


Heti étlap 2023.10.23 - 2023.10.27

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|---|-----------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|---|---------|------------|
|  Tízórai | (770/00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6 | Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika | | | Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika | | | Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ | | | Energia: 279.29 Kcal / 1,167.43 KJ | | | Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 241.60 Kcal / 1,009.89 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 5.83 g | 9.86 g | 2.31 g | 7.94 g | 8.61 g | 2.23 g | 6.04 g | 5.57 g | 4.24 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 5.94 g | 2.66 g | 0.27 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 57.52 g | 21.42 g | 0.18 g | 42.18 g | 13.39 g | 0.51 g | 43.56 g | 13.39 g | 0.40 g | 41.60 g | 13.39 g | 0.64 g | 47.50 g | 8.53 g | 0.08 g | | |
| 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | |
| Ebéd | (770/00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6 | Gombaleves, Roston sült sertés, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Almaleves, Tarhonyás hús, Céklasaláta | | | Rántottleves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Tárkonyos zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat, Alma | | | Magyaros Karfiolleves, Sárgarépa-brokkolis csirkemell , Párolt rizs | | |
| | | Energia: 704.84 Kcal / 2,946.23 KJ | | | Energia: 346.33 Kcal / 1,447.66 KJ | | | Energia: 472.62 Kcal / 1,975.55 KJ | | | Energia: 592.04 Kcal / 2,474.73 KJ | | | Energia: 509.03 Kcal / 2,127.75 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 32.32 g | 31.66 g | 5.62 g | 12.78 g | 10.20 g | 2.10 g | 14.05 g | 21.22 g | 4.78 g | 7.13 g | 37.31 g | 11.92 g | 32.10 g | 17.78 g | 2.20 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 72.06 g | 16.51 g | 4.74 g | 52.30 g | 10.47 g | 1.11 g | 55.52 g | 1.52 g | 1.50 g | 55.73 g | 4.09 g | 3.08 g | 54.52 g | 0.01 g | 2.13 g | | |
| 1,9 | | | 1,15,(12) | | | 1,9 | | | 9 | | | 1,9 | | | | |
| Uzsonna | (770/00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6 | Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka | | | Diétás péksütemény | | | Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika | | |
| | | Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ | | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ | | | Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ | | | Energia: 235.47 Kcal / 984.26 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 9.38 g | 8.33 g | 2.42 g | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 8.31 g | 10.92 g | 3.11 g | 5.58 g | 8.08 g | 1.94 g | 10.26 g | 8.07 g | 2.05 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 29.69 g | 4.40 g | 0.62 g | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.40 g | 0.00 g | 0.58 g | 28.47 g | 0.00 g | 0.18 g | 30.17 g | 0.00 g | 0.64 g | | |
| 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | |

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-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 2023.10.23 - 2023.10.29

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | | | | |
|---------------------------|----------------|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|---------|-------|-------|------|
| 10/23/2023 | László (00911) | Tej, Tojás, C,OM, Sz, Ban, FokM 4-6 | T | Kakaó rizstejből | 589,08 | 140,93 | 0,25 | 2,13 | 0,37 | 29,35 | 21,42 | 0,00 | | | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | | |
| | | | E | Gombaleves | 536,27 | 125,26 | 6,38 | 5,99 | 0,73 | 12,06 | 0,02 | 1,09 | 1,9 | | |
| | | | Roston sült sertés | 1 016,54 | 243,19 | 21,00 | 17,38 | 3,94 | 0,40 | 0,00 | 1,19 | | | | |
| | | | Paradicsomos káposzta | 973,81 | 232,97 | 4,34 | 8,14 | 0,93 | 35,09 | 14,99 | 2,44 | 1 | | | |
| | | | Diétás pékáru BL, ebédhez | 432,30 | 103,42 | 0,60 | 0,15 | 0,02 | 24,51 | 1,50 | 0,02 | | | | |
| | | | U | Csirkemell sonka | 92,40 | 22,11 | 3,40 | 0,56 | 0,18 | 0,84 | 0,00 | 0,43 | | | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | | |
| | | | kígyóuborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,30 | 0,68 | 4,40 | 0,01 | | | | |
| | | | Összesen: | 5 378,50 | 1 283,68 | 47,53 | 49,85 | 10,35 | 159,27 | 42,33 | 5,54 | | | | |
| 10/24/2023 | László (00911) | Tej, Tojás, C,OM, Sz, Ban, Fok | 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 | | | |
| | | | Paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | | E | Almaleves | 189,81 | 34,97 | 0,59 | 0,20 | 0,02 | 10,17 | 4,99 | 0,30 | 1 | | |
| | | | Tarhonyás hús | 1 195,34 | 285,96 | 11,67 | 9,96 | 2,08 | 36,57 | 2,28 | 0,32 | | | | |
| | | | Céklasaláta | 106,15 | 25,40 | 0,52 | 0,04 | 0,00 | 5,56 | 3,20 | 0,49 | 15,(12) | | | |
| | | | U | Diétás péksütemény | 1 131,94 | 270,80 | 1,50 | 11,90 | 0,90 | 31,80 | 18,90 | 0,30 | | | |
| | | | Összesen: | 3 790,68 | 896,42 | 22,22 | 30,71 | 5,23 | 126,28 | 42,76 | 1,92 | | | | |
| | | | 10/25/2023 | László (00911) | Tej, Tojás, C,OM, Sz, Ban, FokM 4-6 | T | Herba tea CM | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 |
| | | | | | | Növényi szendvicskrém | 203,98 | 48,80 | 0,22 | 4,80 | 4,20 | 1,30 | 0,00 | 0,32 | |
| Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | | | | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | | |
| Póréhagymakarika | 17,98 | 4,30 | | | | 0,26 | 0,04 | 0,00 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| E | Rántottleves | 132,52 | | | | 31,70 | 0,77 | 1,11 | 0,15 | 4,72 | 0,02 | 0,49 | 1,9 | | |
| Pirított kenyérkocka | 108,11 | 25,86 | | | | 0,98 | 0,10 | 0,03 | 5,23 | 0,00 | 0,00 | 1 | | | |
| Diétás vagdalt | 732,88 | 175,33 | | | | 7,74 | 13,51 | 3,86 | 5,50 | 0,00 | 0,37 | | | | |
| Zöldbabfőzelék | 569,79 | 136,31 | | | | 3,96 | 6,35 | 0,72 | 15,56 | 0,00 | 0,62 | 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 | | | |
| Összesen: | 4 045,67 | 967,84 | 28,40 | 37,71 | 12,13 | 127,48 | 14,91 | 2,48 | | | | | | | |
| 10/26/2023 | László (00911) | Tej, Tojás, C,OM, Sz, Ban, FokM 4-6 | T | Herba tea CM | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 | | | |
| | | | 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 | | | |
| | | | E | Tárkonyos zöldségleves | 63,67 | 14,32 | 0,83 | 0,13 | 0,02 | 2,68 | 0,01 | 1,02 | 9 | | |
| | | | Carbonara szósz | 1 311,82 | 313,83 | 3,76 | 31,13 | 11,48 | 4,20 | 1,20 | 1,91 | | | | |
| | | | 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 | | | | |
| | | | Alma | 87,25 | 20,87 | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| | | | 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: | 4 617,98 | 1 103,86 | 20,67 | 56,76 | 17,18 | 125,80 | 17,48 | 3,90 | | | | | | | |
| 10/27/2023 | László (00911) | Tej, Tojás, C,OM, Sz, Ban, FokM | T | Rizstej | 351,04 | 83,98 | 0,06 | 1,92 | 0,23 | 15,86 | 8,03 | 0,00 | | | |
| | | | Gyümölcskrém | 65,26 | 15,61 | 0,32 | 0,01 | 0,00 | 3,51 | 0,50 | 0,00 | | | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | | |
| | | | E | Magyaros Karfiolleves | 157,93 | 37,48 | 1,25 | 1,63 | 0,21 | 4,46 | 0,01 | 0,55 | 1,9 | | |
| | | | Sárgarépás-brokkolis csirkemell | 891,92 | 213,38 | 26,05 | 10,40 | 1,32 | 3,56 | 0,00 | 1,28 | | | | |
| | | | Párolt rizs | 1 079,15 | 258,17 | 4,80 | 5,75 | 0,67 | 46,50 | 0,00 | 0,30 | | | | |
| | | | U | Szendvics sonka | 108,70 | 26,00 | 4,44 | 0,28 | 0,11 | 1,40 | 0,00 | 0,46 | | | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | | |
| | | | Paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | | Összesen: | 4 123,21 | 986,10 | 48,30 | 28,51 | 4,52 | 132,19 | 8,54 | 2,85 | | | | |

