82 g	15.26 g	22.50 g	7.11 g	17.58 g	25.71 g	5.20 g	16.68 g	27.18 g	6.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.11 g	19.88 g	1.63 g	68.96 g	6.45 g	2.11 g	73.37 g	12.87 g	1.28 g	67.33 g	8.10 g	3.56 g	62.92 g	0.04 g	1.63 g		
7		7														
Uzsonna	320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves	Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Vanília túrókrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ			Energia: 219.30 Kcal / 916.67 KJ			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ			Energia: 179.99 Kcal / 752.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.64 g	14.22 g	4.39 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g	6.54 g	6.48 g	2.22 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	6.00 g	2.33 g	0.93 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	27.88 g	0.40 g	0.99 g	30.52 g	0.40 g	0.72 g	28.30 g	3.52 g	1.00 g	30.60 g	2.80 g	0.50 g		
7		7,(12)														

Az étlanváltogatás ioát 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 édesítőszer |

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.10.16 - 2023.10.22

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/16/2023 L.A.E.Z. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Vanília tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	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 Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
		Pusztapörkölt burgonyával	1 157,41	276,89	14,76	10,20	1,95	30,87	0,00	0,97	
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	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	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Töltött padlizsán	1 302,51	311,60	13,73	17,16	5,23	25,19	0,00	0,11	
		Összesen:	6 940,31	1 651,65	54,43	60,07	19,54	213,26	31,07	5,31	
		10/17/2023 L.A.E.Z. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Snidlinges sajtkrém	316,26			75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
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	
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 Kertészleves	125,90			30,09	0,85	1,51	0,20	3,21	0,00	0,57	
Roston sült sertés	1 016,54			243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
Meggy mártás	359,60			86,03	0,97	0,38	0,01	18,85	6,45	0,05	
Párolt rizs	1 079,15			258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
U Sajt szelet	294,84			70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Gyros tál	579,35			138,60	13,17	5,81	1,19	8,30	1,39	0,15	
Összesen:	6 780,47			1 622,09	60,32	57,67	17,81	203,05	26,83	4,84	
10/18/2023 L.A.E.Z. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		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	
		Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	3,50	
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	
		E Palócgyulyás leves	465,69	111,41	4,48	8,14	2,08	4,90	0,00	1,03	
		Túró feltét	239,57	57,31	6,48	2,80	1,52	1,48	0,00	0,02	7
		Tejföl	267,54	64,01	1,40	5,50	3,09	2,15	0,00	0,07	7
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U 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	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Orly sertészelet	1 378,62	329,82	15,16	24,89	4,19	10,90	0,00	0,92			
Burgonyapüré	821,37	196,50	4,72	5,82	1,67	30,55	0,00	1,40	7		
Összesen:	9 646,13	2 307,68	72,62	94,05	26,99	275,71	30,66	9,39			
10/19/2023 L.A.E.Z. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
		Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Erőleves	292,08	69,88	1,33	5,61	0,62	3,56	0,01	2,52	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
		Zöldborsó főzelék	860,82	202,12	7,67	6,32	0,69	29,14	6,29	0,64	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U 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	
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Tavaszi rizottó sajttal	2 380,88	568,37	30,40	19,58	5,29	67,24	0,00	3,14	7		
Összesen:	8 755,37	2 089,54	71,36	79,14	20,98	261,50	16,03	9,71			
10/20/2023 L.A.E.Z. (00320)	Glutén, szója, hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Zöldfűszeres sajtkrém	317,75	75,99	1,12	7,71	4,58	0,46	0,00	0,24	7
		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	
		E Fokhagymakrémleves	247,04	59,10	0,83	2,39	0,32	8,50	0,00	0,74	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Lecsós s. tokány	937,43	224,27	10,27	18,84	5,32	3,12	0,00	0,59	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Vanília túrókrém	142,09	33,99	2,36	1,33	0,73	3,10	2,40	0,01	7,(12)
		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	0,00	0,08
		Zúzapörkölt	242,44	58,00	8,70	1,59	0,50	2,14	0,00	0,09	
		Galuska	1 532,88	366,72	8,53	10,34	1,70	59,44	0,00	2,84	
Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	0,41			
Összesen:	7 477,50	1 788,85	50,71	56,53	18,38	258,28	25,42	7,12			

Heti étlap 2023.10.16 - 2023.10.20

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL														
		Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Kígyóborka														
		Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup														
		Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL														
		Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika														
		Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
5.65 g	9.65 g	2.18 g		6.35 g	13.77 g	3.87 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g	
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
57.99 g	21.42 g	0.18 g		42.28 g	17.79 g	0.29 g	64.03 g	16.19 g	3.77 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	
1		1,4			1			1,(12)			1					
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves, Pusztapörkölt burgonyával, Uborkasaláta														
		Kertészleves, Roston sült sertés, Meggymártás, Párolt rizs														
		Palócgulyás leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma														
		Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez														
		Fokhagymakrémeles, Pirított kenyérkocka, Lecsós s. ragu, Párolt rizs														
		Energia: 399.72 Kcal / 1,670.83 KJ			Energia: 627.67 Kcal / 2,623.66 KJ			Energia: 469.39 Kcal / 1,962.05 KJ			Energia: 588.76 Kcal / 2,461.02 KJ			Energia: 662.86 Kcal / 2,770.75 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
13.81 g	13.50 g	4.72 g		28.78 g	25.17 g	4.83 g	8.11 g	15.09 g	2.42 g	18.57 g	26.24 g	4.81 g	17.16 g	37.52 g	8.38 g	
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.66 g	19.88 g	1.26 g		70.00 g	6.46 g	2.09 g	73.74 g	12.91 g	1.29 g	69.75 g	8.09 g	1.51 g	63.32 g	0.00 g	1.93 g	
1		1,9			1			1,9			1					
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika														
		Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL														
		Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Paprika														
		Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek														
		Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL														
		Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 215.31 Kcal / 900.00 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ		
Fehérje	Zsír	T.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		5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.46 g	6.21 g	2.06 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	
Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
26.83 g	0.00 g	1.02 g		26.47 g	0.00 g	0.18 g	31.15 g	0.00 g	0.31 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	
1		1			1			1			1					