Heti étlap 2023.10.23 - 2023.10.27

|  | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|---|--------|------------------------------------|---------|------------------------------------|---------|------------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|
| Tízórai | (00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6 | Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika | Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika | Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | Rizstej, Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ | | Energia: 283.28 Kcal / 1,184.11 KJ | | Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ | | Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ | | Energia: 248.27 Kcal / 1,037.77 KJ | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | | | | |
| | | 3.70 g | 9.26 g | 2.26 g | 6.02 g | 8.88 g | 2.39 g | 4.12 g | 5.84 g | 4.40 g | 6.04 g | 11.64 g | 3.48 g | 3.88 g | 3.03 g | 0.44 g | | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | | | |
| 54.85 g | | 22.49 g | 0.59 g | 41.55 g | | 13.79 g | 0.92 g | 42.93 g | | 13.79 g | 0.81 g | 40.97 g | | 13.79 g | 1.05 g | 47.28 g | 8.93 g | 0.49 g |
| Ebéd | (00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6 | Zöldséges gombaleves, Roston sült sertés, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez | Almaleves, Tarhonyás hús, Céklasaláta | Rántottleves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, GM pékáru, ebédhez | Tárkonyos zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat, Alma | Magyaros Karfiolleves, Mézes must. csirkeragu, Párolt rizs | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 546.72 Kcal / 2,285.29 KJ | | Energia: 374.14 Kcal / 1,563.91 KJ | | Energia: 489.97 Kcal / 2,048.07 KJ | | Energia: 595.69 Kcal / 2,489.98 KJ | | Energia: 404.97 Kcal / 1,692.77 KJ | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | |
| | | 26.25 g | 24.19 g | 4.77 g | 12.87 g | 10.32 g | 2.10 g | 13.02 g | 23.88 g | 5.10 g | 7.22 g | 37.32 g | 11.92 g | 16.88 g | 13.08 g | 1.86 g | | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | | | |
| 54.94 g | | 10.94 g | 3.31 g | 61.39 g | | 15.47 g | 1.31 g | 55.54 g | | 1.54 g | 1.50 g | 56.51 g | | 4.09 g | 3.12 g | 54.63 g | 2.04 g | 1.52 g |
| | | | | | | 15,(12) | | | | | | | 10,(12) | | | | | |
| Uzsonna | (00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6 | Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóborka | Diétás péksütemény | Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika | | | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ | | Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ | | Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 KJ | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | | |
| | | 7.46 g | 8.60 g | 2.58 g | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.39 g | 11.19 g | 3.27 g | 3.66 g | 8.35 g | 2.10 g | 8.34 g | 8.34 g | 2.21 g | | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | | Cukor | Só | | | |
| 29.06 g | | 4.80 g | 1.03 g | 31.80 g | | 18.90 g | 0.30 g | 27.77 g | | 0.40 g | 0.99 g | 27.84 g | | 0.40 g | 0.59 g | 29.54 g | 0.40 g | 1.05 g |

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,lak 10-mustár | 13-csillagfűrt | 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

Tételes étlap 2023.10.23 - 2023.10.29

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | | | | | |
|------------|---------------------|----------------------------------|--------------|-------------------------------|---------------------------------|----------|------------------------|----------------|-----------|--------|------------|------|---------|-------|------|--|
| 10/23/2023 | Laktóz (00957) | Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6 | T | Karamellás rizstej | 515,15 | 123,24 | 0,04 | 1,28 | 0,16 | 27,31 | 22,09 | 0,00 | | | | |
| | | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | | Gluténmentes pékáru | 610,28 | 146,00 | 3,64 | 1,00 | 0,20 | 27,50 | 0,40 | 0,49 | | | | |
| | | | E | Zöldséges gombaleves | 125,23 | 29,05 | 1,54 | 1,48 | 0,17 | 2,57 | 0,00 | 0,54 | | | | |
| | | | | Roston sült sertés | 1 016,54 | 243,19 | 21,00 | 17,38 | 3,94 | 0,40 | 0,00 | 1,19 | | | | |
| | | | | Paradicsomos káposzta főzelék | 715,02 | 171,06 | 3,11 | 5,18 | 0,64 | 27,46 | 9,44 | 1,56 | | | | |
| | | | | GM pékáru, ebédhez | 432,30 | 103,42 | 0,60 | 0,15 | 0,02 | 24,51 | 1,50 | 0,02 | | | | |
| | | | U | Csirkemell sonka | 92,40 | 22,11 | 3,40 | 0,56 | 0,18 | 0,84 | 0,00 | 0,43 | | | | |
| | | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | | Gluténmentes pékáru | 610,28 | 146,00 | 3,64 | 1,00 | 0,20 | 27,50 | 0,40 | 0,49 | | | | |
| | | | | kigyóuborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,30 | 0,68 | 4,40 | 0,01 | | | | |
| | | | | Összesen: | 4 668,08 | 1 115,85 | 37,41 | 42,07 | 9,61 | 138,85 | 38,23 | 4,93 | | | | |
| | | | 10/24/2023 | Laktóz (00957) | Tej, tojás, glutén, citrusOM 4- | 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 | | | | |
| | 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 | Almaleves | 349,65 | | | | 62,78 | 0,68 | 0,32 | 0,02 | 19,26 | 9,99 | 0,50 | | | | |
| | Tarhonyás hús | 1 195,34 | | | | 285,96 | 11,67 | 9,96 | 2,08 | 36,57 | 2,28 | 0,32 | | | | |
| | Céklasaláta | 106,15 | | | | 25,40 | 0,52 | 0,04 | 0,00 | 5,56 | 3,20 | 0,49 | 15,(12) | | | |
| U | Diétás péksütemény | 1 131,94 | | | | 270,80 | 1,50 | 11,90 | 0,90 | 31,80 | 18,90 | 0,30 | | | | |
| | Összesen: | 3 967,19 | | | | 928,22 | 20,39 | 31,10 | 5,39 | 134,74 | 48,16 | 2,53 | | | | |
| 10/25/2023 | Laktóz (00957) | Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6 | | | | T | Herba tea CM | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 | |
| | | | | | | | Növényi szendvicsskrém | 203,98 | 48,80 | 0,22 | 4,80 | 4,20 | 1,30 | 0,00 | 0,32 | |
| | | | | | | | Gluténmentes pékáru | 610,28 | 146,00 | 3,64 | 1,00 | 0,20 | 27,50 | 0,40 | 0,49 | |
| | | | | Póréhagymakarika | 17,98 | 4,30 | 0,26 | 0,04 | 0,00 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | | E | Rántottleves | 222,92 | 53,33 | 0,45 | 3,78 | 0,49 | 4,34 | 0,00 | 0,49 | | | | |
| | | | | Kölesgolyó | 88,86 | 21,26 | 0,78 | 0,20 | 0,04 | 4,80 | 0,04 | 0,00 | | | | |
| | | | | Diétás vagdalt | 732,88 | 175,33 | 7,74 | 13,51 | 3,86 | 5,50 | 0,00 | 0,37 | | | | |
| | | | | Zöldbabfőzelék | 571,10 | 136,63 | 3,45 | 6,24 | 0,69 | 16,39 | 0,00 | 0,62 | | | | |
| | | | | 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 | | | | |
| | | | | Összesen: | 4 151,47 | 993,17 | 23,53 | 40,91 | 12,77 | 126,24 | 15,73 | 3,30 | | | | |
| 10/26/2023 | Laktóz (00957) | Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6 | T | Herba tea CM | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 | | | | |
| | | | | 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 | | | | |
| | | | E | Tárkonyos zöldségleves | 78,92 | 17,97 | 0,92 | 0,14 | 0,02 | 3,46 | 0,01 | 1,06 | | | | |
| | | | | Carbonara szósz | 1 311,82 | 313,83 | 3,76 | 31,13 | 11,48 | 4,20 | 1,20 | 1,91 | | | | |
| | | | | Főtt tészta | 997,92 | 238,74 | 2,30 | 5,46 | 0,42 | 44,35 | 2,88 | 0,14 | | | | |
| | | | | Növényi sajt szórat | 17,87 | 4,28 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | | | Alma | 87,25 | 20,87 | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| | | | 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 | | | | |
| | | | | Összesen: | 4 666,57 | 1 115,49 | 16,92 | 57,31 | 17,50 | 125,32 | 18,28 | 4,76 | | | | |
| 10/27/2023 | Laktóz (00957) | Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6 | T | Rizstej | 351,04 | 83,98 | 0,06 | 1,92 | 0,23 | 15,86 | 8,03 | 0,00 | | | | |
| | | | | Házi meggyes gyümölcskrém | 76,43 | 18,29 | 0,18 | 0,11 | 0,01 | 3,92 | 0,50 | 0,00 | | | | |
| | | | | Gluténmentes pékáru | 610,28 | 146,00 | 3,64 | 1,00 | 0,20 | 27,50 | 0,40 | 0,49 | | | | |
| | | | E | Magyaros Karfiolleves | 145,48 | 34,50 | 1,19 | 1,61 | 0,21 | 3,87 | 0,01 | 0,51 | | | | |
| | | | | Mézes must. csirkeragu | 470,66 | 112,30 | 10,89 | 5,72 | 0,98 | 4,26 | 2,03 | 0,71 | 10,(12) | | | |
| | | | | Párolt rizs | 1 079,15 | 258,17 | 4,80 | 5,75 | 0,67 | 46,50 | 0,00 | 0,30 | | | | |
| | | | U | Szendvics sonka | 108,70 | 26,00 | 4,44 | 0,28 | 0,11 | 1,40 | 0,00 | 0,46 | | | | |
| | | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | | Gluténmentes pékáru | 610,28 | 146,00 | 3,64 | 1,00 | 0,20 | 27,50 | 0,40 | 0,49 | | | | |
| | | | | Paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | | | Összesen: | 3 734,01 | 892,70 | 29,10 | 24,45 | 4,51 | 131,45 | 11,37 | 3,06 | | | | |