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmészvezető

Tételes étlap 2023.10.16 – 2023.10.22

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/16/2023 L.A.E.Z. (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		T Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	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 Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
		Pusztapörkölt burgonyával	1 273,16	304,58	12,94	13,26	4,40	32,42	0,00	0,60	
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	0,41	
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Töltött padlizsán	1 302,51	311,60	13,73	17,16	5,23	25,19	0,00	0,11	
		Összesen:	6 896,46	1 641,16	47,67	59,79	20,60	226,10	41,30	3,06	
10/17/2023 L.A.E.Z. (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Snidlinges növ. szendvicsskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
		Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
		Meggy mártás	358,87	85,85	1,26	0,44	0,04	18,38	6,45	0,05	1
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Gyros tál	579,35	138,60	13,17	5,81	1,19	8,30	1,39	0,15	
Összesen:	6 881,06	1 646,14	60,09	62,46	19,64	207,63	25,64	3,47			
10/18/2023 L.A.E.Z. (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	
		E Palócgulyás leves	549,39	131,44	5,10	8,46	1,99	8,61	0,00	1,07	1
		Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01	
		Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Orly sertészelet	1 378,62	329,82	15,16	24,89	4,19	10,90	0,00	0,92			
Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
Összesen:	8 914,57	2 132,67	68,46	84,54	21,56	269,34	30,68	7,82			
10/19/2023 L.A.E.Z. (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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
		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 Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Diétás vagdalt	787,27	188,34	8,36	13,41	3,86	8,34	0,00	0,46	1
		Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U 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
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Tavaszi rizottó növényi sajttal	1 200,42	286,49	14,48	8,29	1,26	38,30	0,00	1,56			
Összesen:	7 541,86	1 799,73	55,45	66,49	14,68	242,13	22,85	4,58			
10/20/2023 L.A.E.Z. (00372)	Tej-teljesítményes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Foghagymakrémleves	473,76	113,34	1,28	8,51	1,00	7,77	0,00	0,74	1
		Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
		Lecsós s. ragu	1 109,73	265,49	10,10	23,16	6,68	3,82	0,00	0,89	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Vaníliás növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Zúzapörkölt	297,82	71,25	9,11	1,78	0,53	4,58	0,00	0,09	1
Galuska	1 531,86	366,47	10,17	8,30	1,27	62,33	0,00	2,84	1		
Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	0,41			
Összesen:	7 882,30	1 885,71	55,98	64,97	22,62	266,50	23,29	6,58			

Heti étlap 2023.10.16 - 2023.10.20

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Tízórai	(00397) Tej-, glutén-, hal, méz, CM, OM 4-6	Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinna, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika					
		Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ			Energia: 247.33 Kcal / 1,033.84 KJ			Energia: 645.78 Kcal / 2,699.36 KJ			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: 301.32 Kcal / 1,259.52 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	5.75 g	4.82 g	1.54 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g	4.32 g	10.66 g	8.60 g			
Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só					
57.36 g		21.82 g	0.59 g	42.01 g		18.19 g	0.77 g	73.43 g		16.99 g	3.93 g	48.31 g		12.04 g	0.60 g	44.09 g		13.79 g	1.13 g
(12)																			
Ebéd	(00397) Tej-, glutén-, hal, méz, CM, OM 4-6	Vegyes gyümölcsleves, Pusztapörkölt burgonyával, Uborkasaláta			Kertészleves, Roston sült sertés, Meggy mártás, Párolt rizs			Palócgulyás leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma			Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémleves , Kölesgolyó, Lecsós s. tokány, Párolt rizs					
		Energia: 372.03 Kcal / 1,555.09 KJ			Energia: 626.13 Kcal / 2,617.22 KJ			Energia: 467.85 Kcal / 1,955.61 KJ			Energia: 571.64 Kcal / 2,389.46 KJ			Energia: 562.80 Kcal / 2,352.50 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		15.63 g	10.44 g	2.27 g	28.45 g	25.07 g	4.79 g	8.00 g	14.82 g	2.52 g	17.58 g	25.71 g	5.20 g	16.68 g	27.18 g	6.35 g			
Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só	Szénhidrát Cukor		Só					
55.11 g		19.88 g	1.63 g	70.14 g		6.45 g	2.10 g	73.92 g		12.91 g	1.29 g	67.33 g		8.10 g	3.56 g	62.92 g		0.04 g	1.63 g
9																			
Uzsonna	(00397) Tej-, glutén-, hal, méz, CM, OM 4-6	Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Vaníliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru					
		Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 219.30 Kcal / 916.67 KJ			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6.64 g	14.22 g	4.39 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.54 g	6.48 g	2.22 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	3.66 g	1.20 g	0.20 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	27.84 g		0.40 g	0.59 g	30.52 g		0.40 g	0.72 g	28.30 g		3.52 g	1.00 g	29.06 g		1.91 g	0.49 g

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


étvágyat kívánun

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.10.16 – 2023.10.22

Diéta	Étlap, fétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv. (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/16/2023 L.A.E.Z. (00397)	Tej-, glutén-, hal,méz,CM,OM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Növényi szendvicsskrém	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 Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	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 Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
		Pusztapörkölt burgonyával	1 157,41	276,89	14,76	10,20	1,95	30,87	0,00	0,97	
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	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	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Töltött padlizsán	1 302,51	311,60	13,73	17,16	5,23	25,19	0,00	0,11			
Összesen:	6 830,72	1 625,44	43,73	57,54	18,63	222,66	42,50	4,66			
10/17/2023 L.A.E.Z. (00397)	Tej-, glutén-, hal,méz,CM,OM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Snidlinges növ. szendvicsskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		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	
		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 Kertészleves	162,04	38,74	1,68	1,56	0,17	4,39	0,00	0,56	9
		Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
		Meggy mártás	359,60	86,03	0,97	0,38	0,01	18,85	6,45	0,05	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Gyros tál	579,35	138,60	13,17	5,81	1,19	8,30	1,39	0,15			
Összesen:	6 604,20	1 579,92	55,32	53,95	17,59	206,24	26,83	4,78			
10/18/2023 L.A.E.Z. (00397)	Tej-, glutén-, hal,méz,CM,OM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		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	
		Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	3,50	
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	
		E Palócgulyás leves	542,97	129,90	4,99	8,19	2,09	8,79	0,00	1,07	
		Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01	
		Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U 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			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Orly sertészelet	1 378,62	329,82	15,16	24,89	4,19	10,90	0,00	0,92			
Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
Összesen:	9 248,47	2 212,55	64,27	86,25	22,18	277,66	32,28	8,80			
10/19/2023 L.A.E.Z. (00397)	Tej-, glutén-, hal,méz,CM,OM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Erőleves	292,08	69,88	1,33	5,61	0,62	3,56	0,01	2,52	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
		Zöldborsó főzelék	860,82	202,12	7,67	6,32	0,69	29,14	6,29	0,64	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U 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			
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Tavaszi rizottó növényi sajttal	1 200,42	286,49	14,48	8,29	1,26	38,30	0,00	1,56			
Összesen:	7 520,23	1 794,58	48,70	66,77	15,55	237,82	24,06	7,86			
10/20/2023 L.A.E.Z. (00397)	Tej-, glutén-, hal,méz,CM,OM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Fokhagymakrémleves	247,04	59,10	0,83	2,39	0,32	8,50	0,00	0,74	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Lecsós s. tokány	937,43	224,27	10,27	18,84	5,32	3,12	0,00	0,59	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Vanília növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Zúzapörkölt	242,44	58,00	8,70	1,59	0,50	2,14	0,00	0,09			
Galuska	1 532,88	366,72	8,53	10,34	1,70	59,44	0,00	2,84			
Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	0,41			
Összesen:	7 459,68	1 784,62	47,69	57,29	21,47	258,88	24,53	7,51			

Heti étlap 2023.10.16 - 2023.10.20

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóborka			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.99 g	21.42 g	0.18 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	64.03 g	16.19 g	3.77 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g		
1		1,4			1		1,(12)			1						
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves, Pusztapörkölt burgonyával, Uborkasaláta			Kertészleves, Roston sült sertés, Meggy mártás, Párolt rizs			Palócgulyás leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Alma			Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Lecsós s. ragu, Párolt rizs		
		Energia: 399.72 Kcal / 1,670.83 KJ			Energia: 627.67 Kcal / 2,623.66 KJ			Energia: 456.72 Kcal / 1,909.09 KJ			Energia: 595.31 Kcal / 2,488.40 KJ			Energia: 662.86 Kcal / 2,770.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		13.81 g	13.50 g	4.72 g	28.78 g	25.17 g	4.83 g	13.31 g	11.83 g	2.21 g	19.52 g	26.47 g	4.86 g	17.16 g	37.52 g	8.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.66 g	19.88 g	1.26 g	70.00 g	6.46 g	2.09 g	73.19 g	10.03 g	5.14 g	69.98 g	7.79 g	1.55 g	63.32 g	0.00 g	1.93 g		
1		1,9			1,(3)		1,3,9			1						
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 215.31 Kcal / 900.00 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.46 g	6.21 g	2.06 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.83 g	0.00 g	1.02 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	31.15 g	0.00 g	0.31 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g	29.69 g	1.51 g	0.08 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmészvezető

Tételes étlap 2023.10.16 – 2023.10.22

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/16/2023 L.A.E.Z. (00802)	Tej és rozslisztmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		T Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	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 Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
		Pusztapörkölt burgonyával	1 273,16	304,58	12,94	13,26	4,40	32,42	0,00	0,60	
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	0,41	
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Töltött padlizsán	1 318,25	315,37	14,03	17,43	5,30	25,21	0,00	0,12	3
		Összesen:	6 912,20	1 644,93	47,97	60,06	20,67	226,12	41,30	3,07	
		10/17/2023 L.A.E.Z. (00802)	Tej és rozslisztmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Snidlinges növ. szendvicsskrém	380,82			91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
T Herba tea CM	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Tonhalkrém	499,42			119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
kigyóuborka	19,66			4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
E Kertészleves	169,23			40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
Roston sült sertés	1 016,54			243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
Meggy mártás	358,87			85,85	1,26	0,44	0,04	18,38	6,45	0,05	1
Párolt rizs	1 079,15			258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
U Violife növényi sajt szelet	17,87			4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Gyros tál	579,35			138,60	13,17	5,81	1,19	8,30	1,39	0,15	
Összesen:	6 881,06			1 646,14	60,09	62,46	19,64	207,63	25,64	3,47	
10/18/2023 L.A.E.Z. (00802)	Tej és rozslisztmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	
		E Palócgulyás leves	549,39	131,44	5,10	8,46	1,99	8,61	0,00	1,07	1
		Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01	
		Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Orly sertészelet	1 048,55	250,85	15,32	14,99	3,03	13,36	0,00	1,12	1,3		
Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
Összesen:	8 531,56	2 041,03	73,82	71,38	20,19	271,25	27,80	11,87			
10/19/2023 L.A.E.Z. (00802)	Tej és rozslisztmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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
		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 Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
		Diétás vagdalt	787,27	188,34	8,36	13,41	3,86	8,34	0,00	0,46	1
		Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U 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
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Tavaszi rizottó növényi sajttal	1 200,42	286,49	14,48	8,29	1,26	38,30	0,00	1,56			
Összesen:	7 569,27	1 806,28	56,40	66,72	14,73	242,36	22,55	4,62			
10/20/2023 L.A.E.Z. (00802)	Tej és rozslisztmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Foghagymakrémléves	473,76	113,34	1,28	8,51	1,00	7,77	0,00	0,74	1
		Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
		Lecsós s. ragu	1 109,73	265,49	10,10	23,16	6,68	3,82	0,00	0,89	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Vanília növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Zúzapörkölt	297,82	71,25	9,11	1,78	0,53	4,58	0,00	0,09	1
		Galuska	1 323,19	316,55	9,40	7,73	1,27	51,96	0,00	2,39	1,3
Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	0,41			
Összesen:	7 673,63	1 835,79	55,21	64,40	22,62	256,13	23,29	6,13			

Heti étlap 2023.10.16 - 2023.10.20

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	(00840) Tej,reflux,aszksav, tea,kakaó,par	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Almalé, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka
		Energia: 253.81 Kcal / 1,060.93 KJ	Energia: 208.66 Kcal / 872.20 KJ	Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ	Energia: 298.02 Kcal / 1,245.72 KJ	Energia: 220.61 Kcal / 922.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		0.18 g 16.86 g 4.15 g	4.01 g 7.60 g 2.38 g	7.03 g 15.12 g 4.17 g	6.98 g 17.98 g 4.52 g	1.03 g 9.64 g 8.70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24.04 g 11.99 g 0.20 g	29.85 g 4.40 g 0.55 g	30.05 g 0.00 g 1.06 g	25.72 g 11.99 g 1.05 g	31.57 g 4.40 g 0.66 g		
1	1	1	1	1		
Ebéd	(00840) Tej,reflux,aszksav, tea,kakaó,par	Vegyes gyümölcsleves, Pusztapörkölt burgonyával, Uborkasaláta	Kertészleves, Roston sült sertés, Meggymártás, Párolt rizs	Gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma	Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Sárgarépás sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs
		Energia: 763.25 Kcal / 3,190.39 KJ	Energia: 919.38 Kcal / 3,843.01 KJ	Energia: 652.39 Kcal / 2,726.99 KJ	Energia: 948.64 Kcal / 3,965.32 KJ	Energia: 976.35 Kcal / 4,081.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.18 g 34.20 g 10.41 g	34.58 g 31.15 g 5.50 g	17.44 g 18.18 g 2.62 g	24.55 g 48.13 g 9.95 g	31.87 g 48.74 g 11.26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
90.90 g 39.96 g 3.19 g	122.33 g 15.01 g 4.40 g	102.46 g 14.06 g 0.55 g	102.49 g 4.30 g 6.93 g	102.56 g 0.26 g 3.82 g		
	1,9	9	1,9	1		
Uzsonna	(00840) Tej,reflux,aszksav, tea,kakaó,par	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL
		Energia: 267.08 Kcal / 1,116.39 KJ	Energia: 137.01 Kcal / 572.70 KJ	Energia: 141.16 Kcal / 590.05 KJ	Energia: 215.63 Kcal / 901.33 KJ	Energia: 17.66 Kcal / 73.82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		5.97 g 26.36 g 8.68 g	0.09 g 14.69 g 3.80 g	5.46 g 10.85 g 4.04 g	5.99 g 20.42 g 6.14 g	0.08 g 0.39 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
1.17 g 4.40 g 1.89 g	0.97 g 0.00 g 0.20 g	5.25 g 0.00 g 0.45 g	1.88 g 6.24 g 1.02 g	3.41 g 3.02 g 0.00 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, l: 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.10.16 - 2023.10.22