Heti étlap 2023.10.23 - 2023.10.27

| | | 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, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika | | | Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Póréhagymakarika | | | Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Herba tea édesítőszerrel, Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB | | |
| | | Energia: 194.72 Kcal / 813.93 KJ | | | Energia: 190.38 Kcal / 795.79 KJ | | | Energia: 177.50 Kcal / 741.95 KJ | | | Energia: 241.01 Kcal / 1,007.42 KJ | | | Energia: 50.53 Kcal / 211.22 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 7.66 g | 15.23 g | 4.18 g | 5.58 g | 15.87 g | 4.39 g | 2.05 g | 16.14 g | 7.74 g | 5.82 g | 21.42 g | 6.56 g | 2.34 g | 1.99 g | 1.06 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 5.97 g | 0.04 g | 1.06 g | 5.53 g | 0.04 g | 0.87 g | 5.24 g | 0.04 g | 0.02 g | 5.40 g | 0.04 g | 1.13 g | 5.16 g | 0.04 g | 0.17 g | | |
| 1,15 | | | 1,15 | | | 1,7,15 | | | 1,15 | | | 1,7,15 | | | | |
| Ebéd | (01616) Diab. 5-10-35-5 g CH | Gombaleves, Roston sült sertés, Paradicsomos káposzta főzelék, Diétás pékáru BL DIAB | | | Almaleves, Tarhonyás hús, Céklaaláta | | | Rántottleves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB | | | Tárkonyos zöldségleves , Carbonara szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt, Alma | | | Magyaros Karfiolleves, Sárgarépa-brokkolis csirkemell , Párolt rizs | | |
| | | Energia: 533.18 Kcal / 2,228.69 KJ | | | Energia: 174.38 Kcal / 728.91 KJ | | | Energia: 537.89 Kcal / 2,248.38 KJ | | | Energia: 482.11 Kcal / 2,015.22 KJ | | | Energia: 416.77 Kcal / 1,742.10 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 32.20 g | 28.85 g | 5.09 g | 7.13 g | 4.27 g | 0.78 g | 20.76 g | 35.48 g | 8.71 g | 24.69 g | 27.67 g | 11.20 g | 30.44 g | 16.17 g | 1.98 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 36.18 g | 0.02 g | 3.79 g | 36.36 g | 7.99 g | 2.05 g | 33.52 g | 0.04 g | 1.84 g | 36.32 g | 0.46 g | 3.72 g | 36.84 g | 0.01 g | 2.73 g | | |
| 1,9,15 | | | 1,3,15,(12) | | | 1,3 | | | 1,3,7,9 | | | 1,9 | | | | |
| Uzsonna | (01616) Diab. 5-10-35-5 g CH | Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka | | | Diétás péksütemény | | | Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB | | | Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika | | |
| | | Energia: 191.62 Kcal / 800.97 KJ | | | Energia: 40.62 Kcal / 169.79 KJ | | | Energia: 234.65 Kcal / 980.84 KJ | | | Energia: 294.20 Kcal / 1,229.76 KJ | | | Energia: 192.15 Kcal / 803.19 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 7.85 g | 15.24 g | 4.48 g | 0.23 g | 1.79 g | 0.14 g | 6.52 g | 20.52 g | 6.14 g | 11.54 g | 24.78 g | 10.58 g | 9.60 g | 14.71 g | 4.01 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 5.54 g | 4.40 g | 1.07 g | 4.77 g | 2.84 g | 0.05 g | 5.70 g | 0.00 g | 1.02 g | 5.92 g | 0.00 g | 1.02 g | 5.11 g | 0.00 g | 1.12 g | | |
| 1 | | | | | | 1 | | | 1,7 | | | 1 | | | | |

Az étlanváltoztatás iogát fenntartiuik! Az esetleges változásokról az érintett intézménveket értesitüük.
 Eatrend minöségbiztosítás elérhetöségé: 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!


.....