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/16/2023	László (00840)	Tej,reflux,aszksav,tea,kakaó,pa	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	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1
			E Vegyes gyümölcsleves	693,79	148,59	0,92	0,39	0,03	39,09	22,98	0,50	
			Pusztapörkölt burgonyával	2 418,74	578,65	23,24	33,71	9,63	44,09	0,00	1,67	
			Uborkasaláta	150,51	36,01	1,02	0,10	0,75	7,72	16,98	1,02	
			U Olasz felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			Összesen:	5 440,28	1 284,14	31,33	77,42	23,24	116,11	56,35	5,28	
10/17/2023	László (00840)	Tej,reflux,aszksav,tea,kakaó,par	T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Sonkakrém Liga margarinnal	358,01	85,65	3,42	7,56	2,08	0,88	0,00	0,53	
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Kertészleves	338,32	80,88	3,44	3,19	0,36	9,44	0,02	1,11	9
			Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
			Meggymártás	834,57	199,66	2,94	1,03	0,09	42,74	14,99	0,12	1
			Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98	
			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:	5 288,10	1 265,05	38,68	53,44	11,68	153,15	19,41	5,15				
10/18/2023	László (00840)	Tej,reflux,aszksav,tea,kakaó,par	T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Csirkemell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1
			E Gulyásleves	911,33	218,02	13,45	9,15	2,02	19,89	0,02	0,23	9
			Növényi túró feltét	32,76	7,84	0,06	0,72	0,00	0,22	0,05	0,01	
			Növényi tejföl	10,96	2,62	0,13	0,12	0,01	0,26	0,00	0,10	
			Főtt tészta	1 386,00	331,58	3,20	7,59	0,59	61,60	4,00	0,19	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Kenőmájás 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			
Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00				
Összesen:	4 527,58	1 083,16	29,93	44,15	10,83	137,76	14,06	2,06				
10/19/2023	László (00840)	Tej,reflux,aszksav,tea,kakaó,par	T Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00	
			Hegyi sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1
			E Erőleves	533,15	127,55	1,89	10,31	1,07	6,63	0,00	5,84	9,(1)
			Levesbetét	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01	
			Diétás vagdalt	1 574,54	376,68	16,72	26,81	7,71	16,68	0,00	0,92	1
			Cukkinifőzelék	847,54	202,76	4,34	10,51	1,12	22,46	0,80	0,12	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
			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			
Jégcsapretek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02				
Összesen:	6 112,30	1 462,29	37,52	86,53	20,61	130,09	22,53	9,00				
10/20/2023	László (00840)	Tej,reflux,aszksav,tea,kakaó,pa	T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Brokkoli krém lev.	503,03	120,34	4,13	5,37	0,45	13,77	0,00	0,08	1
			Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00	
			Sárgarépás sertés ragu tejmentesen	1 776,60	424,93	19,24	33,48	9,63	11,04	0,20	1,76	1
			Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98	
			U Vaniliás növényi túrókrém	68,09	16,29	0,03	0,39	0,00	3,12	3,02	0,00	
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1
			Összesen:	5 077,49	1 214,62	32,98	58,77	19,96	137,54	7,68	4,48	
10/21/2023	László (00840)	Tej,reflux,	E Gulyásleves	911,33	218,02	13,45	9,15	2,02	19,89	0,02	0,23	9
			Növényi túrógombóc	1 558,76	372,91	8,33	14,04	2,14	52,72	10,05	1,04	
Összesen:	2 470,09	590,93	21,78	23,19	4,16	72,61	10,07	1,27				
10/22/2023	László (00840)	Tej,reflux,aszksav,	E Zöldségleves	474,98	110,60	1,56	9,49	1,21	5,23	0,00	2,06	9
			Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
			Tepsis burg.kolbásszal	2 230,45	533,60	22,86	28,90	10,79	44,09	0,00	21,04	
			Céklasaláta	130,61	31,25	1,30	0,10	0,00	5,90	0,00	1,23	
			Összesen:	3 852,58	918,64	46,72	55,87	15,94	55,62	0,00	25,52	

Heti étlap 2023.10.16 - 2023.10.20

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
57.99 g 21.42 g 0.18 g			42.28 g 17.79 g 0.29 g			64.03 g 16.19 g 3.77 g			48.94 g 11.64 g 0.19 g			44.72 g 13.39 g 0.72 g				
1			1,4			1			1,(12)			1				
Ebéd	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves, Puszta-pörkölt burgonyával, Uborkasaláta			Kertészleves, Roston sült sertés, Meggy mártás, Párolt rizs			Palócgulyás leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Alma			Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Pírtott kenyérfocika, Lecsós s. ragu, Párolt rizs		
		Energia: 399.72 Kcal / 1,670.83 KJ			Energia: 627.67 Kcal / 2,623.66 KJ			Energia: 456.72 Kcal / 1,909.09 KJ			Energia: 595.31 Kcal / 2,488.40 KJ			Energia: 662.86 Kcal / 2,770.75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		13.81 g	13.50 g	4.72 g	28.78 g	25.17 g	4.83 g	13.31 g	11.83 g	2.21 g	19.52 g	26.47 g	4.86 g	17.16 g	37.52 g	8.38 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.66 g 19.88 g 1.26 g			70.00 g 6.46 g 2.09 g			73.19 g 10.03 g 5.14 g			69.98 g 7.79 g 1.55 g			63.32 g 0.00 g 1.93 g				
1,9			1,(3)			1,3,9			1			1				
Uzsonna	903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 215.31 Kcal / 900.00 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		8.56 g	13.95 g	4.23 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.46 g	6.21 g	2.06 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.83 g 0.00 g 1.02 g			28.47 g 0.00 g 0.18 g			31.15 g 0.00 g 0.31 g			28.93 g 3.12 g 0.59 g			29.69 g 1.51 g 0.08 g				
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmézsvezető

Tételes étlap 2023.10.16 - 2023.10.22

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/16/2023	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		T Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	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 Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
		Pusztapörkölt burgonyával	1 273,16	304,58	12,94	13,26	4,40	32,42	0,00	0,60	
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	0,41	
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Töltött padlizsán	1 318,25	315,37	14,03	17,43	5,30	25,21	0,00	0,12	3
	Összesen:	6 912,20	1 644,93	47,97	60,06	20,67	226,12	41,30	3,07		
10/17/2023	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Snidlinges növ. szendvicsskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
		Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
		Meggy mártás	358,87	85,85	1,26	0,44	0,04	18,38	6,45	0,05	1
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Gyros tál	579,35	138,60	13,17	5,81	1,19	8,30	1,39	0,15			
	Összesen:	6 881,06	1 646,14	60,09	62,46	19,64	207,63	25,64	3,47		
10/18/2023	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	
		E Palócgulyás leves	549,39	131,44	5,10	8,46	1,99	8,61	0,00	1,07	1
		Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01	
		Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Orly sertészelet	1 048,55	250,85	15,32	14,99	3,03	13,36	0,00	1,12	1,3		
Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
	Összesen:	8 531,56	2 041,03	73,82	71,38	20,19	271,25	27,80	11,87		
10/19/2023	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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
		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 Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
		Diétás vagdalt	787,27	188,34	8,36	13,41	3,86	8,34	0,00	0,46	1
		Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U 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		
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Tavaszi rizottó növényi sajttal	1 200,42	286,49	14,48	8,29	1,26	38,30	0,00	1,56			
	Összesen:	7 569,27	1 806,28	56,40	66,72	14,73	242,36	22,55	4,62		
10/20/2023	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Foghagymakrémeleves	473,76	113,34	1,28	8,51	1,00	7,77	0,00	0,74	1
		Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
		Lecsós s. ragu	1 109,73	265,49	10,10	23,16	6,68	3,82	0,00	0,89	
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
		U Vanília növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Zúzapörkölt	297,82	71,25	9,11	1,78	0,53	4,58	0,00	0,09	1		
Galuska	1 323,19	316,55	9,40	7,73	1,27	51,96	0,00	2,39	1,3		
Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	0,41			
	Összesen:	7 673,63	1 835,79	55,21	64,40	22,62	256,13	23,29	6,13		

Heti étlap 2023.10.16 - 2023.10.20

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(770/00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóborka			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
57.99 g 21.42 g 0.18 g			42.28 g 17.79 g 0.29 g			64.03 g 16.19 g 3.77 g			48.94 g 11.64 g 0.19 g			44.72 g 13.39 g 0.72 g				
1			1,4			1			1,(12)			1				
Ebéd	(770/00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Vegyes gyümölcsleves, Puszta-pörkölt burgonyával, Uborkasaláta			Kertészleves, Roston sült sertés, Meggy mártás, Párolt rizs			Palócgulyás leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma			Levesbetét, Erőleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Brokkoli krém lev., Pírtott kenyérgocka, Lecsós s. ragu, Párolt rizs		
		Energia: 399.72 Kcal / 1,670.83 KJ			Energia: 627.67 Kcal / 2,623.86 KJ			Energia: 469.39 Kcal / 1,962.05 KJ			Energia: 599.19 Kcal / 2,504.61 KJ			Energia: 600.01 Kcal / 2,508.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.81 g	13.50 g	4.72 g	28.78 g	25.17 g	4.83 g	8.11 g	15.09 g	2.42 g	18.69 g	26.30 g	4.81 g	17.48 g	32.13 g	7.62 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.66 g 19.88 g 1.26 g			70.00 g 6.46 g 2.09 g			73.74 g 12.91 g 1.29 g			72.06 g 8.24 g 1.51 g			59.62 g 0.00 g 2.18 g				
1			1,9			1			1,9			1				
Uzsonna	(770/00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Kenőmájás, Diétás pékáru BL, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 180.62 Kcal / 754.99 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 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	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.13 g	3.50 g	1.05 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.83 g 0.00 g 1.02 g			28.47 g 0.00 g 0.18 g			29.94 g 0.00 g 0.19 g			28.93 g 3.12 g 0.59 g			29.69 g 1.51 g 0.08 g				
1			1			1			1			1				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804
 Kódmagyarázat: 770 diéta fő kód; 911 diétás korcsoportos kód

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.10.16 - 2023.10.22

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
10/16/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	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 Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
			Pusztapörkölt burgonyával	1 273,16	304,58	12,94	13,26	4,40	32,42	0,00	0,60	
			Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	0,41	
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
Összesen:	4 307,54	1 021,81	28,02	37,10	11,13	143,48	41,30	2,46				
10/17/2023	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	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
			Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
			Meggy mártás	358,87	85,85	1,26	0,44	0,04	18,38	6,45	0,05	1
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			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:	4 838,46	1 157,49	40,71	47,02	10,64	140,75	24,25	2,56				
10/18/2023	Gyöngyi (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	
			Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	
			E Palócgulyás leves	549,39	131,44	5,10	8,46	1,99	8,61	0,00	1,07	1
			Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01	
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Kenőmájás	145,00	34,69	1,33	2,71	1,01	1,21	0,00	0,11	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	5 109,41	1 222,35	38,18	43,23	12,86	167,71	29,10	5,25				
10/19/2023	Nézőkék (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	
			Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9
			Diétás vagdalt	787,27	188,34	8,36	13,41	3,86	8,34	0,00	0,46	1
			Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U 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			
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
Összesen:	4 858,80	1 158,54	32,99	46,89	10,10	149,93	23,00	2,29				
10/20/2023	Nézőkék (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E Brokkoli krém lev.	211,06	50,49	1,60	3,12	0,24	4,07	0,00	0,99	
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
			Lecsós s. ragu	1 109,73	265,49	10,10	23,16	6,68	3,82	0,00	0,89	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			U Vanília növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
Összesen:	4 378,56	1 047,50	29,30	43,45	16,10	134,03	14,90	2,98				