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.10.23 - 2023.10.29

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | | | | | |
|------------|-----------------------------|----------------------|--------------|--------------------------------|----------------------|----------|--------------------------|----------------|-----------|--------|------------|---------|---------|------|---------|---|
| 10/23/2023 | 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 | | | | |
| | | | | Hegyí 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 | Gombaleves | 536,27 | 125,26 | 6,38 | 5,99 | 0,73 | 12,06 | 0,02 | 1,09 | 1,9 | | | |
| | | | | Roston sült sertés | 1 016,54 | 243,19 | 21,00 | 17,38 | 3,94 | 0,40 | 0,00 | 1,19 | | | | |
| | | | | Paradicsomos káposzta főzelék | 540,20 | 129,23 | 3,43 | 5,30 | 0,41 | 16,69 | 0,00 | 1,49 | 15 | | | |
| | | | | Diétás pékáru BL DIAB | 148,40 | 35,50 | 1,39 | 0,18 | 0,01 | 7,03 | 0,00 | 0,02 | 1 | | | |
| | | | U | Csirkemell sonka | 184,80 | 44,21 | 6,80 | 1,12 | 0,37 | 1,68 | 0,00 | 0,85 | | | | |
| | | | | Liga margarin | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | | | | |
| | | | | Diétás pékáru BL DIAB | 65,30 | 15,62 | 0,61 | 0,08 | 0,01 | 3,10 | 0,00 | 0,01 | 1 | | | |
| | | | | kígyóborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,30 | 0,68 | 4,40 | 0,01 | | | | |
| | | | | Összesen: | 3 856,29 | 919,52 | 47,71 | 59,32 | 13,75 | 47,69 | 4,46 | 5,92 | | | | |
| | | | 10/24/2023 | 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 | |
| | 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 | | | |
| | paprika | 32,76 | | | | 7,84 | 0,48 | 0,12 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| E | Almaleves | 258,95 | | | | 20,20 | 0,56 | 0,59 | 0,03 | 13,19 | 0,00 | 0,65 | 15 | | | |
| | Tarhonyás hús | 379,10 | | | | 90,69 | 5,26 | 3,58 | 0,75 | 9,26 | 0,00 | 0,17 | 1,3 | | | |
| | Céklasaláta | 265,38 | | | | 63,49 | 1,31 | 0,10 | 0,00 | 13,91 | 7,99 | 1,23 | 15,(12) | | | |
| U | Diétás péksütemény | 169,79 | | | | 40,62 | 0,23 | 1,79 | 0,14 | 4,77 | 2,84 | 0,05 | | | | |
| | Összesen: | 1 868,98 | | | | 405,38 | 12,94 | 21,93 | 5,31 | 46,66 | 10,87 | 2,97 | | | | |
| 10/25/2023 | Szűcs (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 | |
| | | | | | | | Magyaros vajkrém | 635,04 | 151,92 | 1,00 | 16,00 | 7,73 | 0,80 | 0,00 | 0,01 | 7 |
| | | | | | | | Diétás pékáru BL DIAB | 65,30 | 15,62 | 0,61 | 0,08 | 0,01 | 3,10 | 0,00 | 0,01 | 1 |
| | | | | | | | Póréhagymakarika | 30,82 | 7,37 | 0,44 | 0,06 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | E | Rántottleves | 285,32 | 68,26 | 0,92 | 4,67 | 0,56 | 5,66 | 0,03 | 0,59 | 1 | | | |
| | | | | Kölesgolyó | 14,81 | 3,54 | 0,13 | 0,03 | 0,01 | 0,80 | 0,01 | 0,00 | | | | |
| | | | | Diétás vagdalt | 1 615,97 | 386,59 | 17,53 | 27,53 | 7,90 | 16,71 | 0,00 | 0,94 | 1,3 | | | |
| | | | | Zöldbabfőzelék | 282,86 | 67,67 | 1,72 | 3,19 | 0,24 | 8,01 | 0,00 | 0,30 | | | | |
| | | | | Diétás pékáru BL DIAB | 49,47 | 11,83 | 0,46 | 0,06 | 0,00 | 2,34 | 0,00 | 0,01 | 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 DIAB | 108,83 | 26,04 | 1,02 | 0,14 | 0,01 | 5,16 | 0,00 | 0,02 | 1 | | | |
| | | | | Összesen: | 3 971,23 | 950,04 | 29,33 | 72,14 | 22,59 | 44,46 | 0,08 | 2,88 | | | | |
| | | | 10/26/2023 | Szűcs (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 | |
| | 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 | | | |
| E | Tárkonyos zöldségleves | 223,26 | | | | 52,32 | 2,36 | 0,90 | 0,42 | 8,85 | 0,01 | 1,25 | 1,7,9 | | | |
| | Carbonara szószt | 889,38 | | | | 210,95 | 12,04 | 15,39 | 6,02 | 6,25 | 0,00 | 1,53 | 1,7 | | | |
| | Teljes kiőrlésű főtt tészta | 248,57 | | | | 59,47 | 2,21 | 2,55 | 0,15 | 10,05 | 0,45 | 0,31 | 1,3 | | | |
| | Reszelt sajt | 448,06 | | | | 107,19 | 7,48 | 8,23 | 4,61 | 0,67 | 0,00 | 0,61 | 7 | | | |
| | Alma | 218,12 | | | | 52,18 | 0,60 | 0,60 | 0,00 | 10,50 | 0,00 | 0,02 | | | | |
| 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: | 4 264,49 | | | | 1 017,32 | 42,05 | 73,87 | 28,34 | 47,64 | 0,50 | 5,87 | | | | |
| 10/27/2023 | Szűcs (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 | |
| | | | | Házi gyümölcsjoghurt | 156,88 | 37,53 | 1,93 | 1,94 | 1,06 | 3,02 | 0,00 | 0,16 | 7,15 | | | |
| | | | | Diétás pékáru BL DIAB | 43,53 | 10,41 | 0,41 | 0,05 | 0,00 | 2,06 | 0,00 | 0,01 | 1 | | | |
| | | | E | Magyaros Karfiolleves | 190,16 | 45,13 | 1,51 | 1,95 | 0,22 | 5,38 | 0,01 | 0,66 | 1,9 | | | |
| | | | | Sárgarépa-brokkolis csirkemell | 891,92 | 213,38 | 26,05 | 10,40 | 1,32 | 3,56 | 0,00 | 1,28 | | | | |
| | | | | Párolt rizs | 661,52 | 158,26 | 2,88 | 3,82 | 0,44 | 27,90 | 0,00 | 0,79 | | | | |
| | | | U | Szendvics sonka | 217,39 | 52,01 | 8,88 | 0,56 | 0,21 | 2,80 | 0,00 | 0,92 | | | | |
| | | | | Liga margarin | 531,22 | 127,09 | 0,04 | 14,00 | 3,80 | 0,08 | 0,00 | 0,20 | | | | |
| | | | | Diétás pékáru BL 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: | 2 757,97 | 659,45 | 42,38 | 32,87 | 7,05 | 47,11 | 0,05 | 4,02 | | | | |

Heti étlap 2023.10.23 - 2023.10.27

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|--|---------|------------|---|---------|------------|
|  Tízórai | 320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves | Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Herba tea CM, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika | | | Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Tej, Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ | | | Energia: 283.28 Kcal / 1,184.11 KJ | | | Energia: 280.06 Kcal / 1,170.65 KJ | | | Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ | | | Energia: 378.42 Kcal / 1,581.80 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 10.49 g | 11.02 g | 3.73 g | 6.02 g | 8.88 g | 2.39 g | 4.40 g | 9.04 g | 4.07 g | 6.04 g | 11.64 g | 3.48 g | 14.62 g | 8.32 g | 4.17 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 54.93 g | 17.14 g | 0.86 g | 41.55 g | 13.79 g | 0.92 g | 42.03 g | 13.79 g | 0.49 g | 40.97 g | 13.79 g | 1.05 g | 57.85 g | 13.19 g | 1.12 g | | |
| 7 | | | 7 | | | 7 | | | 7 | | | 7 | | | | |
| Ebéd | 320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves | Zöldséges gombaleves, Roston sült sertés, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Almaleves, Tarhonyás hús, Cékiasaláta | | | Rántottleves, Kőlesgolyó, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Tárkonyos zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt, Alma | | | Magyaros Karfiolleves, Mézes must. csirkeragu, Párolt rizs | | |
| | | Energia: 546.72 Kcal / 2,285.29 KJ | | | Energia: 374.14 Kcal / 1,563.91 KJ | | | Energia: 489.97 Kcal / 2,048.07 KJ | | | Energia: 662.87 Kcal / 2,770.80 KJ | | | Energia: 404.97 Kcal / 1,692.77 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 26.25 g | 24.19 g | 4.77 g | 12.87 g | 10.32 g | 2.10 g | 13.02 g | 23.88 g | 5.10 g | 12.21 g | 42.46 g | 14.99 g | 16.88 g | 13.08 g | 1.86 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 54.94 g | 10.94 g | 3.31 g | 61.39 g | 15.47 g | 1.31 g | 55.54 g | 1.54 g | 1.50 g | 56.65 g | 4.09 g | 3.53 g | 54.63 g | 2.04 g | 1.52 g | | |
| 15,(12) | | | 7 | | | 10,(12) | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | 320 Glutén, szója, hal és olajos mentes 4-6 éves | Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | | | Diétás péksütemény | | | Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika | | |
| | | Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ | | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ | | | Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ | | | Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsvav |
| | | 7.46 g | 8.60 g | 2.58 g | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.39 g | 11.19 g | 3.27 g | 8.90 g | 13.32 g | 5.48 g | 8.34 g | 8.34 g | 2.21 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 29.06 g | 4.80 g | 1.03 g | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 27.77 g | 0.40 g | 0.99 g | 27.88 g | 0.40 g | 0.99 g | 29.54 g | 0.40 g | 1.05 g | | |
| 7 | | | 7 | | | 7 | | | 7 | | | 7 | | | | |

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.10.23 - 2023.10.29

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | | | | |
|---------------------|------------------------|------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------|---------------------|--------------|----------------|-----------|--------|--------------|---------|-------|--------|--------|
| 10/23/2023 | László (00320) | Gluténmentes 4-6 | T | Karamellás tej | 688,87 | 164,80 | 6,83 | 3,02 | 1,63 | 27,39 | 16,74 | 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 | Zöldséges gombaleves | 125,23 | 29,05 | 1,54 | 1,48 | 0,17 | 2,57 | 0,00 | 0,54 | | | |
| | | | Roston sült sertés | 1 016,54 | 243,19 | 21,00 | 17,38 | 3,94 | 0,40 | 0,00 | 1,19 | | | | |
| | | | Paradicsomos káposzta főzelék | 715,02 | 171,06 | 3,11 | 5,18 | 0,64 | 27,46 | 9,44 | 1,56 | | | | |
| | | | GM pékáru, ebédhez | 432,30 | 103,42 | 0,60 | 0,15 | 0,02 | 24,51 | 1,50 | 0,02 | | | | |
| | | | U | Csirkemell sonka | 92,40 | 22,11 | 3,40 | 0,56 | 0,18 | 0,84 | 0,00 | 0,43 | | | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 610,28 | 146,00 | 3,64 | 1,00 | 0,20 | 27,50 | 0,40 | 0,49 | | | | |
| | | | kigyóuborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,30 | 0,68 | 4,40 | 0,01 | | | | |
| | | | Összesen: | 4 841,80 | 1 157,41 | 44,20 | 43,81 | 11,08 | 138,93 | 32,88 | 5,20 | | | | |
| | | | 10/24/2023 | László (00320) | Gluténmentes 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 | | | | |
| 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 | Almaleves | 349,65 | | | | 62,78 | 0,68 | 0,32 | 0,02 | 19,26 | 9,99 | 0,50 | | | |
| Tarhonyás hús | 1 195,34 | 285,96 | | | | 11,67 | 9,96 | 2,08 | 36,57 | 2,28 | 0,32 | | | | |
| Céklasaláta | 106,15 | 25,40 | | | | 0,52 | 0,04 | 0,00 | 5,56 | 3,20 | 0,49 | 15,(12) | | | |
| U | Diétás péksütemény | 1 131,94 | | | | 270,80 | 1,50 | 11,90 | 0,90 | 31,80 | 18,90 | 0,30 | | | |
| Összesen: | 3 967,19 | 928,22 | | | | 20,39 | 31,10 | 5,39 | 134,74 | 48,16 | 2,53 | | | | |
| 10/25/2023 | László (00320) | Gluténmentes 4-6 | | | | T | Herba tea CM | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 |
| | | | | | | Magyaros vajkrém | 317,52 | 75,96 | 0,50 | 8,00 | 3,87 | 0,40 | 0,00 | 0,00 7 | |
| | | | | | | Gluténmentes pékáru | 610,28 | 146,00 | 3,64 | 1,00 | 0,20 | 27,50 | 0,40 | 0,49 | |
| | | | | | | Póréhagymakarika | 17,98 | 4,30 | 0,26 | 0,04 | 0,00 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | E | Rántottleves | 222,92 | 53,33 | 0,45 | 3,78 | 0,49 | 4,34 | 0,00 | 0,49 | | | |
| | | | Kölesgolyó | 88,86 | 21,26 | 0,78 | 0,20 | 0,04 | 4,80 | 0,04 | 0,00 | | | | |
| | | | Diétás vagdalt | 732,88 | 175,33 | 7,74 | 13,51 | 3,86 | 5,50 | 0,00 | 0,37 | | | | |
| | | | Zöldbabfőzelék | 571,10 | 136,63 | 3,45 | 6,24 | 0,69 | 16,39 | 0,00 | 0,62 | | | | |
| | | | 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 | | | | |
| | | | Összesen: | 4 265,01 | 1 020,33 | 23,81 | 44,11 | 12,44 | 125,34 | 15,73 | 2,98 | | | | |
| | | | 10/26/2023 | László (00320) | Gluténmentes 4-6 | T | Herba tea CM | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 |
| 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 | | | | |
| E | Tárkonyos zöldségleves | 78,92 | | | | 17,97 | 0,92 | 0,14 | 0,02 | 3,46 | 0,01 | 1,06 | | | |
| Carbonara szósz | 1 311,82 | 313,83 | | | | 3,76 | 31,13 | 11,48 | 4,20 | 1,20 | 1,91 | | | | |
| Főtt tészta | 997,92 | 238,74 | | | | 2,30 | 5,46 | 0,42 | 44,35 | 2,88 | 0,14 | | | | |
| Reszelt sajt | 298,70 | 71,46 | | | | 4,99 | 5,49 | 3,07 | 0,44 | 0,00 | 0,41 7 | | | | |
| Alma | 87,25 | 20,87 | | | | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| 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 | | | | |
| Összesen: | 5 224,37 | 1 248,93 | | | | 27,15 | 67,42 | 23,95 | 125,50 | 18,28 | 5,57 | | | | |
| 10/27/2023 | László (00320) | Gluténmentes 4-6 | | | | T | Tej | 405,72 | 97,06 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 7 |
| | | | Házi gyümölcsjoghurt | 565,81 | 135,36 | 4,18 | 4,32 | 2,34 | 19,75 | 12,79 | 0,36 7 | | | | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 610,28 | 146,00 | 3,64 | 1,00 | 0,20 | 27,50 | 0,40 | 0,49 | | | | |
| | | | E | Magyaros Karfiolleves | 145,48 | 34,50 | 1,19 | 1,61 | 0,21 | 3,87 | 0,01 | 0,51 | | | |
| | | | Mézes must. csirkeragu | 470,66 | 112,30 | 10,89 | 5,72 | 0,98 | 4,26 | 2,03 | 0,71 10,(12) | | | | |
| | | | Párolt rizs | 1 079,15 | 258,17 | 4,80 | 5,75 | 0,67 | 46,50 | 0,00 | 0,30 | | | | |
| | | | U | Szendvics sonka | 108,70 | 26,00 | 4,44 | 0,28 | 0,11 | 1,40 | 0,00 | 0,46 | | | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | Gluténmentes pékáru | 610,28 | 146,00 | 3,64 | 1,00 | 0,20 | 27,50 | 0,40 | 0,49 | | | | |
| | | | Paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | | Összesen: | 4 278,07 | 1 022,85 | 39,84 | 29,74 | 8,24 | 142,02 | 15,63 | 3,69 | | | | |

Heti étlap 2023.10.23 - 2023.10.27

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|-----------|---------|---|---------|---------|---|---------|---------|---|-------------|---------|--|---------|--------|
|  Tízórai | 372 Tej-tojásmentes 4-6 éves | Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika | | | Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika | | | Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ | | | Energia: 279.29 Kcal / 1,167.43 KJ | | | Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 307.95 Kcal / 1,287.23 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.83 g | 9.86 g | 2.31 g | 7.94 g | 8.61 g | 2.23 g | 6.04 g | 5.57 g | 4.24 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 8.48 g | 4.58 g | 0.49 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 57.52 g | 21.42 g | 0.18 g | 42.18 g | 13.39 g | 0.51 g | 43.56 g | 13.39 g | 0.40 g | 41.60 g | 13.39 g | 0.64 g | 57.14 g | 21.18 g | 0.11 g | | |
| 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1,6 | | | | |
| Ebéd | 372 Tej-tojásmentes 4-6 éves | Gombaleves, Roston sült sertés, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Almaleves, Tarhonyás hús, Céklasaláta | | | Rántottleves, Pirított kenyérkocka, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Tárkonyos zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat, Alma | | | Magyaros Karfiolleves, Mézes must. csirkeragu, Párolt rizs | | |
| | | Energia: 704.84 Kcal / 2,946.23 KJ | | | Energia: 376.06 Kcal / 1,571.93 KJ | | | Energia: 472.62 Kcal / 1,975.55 KJ | | | Energia: 592.04 Kcal / 2,474.73 KJ | | | Energia: 407.95 Kcal / 1,705.23 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 32.32 g | 31.66 g | 5.62 g | 13.14 g | 10.42 g | 2.13 g | 14.05 g | 21.22 g | 4.78 g | 7.13 g | 37.31 g | 11.92 g | 16.94 g | 13.10 g | 1.86 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 72.06 g | 16.51 g | 4.74 g | 61.35 g | 15.67 g | 1.31 g | 55.52 g | 1.52 g | 1.50 g | 55.73 g | 4.09 g | 3.08 g | 55.22 g | 2.04 g | 1.56 g | | |
| 1,9 | | | 1,15,(12) | | | 1,9 | | | 9 | | | 1,9,10,(12) | | | | |
| Uzsonna | 372 Tej-tojásmentes 4-6 éves | Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka | | | Diétás péksütemény | | | Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika | | |
| | | Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ | | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ | | | Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ | | | Energia: 235.47 Kcal / 984.26 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.38 g | 8.33 g | 2.42 g | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 8.31 g | 10.92 g | 3.11 g | 5.58 g | 8.08 g | 1.94 g | 10.26 g | 8.07 g | 2.05 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 29.69 g | 4.40 g | 0.62 g | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.40 g | 0.00 g | 0.58 g | 28.47 g | 0.00 g | 0.18 g | 30.17 g | 0.00 g | 0.64 g | | |
| 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | |

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | |
|----------|----------------|------------------------|----------------------|----------------------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék, 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!