Heti étlap 2023.10.16 - 2023.10.20

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Vanília rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinna, Gluténmentes pékáru, kigyóborka			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ			Energia: 247.33 Kcal / 1,033.84 KJ			Energia: 645.78 Kcal / 2,699.36 KJ			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: 301.32 Kcal / 1,259.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	5.75 g	4.82 g	1.54 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g	4.32 g	10.66 g	8.60 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
57.36 g	21.82 g	0.59 g	42.01 g	18.19 g	0.77 g	73.43 g	16.99 g	3.93 g	48.31 g	12.04 g	0.60 g	44.09 g	13.79 g	1.13 g		
(12)																
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Vegyes gyümölcsleves, Pusztaapórkölt burgonyával, Uborkasaláta			Kertészleves, Roston sült sertés, Meggy mártás, Párolt rizs			Palócgulyás leves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma			Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Lecsős s. tokány, Párolt rizs		
		Energia: 372.03 Kcal / 1,555.09 KJ			Energia: 626.13 Kcal / 2,617.22 KJ			Energia: 467.85 Kcal / 1,955.61 KJ			Energia: 571.64 Kcal / 2,389.46 KJ			Energia: 562.80 Kcal / 2,352.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.63 g	10.44 g	2.27 g	28.45 g	25.07 g	4.79 g	8.00 g	14.82 g	2.52 g	17.58 g	25.71 g	5.20 g	16.68 g	27.18 g	6.35 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
55.11 g	19.88 g	1.63 g	70.14 g	6.45 g	2.10 g	73.92 g	12.91 g	1.29 g	67.33 g	8.10 g	3.56 g	62.92 g	0.04 g	1.63 g		
9																
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Paprika			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Vanília növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 219.30 Kcal / 916.67 KJ			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.64 g	14.22 g	4.39 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.54 g	6.48 g	2.22 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	3.66 g	1.20 g	0.20 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	27.84 g	0.40 g	0.59 g	30.52 g	0.40 g	0.72 g	28.30 g	3.52 g	1.00 g	29.06 g	1.91 g	0.49 g		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.10.16 - 2023.10.22

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/16/2023 L-A-E-Z (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Növényi szendvicsskrém	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 Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	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 Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25
		Pusztafőrétes burgonyával	1 157,41	276,89	14,76	10,20	1,95	30,87	0,00	0,97
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	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
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Töltött padlizsán	1 302,51	311,60	13,73	17,16	5,23	25,19	0,00	0,11
		Összesen:	6 830,72	1 625,44	43,73	57,54	18,63	222,66	42,50	4,66
10/17/2023 L-A-E-Z (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Snidlinges növ. szendvicsskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49
		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
		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 Kertészleves	162,04	38,74	1,68	1,56	0,17	4,39	0,00	0,56
		Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19
		Meggy mártás	359,60	86,03	0,97	0,38	0,01	18,85	6,45	0,05
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30
		U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Gyros tál	579,35	138,60	13,17	5,81	1,19	8,30	1,39	0,15
Összesen:	6 604,20	1 579,92	55,32	53,95	17,59	206,24	26,83	4,78		
10/18/2023 L-A-E-Z (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		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
		Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	3,50
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43
		E Palócgyulás leves	542,97	129,90	4,99	8,19	2,09	8,79	0,00	1,07
		Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01
		Növényi tejfő	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U 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
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Orly sertészelet	1 378,62	329,82	15,16	24,89	4,19	10,90	0,00	0,92		
Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80		
Összesen:	9 248,47	2 212,55	64,27	86,25	22,18	277,66	32,28	8,80		
10/19/2023 L-A-E-Z (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49
		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
		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 Erőleves	292,08	69,88	1,33	5,61	0,62	3,56	0,01	2,52
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
		Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37
		Zöldborsó főzelék	860,82	202,12	7,67	6,32	0,69	29,14	6,29	0,64
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U 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
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Tavaszi rizottó növényi sajtjal	1 200,42	286,49	14,48	8,29	1,26	38,30	0,00	1,56		
Összesen:	7 520,23	1 794,58	48,70	66,77	15,55	237,82	24,06	7,86		
10/20/2023 L-A-E-Z (00957)	Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Sült hús krém	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
		Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E Fokhagymakrémléves	247,04	59,10	0,83	2,39	0,32	8,50	0,00	0,74
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00
		Lecsós s. tokány	937,43	224,27	10,27	18,84	5,32	3,12	0,00	0,59
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30
		U Vaníliás növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Zúzapórkölt	242,44	58,00	8,70	1,59	0,50	2,14	0,00	0,09
Galuska	1 532,88	366,72	8,53	10,34	1,70	59,44	0,00	2,84		
Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,30	4,69	8,39	0,41		
Összesen:	7 459,68	1 784,62	47,69	57,29	21,47	258,88	24,53	7,51		

Heti étlap 2023.10.16 - 2023.10.20

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(01616) Diab. 5-10-35-5 g CH	Herba tea édesítőszerrel, Natúr vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika		
		Energia: 175.34 Kcal / 732.92 KJ			Energia: 267.07 Kcal / 1,116.35 KJ			Energia: 54.24 Kcal / 226.72 KJ			Energia: 194.72 Kcal / 813.93 KJ			Energia: 178.02 Kcal / 744.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.82 g	16.11 g	7.74 g	2.00 g	26.14 g	7.37 g	2.31 g	2.47 g	0.94 g	7.66 g	15.23 g	4.18 g	3.33 g	15.61 g	9.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.01 g	0.04 g	0.02 g	5.04 g	4.44 g	0.42 g	5.34 g	0.44 g	0.45 g	5.97 g	0.04 g	1.06 g	5.29 g	0.04 g	0.48 g		
1,7,15			1,4,15			1,7,15			1,15			1,7,15				
Ebéd	(01616) Diab. 5-10-35-5 g CH	Vegyes gyümölcsleves, Pusztaörkölt burgonyával, Uborkasaláta			Kertészleves, Roston sült sertés, Meggy mártás, Párolt barna rizs			Palócgulyás leves, Túrótöltet, Tejföl, Főtt tészta, Alma			Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Lecsós s. ragu, Párolt barna rizs		
		Energia: 279.66 Kcal / 1,168.98 KJ			Energia: 472.84 Kcal / 1,976.47 KJ			Energia: 431.43 Kcal / 1,803.38 KJ			Energia: 549.23 Kcal / 2,295.78 KJ			Energia: 590.31 Kcal / 2,467.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.87 g	9.23 g	2.02 g	24.74 g	26.76 g	4.75 g	18.36 g	23.50 g	9.36 g	20.07 g	35.88 g	7.37 g	18.79 g	42.34 g	10.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.71 g	0.00 g	3.04 g	33.15 g	0.02 g	3.12 g	35.53 g	0.00 g	1.45 g	36.67 g	0.34 g	3.20 g	34.51 g	1.45 g	2.56 g		
15			9,15			1,7,(3)			1,3,9,15							
Uzsonna	(01616) Diab. 5-10-35-5 g CH	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 289.68 Kcal / 1,210.86 KJ			Energia: 288.99 Kcal / 1,207.98 KJ			Energia: 82.43 Kcal / 344.56 KJ			Energia: 235.09 Kcal / 982.68 KJ			Energia: 70.22 Kcal / 293.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.82 g	26.55 g	8.39 g	11.34 g	24.75 g	10.58 g	3.34 g	5.57 g	2.02 g	6.76 g	20.53 g	6.15 g	5.82 g	2.76 g	1.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.53 g	0.00 g	1.89 g	4.89 g	0.00 g	1.01 g	4.65 g	0.00 g	0.23 g	5.72 g	6.24 g	1.03 g	5.46 g	0.00 g	0.03 g		
1			1,7			1			1			1,7,15				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.10.16 - 2023.10.22