.....
 Élelmészvezető

Tételes étlap 2023.10.23 - 2023.10.29

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | | | | |
|---------------------------|----------------|------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|---------|-------|-------|------|
| 10/23/2023 | László (00372) | Tej-tojásmentes 4-6 év | T | Kakaó rizstejből | 589,08 | 140,93 | 0,25 | 2,13 | 0,37 | 29,35 | 21,42 | 0,00 | | | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | | |
| | | | E | Gombaleves | 536,27 | 125,26 | 6,38 | 5,99 | 0,73 | 12,06 | 0,02 | 1,09 | 1,9 | | |
| | | | Roston sült sertés | 1 016,54 | 243,19 | 21,00 | 17,38 | 3,94 | 0,40 | 0,00 | 1,19 | | | | |
| | | | Paradicsomos káposzta | 973,81 | 232,97 | 4,34 | 8,14 | 0,93 | 35,09 | 14,99 | 2,44 | 1 | | | |
| | | | Diétás pékáru BL, ebédhez | 432,30 | 103,42 | 0,60 | 0,15 | 0,02 | 24,51 | 1,50 | 0,02 | | | | |
| | | | U | Csirkemell sonka | 92,40 | 22,11 | 3,40 | 0,56 | 0,18 | 0,84 | 0,00 | 0,43 | | | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | | |
| | | | kígyóuborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,30 | 0,68 | 4,40 | 0,01 | | | | |
| | | | Összesen: | 5 378,50 | 1 283,68 | 47,53 | 49,85 | 10,35 | 159,27 | 42,33 | 5,54 | | | | |
| 10/24/2023 | László (00372) | Tej-tojásmentes 4-6 év | T | Herba tea CM | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 | | | |
| | | | 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 | | | |
| | | | Paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | | E | Almaleves | 357,70 | 64,70 | 0,95 | 0,42 | 0,05 | 19,22 | 10,19 | 0,50 | 1 | | |
| | | | Tarhonyás hús | 1 195,34 | 285,96 | 11,67 | 9,96 | 2,08 | 36,57 | 2,28 | 0,32 | | | | |
| | | | Céklasaláta | 106,15 | 25,40 | 0,52 | 0,04 | 0,00 | 5,56 | 3,20 | 0,49 | 15,(12) | | | |
| | | | U | Diétás péksütemény | 1 131,94 | 270,80 | 1,50 | 11,90 | 0,90 | 31,80 | 18,90 | 0,30 | | | |
| | | | Összesen: | 3 958,57 | 926,15 | 22,58 | 30,93 | 5,26 | 135,33 | 47,96 | 2,12 | | | | |
| | | | 10/25/2023 | László (00372) | Tej-tojásmentes 4-6 év | T | Herba tea CM | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 |
| | | | | | | Növényi szendvicskrém | 203,98 | 48,80 | 0,22 | 4,80 | 4,20 | 1,30 | 0,00 | 0,32 | |
| Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | | | | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | | |
| Póréhagymakarika | 17,98 | 4,30 | | | | 0,26 | 0,04 | 0,00 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| E | Rántottleves | 132,52 | | | | 31,70 | 0,77 | 1,11 | 0,15 | 4,72 | 0,02 | 0,49 | 1,9 | | |
| Pírított kenyérkocka | 108,11 | 25,86 | | | | 0,98 | 0,10 | 0,03 | 5,23 | 0,00 | 0,00 | 1 | | | |
| Diétás vagdalt | 732,88 | 175,33 | | | | 7,74 | 13,51 | 3,86 | 5,50 | 0,00 | 0,37 | | | | |
| Zöldbabfőzelék | 569,79 | 136,31 | | | | 3,96 | 6,35 | 0,72 | 15,56 | 0,00 | 0,62 | 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 | | | |
| Összesen: | 4 045,67 | 967,84 | 28,40 | 37,71 | 12,13 | 127,48 | 14,91 | 2,48 | | | | | | | |
| 10/26/2023 | László (00372) | Tej-tojásmentes 4-6 év | T | Herba tea CM | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 | | | |
| | | | 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 | | | |
| | | | E | Tárkonyos zöldségleves | 63,67 | 14,32 | 0,83 | 0,13 | 0,02 | 2,68 | 0,01 | 1,02 | 9 | | |
| | | | Carbonara szósz | 1 311,82 | 313,83 | 3,76 | 31,13 | 11,48 | 4,20 | 1,20 | 1,91 | | | | |
| | | | Főtt tészta | 997,92 | 238,74 | 2,30 | 5,46 | 0,42 | 44,35 | 2,88 | 0,14 | | | | |
| | | | Növényi sajt szórat | 17,87 | 4,28 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | | Alma | 87,25 | 20,87 | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| | | | 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: | 4 617,98 | 1 103,86 | 20,67 | 56,76 | 17,18 | 125,80 | 17,48 | 3,90 | | | | | | | |
| 10/27/2023 | László (00372) | Tej-tojásmentes 4-6 év | T | Rizstej | 351,04 | 83,98 | 0,06 | 1,92 | 0,23 | 15,86 | 8,03 | 0,00 | | | |
| | | | Házi barackos szójajoghurt | 342,56 | 81,96 | 2,86 | 1,93 | 0,22 | 13,15 | 13,15 | 0,03 | 6 | | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | | |
| | | | E | Magyaros Karfiolleves | 157,93 | 37,48 | 1,25 | 1,63 | 0,21 | 4,46 | 0,01 | 0,55 | 1,9 | | |
| | | | Mézes must. csirkeragu | 470,66 | 112,30 | 10,89 | 5,72 | 0,98 | 4,26 | 2,03 | 0,71 | 10,(12) | | | |
| | | | Párolt rizs | 1 079,15 | 258,17 | 4,80 | 5,75 | 0,67 | 46,50 | 0,00 | 0,30 | | | | |
| | | | U | Szendvics sonka | 108,70 | 26,00 | 4,44 | 0,28 | 0,11 | 1,40 | 0,00 | 0,46 | | | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | | |
| | | | Paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | | Összesen: | 3 979,25 | 951,37 | 35,68 | 25,75 | 4,40 | 142,53 | 23,22 | 2,31 | | | | |

Heti étlap 2023.10.23 - 2023.10.27

| eatrend | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|------------------------|---|---|------------------------|--------|--|------------------------|--------|--|------------------------|--------|---|-----------------------|---------|---|---------|--------|
| Tízórai | (00397) Tej-, glutén-, hal, méz, CM, OM 4-6 | Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika | | | Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika | | | Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Rizstej, Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru | | |
| | | Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ | | | Energia: 283.28 Kcal / 1,184.11 KJ | | | Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ | | | Energia: 305.98 Kcal / 1,279.00 KJ | | | Energia: 248.27 Kcal / 1,037.77 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 3.70 g | 9.28 g | 2.26 g | 6.02 g | 8.88 g | 2.39 g | 4.12 g | 5.84 g | 4.40 g | 6.04 g | 11.64 g | 3.48 g | 3.88 g | 3.03 g | 0.44 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 54.85 g 22.49 g 0.59 g | | | 41.55 g 13.79 g 0.92 g | | | 42.93 g 13.79 g 0.81 g | | | 40.97 g 13.79 g 1.05 g | | | 47.28 g 8.93 g 0.49 g | | | | |
| Ebéd | (00397) Tej-, glutén-, hal, méz, CM, OM 4-6 | Zöldséges gombaleves, Roston sült sertés, Paradicsomos káposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Almaleves, Tarhonyás hús, Cékla saláta | | | Rántottleves, Kölesgolyó, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, GM pékáru, ebédhez | | | Tárkonyos zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát, Alma | | | Magyaros Karfiolleves, Sárgarépás s.ragu, Párolt rizs | | |
| | | Energia: 546.72 Kcal / 2,285.29 KJ | | | Energia: 374.14 Kcal / 1,563.91 KJ | | | Energia: 489.97 Kcal / 2,048.07 KJ | | | Energia: 595.69 Kcal / 2,489.98 KJ | | | Energia: 505.24 Kcal / 2,111.90 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 26.25 g | 24.19 g | 4.77 g | 12.87 g | 10.32 g | 2.10 g | 13.02 g | 23.88 g | 5.10 g | 7.22 g | 37.32 g | 11.92 g | 15.46 g | 24.07 g | 5.69 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 54.94 g 10.94 g 3.31 g | | | 61.39 g 15.47 g 1.31 g | | | 55.54 g 1.54 g 1.50 g | | | 56.51 g 4.09 g 3.12 g | | | 56.15 g 0.11 g 1.69 g | | | | |
| 15,(12) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | (00397) Tej-, glutén-, hal, méz, CM, OM 4-6 | Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka | | | Diétás péksütemény | | | Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru | | | Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika | | |
| | | Energia: 236.35 Kcal / 987.94 KJ | | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ | | | Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ | | | Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 7.46 g | 8.60 g | 2.58 g | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 6.39 g | 11.19 g | 3.27 g | 3.66 g | 8.35 g | 2.10 g | 8.34 g | 8.34 g | 2.21 g |
| Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | Szénhidrát Cukor Só | | | | |
| 29.06 g 4.80 g 1.03 g | | | 31.80 g 18.90 g 0.30 g | | | 27.77 g 0.40 g 0.99 g | | | 27.84 g 0.40 g 0.59 g | | | 29.54 g 0.40 g 1.05 g | | | | |

Az étlanváltoztatás 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.10.23 - 2023.10.29