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
10/16/2023	László (01616)	Diab. 5-10-35-5 g CH	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
				Natúr vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7
				Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1
			E	Vegyes gyümölcsleves	250,61	59,95	0,68	0,26	0,03	12,77	0,00	0,66	15
				Pusztapörkölt burgonyával	868,57	207,79	11,17	8,87	1,99	20,22	0,00	1,36	
				Uborkasaláta	49,81	11,92	1,02	0,10	0,00	1,72	0,00	1,02	15
			U	Olasz felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
				Diétás pékáru BL DIAB	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:	3 112,73	744,68	21,51	51,89	18,15	45,25	0,04	4,95	
10/17/2023	László (01616)	Diab. 5-10-35-5 g CH	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
				Tonhalkrém	998,83	238,95	0,78	25,99	7,06	0,15	0,00	0,40	4
				Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1
				kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E	Kertészleves	332,53	79,01	1,43	6,23	0,49	4,57	0,02	1,27	9
				Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
				Meggy mártás	238,84	57,14	0,97	0,59	0,09	11,92	0,00	0,07	15
				Párolt barna rizs	390,85	93,50	1,34	2,56	0,23	16,26	0,00	0,59	
			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	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1
	Összesen:	4 303,09	1 028,90	38,08	77,65	22,70	43,08	4,46	4,55				
10/18/2023	Szabó (01616)	Diab. 5-10-35-5 g CH	T	Herba tea édesítőszerrel	5,41	1,30	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	0,00 15	
				Hot-dog	207,68	49,68	2,25	2,46	0,94	4,58	0,00	0,38	1,7
				Ketchup	13,61	3,26	0,06	0,01	0,00	0,72	0,42	0,07	
			E	Palócgyulás leves	624,55	149,41	5,80	9,82	2,50	9,18	0,00	1,27	
				Túrós feltét	287,48	68,78	7,78	3,36	1,82	1,78	0,00	0,02	7
				Tejföl	428,06	102,41	2,24	8,80	4,94	3,44	0,00	0,11	7
				Főtt tészta	266,96	63,87	2,00	0,98	0,10	11,68	0,00	0,03	1,(3)
				Alma	196,31	46,96	0,54	0,54	0,00	9,45	0,00	0,02	
			U	Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
				Diétás pékáru BL DIAB	21,77	5,21	0,20	0,03	0,00	1,03	0,00	0,00	1
				paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Összesen:	2 374,59	568,10	24,01	31,54	12,32	45,52	0,44	2,13				
10/19/2023	Szabó (01616)	Diab. 5-10-35-5 g CH	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
				Hegyi sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
				Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1
			E	Erőleves	525,69	124,85	1,68	11,16	0,80	5,09	0,04	2,08	9
				Levesbetét	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3
				Diétás vagdalt	1 292,78	309,27	14,02	22,02	6,32	13,37	0,00	0,75	1,3
				Zöldborsó főzelék	231,64	55,23	2,55	2,17	0,16	6,38	0,00	0,30	1,15
				Diétás pékáru BL, ebédhez	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00	
			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			
	Jégcsapretek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02				
	Összesen:	4 096,99	979,04	34,49	71,64	17,70	48,36	6,62	5,29				
10/20/2023	Szabó (01616)	Diab. 5-10-35-5 g CH	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
				Zöldfűszeres sajtkrém	635,50	151,97	2,24	15,41	9,16	0,91	0,00	0,47	7
				Diétás pékáru BL DIAB	65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1
				paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			E	Fokhagymakrémleves	525,92	123,70	1,33	6,72	0,54	15,01	1,40	1,04	
				Kölesgolyó	118,48	28,34	1,04	0,27	0,06	6,40	0,05	0,00	
				Lecsós s. ragu	1 636,54	391,52	15,75	34,07	10,05	4,97	0,00	1,22	
				Párolt barna rizs	195,42	46,75	0,67	1,28	0,11	8,13	0,00	0,30	
			U	Vanília túrókrém	206,43	49,39	5,00	2,65	1,45	1,33	0,00	0,02	7,15
				Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1
				Összesen:	3 514,23	838,55	27,94	60,71	21,39	45,26	1,49	3,07	