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | | | | | |
|------------|---------------------|-------------------------------------|--------------|-------------------------------|---------------|----------|------------------------|----------------|-----------|--------|------------|------|---------|-------|------|--|
| 10/23/2023 | Laktóz (00397) | Tej-, glutén-, hal, méz, CM, OM 4-6 | T | Karamellás rizstej | 515,15 | 123,24 | 0,04 | 1,28 | 0,16 | 27,31 | 22,09 | 0,00 | | | | |
| | | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | | Gluténmentes pékáru | 610,28 | 146,00 | 3,64 | 1,00 | 0,20 | 27,50 | 0,40 | 0,49 | | | | |
| | | | E | Zöldséges gombaleves | 125,23 | 29,05 | 1,54 | 1,48 | 0,17 | 2,57 | 0,00 | 0,54 | | | | |
| | | | | Roston sült sertés | 1 016,54 | 243,19 | 21,00 | 17,38 | 3,94 | 0,40 | 0,00 | 1,19 | | | | |
| | | | | Paradicsomos káposzta főzelék | 715,02 | 171,06 | 3,11 | 5,18 | 0,64 | 27,46 | 9,44 | 1,56 | | | | |
| | | | | GM pékáru, ebédhez | 432,30 | 103,42 | 0,60 | 0,15 | 0,02 | 24,51 | 1,50 | 0,02 | | | | |
| | | | U | Csirkemell sonka | 92,40 | 22,11 | 3,40 | 0,56 | 0,18 | 0,84 | 0,00 | 0,43 | | | | |
| | | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | | Gluténmentes pékáru | 610,28 | 146,00 | 3,64 | 1,00 | 0,20 | 27,50 | 0,40 | 0,49 | | | | |
| | | | | kigyóuborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,30 | 0,68 | 4,40 | 0,01 | | | | |
| | | | | Összesen: | 4 668,08 | 1 115,85 | 37,41 | 42,07 | 9,61 | 138,85 | 38,23 | 4,93 | | | | |
| | | | 10/24/2023 | Laktóz (00397) | Tej-, glutén- | 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 | | | | |
| | 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 | Almaleves | 349,65 | | | | 62,78 | 0,68 | 0,32 | 0,02 | 19,26 | 9,99 | 0,50 | | | | |
| | Tarhonyás hús | 1 195,34 | | | | 285,96 | 11,67 | 9,96 | 2,08 | 36,57 | 2,28 | 0,32 | | | | |
| | Céklasaláta | 106,15 | | | | 25,40 | 0,52 | 0,04 | 0,00 | 5,56 | 3,20 | 0,49 | 15,(12) | | | |
| U | Diétás péksütemény | 1 131,94 | | | | 270,80 | 1,50 | 11,90 | 0,90 | 31,80 | 18,90 | 0,30 | | | | |
| | Összesen: | 3 967,19 | | | | 928,22 | 20,39 | 31,10 | 5,39 | 134,74 | 48,16 | 2,53 | | | | |
| 10/25/2023 | Laktóz (00397) | Tej-, glutén-, hal, méz, CM, OM 4-6 | | | | T | Herba tea CM | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 | |
| | | | | | | | Növényi szendvicsskrém | 203,98 | 48,80 | 0,22 | 4,80 | 4,20 | 1,30 | 0,00 | 0,32 | |
| | | | | | | | Gluténmentes pékáru | 610,28 | 146,00 | 3,64 | 1,00 | 0,20 | 27,50 | 0,40 | 0,49 | |
| | | | | Póréhagymakarika | 17,98 | 4,30 | 0,26 | 0,04 | 0,00 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | | E | Rántottleves | 222,92 | 53,33 | 0,45 | 3,78 | 0,49 | 4,34 | 0,00 | 0,49 | | | | |
| | | | | Kölesgolyó | 88,86 | 21,26 | 0,78 | 0,20 | 0,04 | 4,80 | 0,04 | 0,00 | | | | |
| | | | | Diétás vagdalt | 732,88 | 175,33 | 7,74 | 13,51 | 3,86 | 5,50 | 0,00 | 0,37 | | | | |
| | | | | Zöldbabfőzelék | 571,10 | 136,63 | 3,45 | 6,24 | 0,69 | 16,39 | 0,00 | 0,62 | | | | |
| | | | | 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 | | | | |
| | | | | Összesen: | 4 151,47 | 993,17 | 23,53 | 40,91 | 12,77 | 126,24 | 15,73 | 3,30 | | | | |
| 10/26/2023 | Laktóz (00397) | Tej-, glutén-, hal, méz, CM, OM 4-6 | T | Herba tea CM | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 | | | | |
| | | | | 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 | | | | |
| | | | E | Tárkonyos zöldségleves | 78,92 | 17,97 | 0,92 | 0,14 | 0,02 | 3,46 | 0,01 | 1,06 | | | | |
| | | | | Carbonara szósz | 1 311,82 | 313,83 | 3,76 | 31,13 | 11,48 | 4,20 | 1,20 | 1,91 | | | | |
| | | | | Főtt tészta | 997,92 | 238,74 | 2,30 | 5,46 | 0,42 | 44,35 | 2,88 | 0,14 | | | | |
| | | | | Növényi sajt szórat | 17,87 | 4,28 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | | | Alma | 87,25 | 20,87 | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| | | | 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 | | | | |
| | | | | Összesen: | 4 666,57 | 1 115,49 | 16,92 | 57,31 | 17,50 | 125,32 | 18,28 | 4,76 | | | | |
| 10/27/2023 | Laktóz (00397) | Tej-, glutén-, hal, méz, CM, OM 4- | T | Rizstej | 351,04 | 83,98 | 0,06 | 1,92 | 0,23 | 15,86 | 8,03 | 0,00 | | | | |
| | | | | Házi meggyes gyümölcskrém | 76,43 | 18,29 | 0,18 | 0,11 | 0,01 | 3,92 | 0,50 | 0,00 | | | | |
| | | | | Gluténmentes pékáru | 610,28 | 146,00 | 3,64 | 1,00 | 0,20 | 27,50 | 0,40 | 0,49 | | | | |
| | | | E | Magyaros Karfiolleves | 145,48 | 34,50 | 1,19 | 1,61 | 0,21 | 3,87 | 0,01 | 0,51 | | | | |
| | | | | Sárgarépás s.ragu | 888,70 | 212,57 | 9,47 | 16,71 | 4,81 | 5,78 | 0,10 | 0,88 | | | | |
| | | | | Párolt rizs | 1 079,15 | 258,17 | 4,80 | 5,75 | 0,67 | 46,50 | 0,00 | 0,30 | | | | |
| | | | U | Szendvics sonka | 108,70 | 26,00 | 4,44 | 0,28 | 0,11 | 1,40 | 0,00 | 0,46 | | | | |
| | | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | | Gluténmentes pékáru | 610,28 | 146,00 | 3,64 | 1,00 | 0,20 | 27,50 | 0,40 | 0,49 | | | | |
| | | | | Paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | | | Összesen: | 4 152,05 | 992,97 | 27,68 | 35,44 | 8,34 | 132,97 | 9,44 | 3,23 | | | | |

Heti étlap 2023.10.23 - 2023.10.27

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|---|---|-------------|---------|---|---------|---------|---|---------|---------|--|-------------|---------|--|---------|--------|
|  Tízórai | 802 Tejmentes 4-6 éves | Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika | | | Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika | | | Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ | | | Energia: 279.29 Kcal / 1,167.43 KJ | | | Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 307.95 Kcal / 1,287.23 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.83 g | 9.86 g | 2.31 g | 7.94 g | 8.61 g | 2.23 g | 6.04 g | 5.57 g | 4.24 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 8.48 g | 4.58 g | 0.49 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 57.52 g | 21.42 g | 0.18 g | 42.18 g | 13.39 g | 0.51 g | 43.56 g | 13.39 g | 0.40 g | 41.60 g | 13.39 g | 0.64 g | 57.14 g | 21.18 g | 0.11 g | | |
| 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1,6 | | | | |
| Ebéd | 802 Tejmentes 4-6 éves | Gombaleves, Roston sült sertés, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Almaleves, Tarhonyáshús, Céklasaláta | | | Rántottleves, Pirított kenyérfocsi, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Tárkonyos zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórát, Alma | | | Magyaros Karfiolleves, Mézes must. csirkeragu, Párolt rizs | | |
| | | Energia: 704.84 Kcal / 2,946.23 KJ | | | Energia: 523.45 Kcal / 2,188.02 KJ | | | Energia: 529.30 Kcal / 2,212.47 KJ | | | Energia: 579.37 Kcal / 2,421.77 KJ | | | Energia: 407.95 Kcal / 1,705.23 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 32.32 g | 31.66 g | 5.62 g | 19.55 g | 20.07 g | 5.31 g | 16.83 g | 24.23 g | 5.66 g | 12.33 g | 34.05 g | 11.71 g | 16.94 g | 13.10 g | 1.86 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 72.06 g | 16.51 g | 4.74 g | 70.38 g | 13.39 g | 1.53 g | 60.06 g | 1.52 g | 1.70 g | 55.18 g | 1.21 g | 6.93 g | 55.22 g | 2.04 g | 1.56 g | | |
| 1,9 | | | 1,3,15,(12) | | | 1,3,9 | | | 1,9,(3) | | | 1,9,10,(12) | | | | |
| Uzsonna | 802 Tejmentes 4-6 éves | Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka | | | Diétás péksütemény | | | Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika | | |
| | | Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ | | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ | | | Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ | | | Energia: 235.47 Kcal / 984.26 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.38 g | 8.33 g | 2.42 g | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 8.31 g | 10.92 g | 3.11 g | 5.58 g | 8.08 g | 1.94 g | 10.26 g | 8.07 g | 2.05 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 29.69 g | 4.40 g | 0.62 g | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.40 g | 0.00 g | 0.58 g | 28.47 g | 0.00 g | 0.18 g | 30.17 g | 0.00 g | 0.64 g | | |
| 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | |

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.10.23 - 2023.10.29

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | | | | |
|------------|---------------------------|-------------------------------|--------------|-----------------------------|-------------------------------|----------|-----------------------|----------------|-----------|--------|------------|------|---------|-------|------|
| 10/23/2023 | Laktóz (00802) | Tej és rozslisztmentes 4-6 év | T | Kakaó rizstejből | 589,08 | 140,93 | 0,25 | 2,13 | 0,37 | 29,35 | 21,42 | 0,00 | | | |
| | | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | |
| | | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | |
| | | | E | Gombaleves | 536,27 | 125,26 | 6,38 | 5,99 | 0,73 | 12,06 | 0,02 | 1,09 | 1,9 | | |
| | | | | Roston sült sertés | 1 016,54 | 243,19 | 21,00 | 17,38 | 3,94 | 0,40 | 0,00 | 1,19 | | | |
| | | | | Paradicsomos káposzta | 973,81 | 232,97 | 4,34 | 8,14 | 0,93 | 35,09 | 14,99 | 2,44 | 1 | | |
| | | | | Diétás pékáru BL, ebédhez | 432,30 | 103,42 | 0,60 | 0,15 | 0,02 | 24,51 | 1,50 | 0,02 | | | |
| | | | U | Csirkemell sonka | 92,40 | 22,11 | 3,40 | 0,56 | 0,18 | 0,84 | 0,00 | 0,43 | | | |
| | | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | |
| | | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | |
| | | | | kígyóuborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,30 | 0,68 | 4,40 | 0,01 | | | |
| | | | | Összesen: | 5 378,50 | 1 283,68 | 47,53 | 49,85 | 10,35 | 159,27 | 42,33 | 5,54 | | | |
| 10/24/2023 | Laktóz (00802) | Tej és rozslisztmentes 4-6 év | 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 | | |
| | | | | Paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | | | E | Almaleves | 357,70 | 64,70 | 0,95 | 0,42 | 0,05 | 19,22 | 10,19 | 0,50 | 1 | | |
| | | | | Tarhonyáshús | 1 811,39 | 433,35 | 18,08 | 19,61 | 5,26 | 45,60 | 0,00 | 0,54 | 1,3 | | |
| | | | | Céklasaláta | 106,15 | 25,40 | 0,52 | 0,04 | 0,00 | 5,56 | 3,20 | 0,49 | 15,(12) | | |
| | | | U | Diétás péksütemény | 1 131,94 | 270,80 | 1,50 | 11,90 | 0,90 | 31,80 | 18,90 | 0,30 | | | |
| | | | | Összesen: | 4 574,62 | 1 073,54 | 28,99 | 40,58 | 8,44 | 144,36 | 45,68 | 2,34 | | | |
| | | | 10/25/2023 | Laktóz (00802) | Tej és rozslisztmentes 4-6 év | T | Herba tea CM | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 |
| | | | | | | | Növényi szendvicskrém | 203,98 | 48,80 | 0,22 | 4,80 | 4,20 | 1,30 | 0,00 | 0,32 |
| | Diétás pékáru BL | 593,61 | | | | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | |
| | Póréhagymakarika | 17,98 | | | | 4,30 | 0,26 | 0,04 | 0,00 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | | | |
| E | Rántottleves | 132,52 | | | | 31,70 | 0,77 | 1,11 | 0,15 | 4,72 | 0,02 | 0,49 | 1,9 | | |
| | Pirított kenyérkocka | 108,11 | | | | 25,86 | 0,98 | 0,10 | 0,03 | 5,23 | 0,00 | 0,00 | 1 | | |
| | Diétás vagdalt | 969,80 | | | | 232,01 | 10,52 | 16,52 | 4,74 | 10,04 | 0,00 | 0,57 | 1,3 | | |
| | Zöldbabfőzelék | 569,79 | | | | 136,31 | 3,96 | 6,35 | 0,72 | 15,56 | 0,00 | 0,62 | 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 | | |
| | Összesen: | 4 282,59 | 1 024,52 | 31,18 | 40,72 | 13,01 | 132,02 | 14,91 | 2,68 | | | | | | |
| 10/26/2023 | Laktóz (00802) | Tej és rozslisztmentes 4-6 év | T | Herba tea CM | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 | | | |
| | | | | 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 | | |
| | | | E | Tárkonyos zöldségleves | 63,67 | 14,32 | 0,83 | 0,13 | 0,02 | 2,68 | 0,01 | 1,02 | 9 | | |
| | | | | Carbonara szósz | 1 311,82 | 313,83 | 3,76 | 31,13 | 11,48 | 4,20 | 1,20 | 1,91 | | | |
| | | | | Főtt tészta | 944,98 | 226,07 | 7,50 | 2,20 | 0,21 | 43,80 | 0,00 | 3,99 | 1,(3) | | |
| | | | | Növényi sajt szórat | 17,87 | 4,28 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | | | | Alma | 87,25 | 20,87 | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | | | 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: | 4 565,04 | 1 091,19 | 25,87 | 53,50 | 16,97 | 125,25 | 14,60 | 7,75 | | | | | | |
| 10/27/2023 | Laktóz (00802) | Tej és rozslisztmentes 4-6 év | T | Rizstej | 351,04 | 83,98 | 0,06 | 1,92 | 0,23 | 15,86 | 8,03 | 0,00 | | | |
| | | | | Házi barackos szójajoghurt | 342,56 | 81,96 | 2,86 | 1,93 | 0,22 | 13,15 | 13,15 | 0,03 | 6 | | |
| | | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | |
| | | | E | Magyaros Karfiolleves | 157,93 | 37,48 | 1,25 | 1,63 | 0,21 | 4,46 | 0,01 | 0,55 | 1,9 | | |
| | | | | Mézes must. csirkeragu | 470,66 | 112,30 | 10,89 | 5,72 | 0,98 | 4,26 | 2,03 | 0,71 | 10,(12) | | |
| | | | | Párolt rizs | 1 079,15 | 258,17 | 4,80 | 5,75 | 0,67 | 46,50 | 0,00 | 0,30 | | | |
| | | | U | Szendvics sonka | 108,70 | 26,00 | 4,44 | 0,28 | 0,11 | 1,40 | 0,00 | 0,46 | | | |
| | | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | |
| | | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | |
| | | | | Paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | | | | Összesen: | 3 979,25 | 951,37 | 35,68 | 25,75 | 4,40 | 142,53 | 23,22 | 2,31 | | | |

Heti étlap 2023.10.23 - 2023.10.27

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|---|--|---|---|--|---|--|--------|------------|---------|--------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|
|  Tízórai | (00842) tej,reflux,aszksav,tea,kakaó | Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL | Almalé, Hegyi sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Kígyóborka | Almalé, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | Rizstej, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ | Energia: 345.01 Kcal / 1,442.14 KJ | Energia: 312.45 Kcal / 1,306.04 KJ | Energia: 365.13 Kcal / 1,526.24 KJ | Energia: 241.60 Kcal / 1,009.89 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.64 g | 9.65 g | 2.17 g | 9.16 g | 8.30 g | 2.12 g | 6.32 g | 5.57 g | 4.54 g | 8.10 g | 11.37 g | 3.32 g | 5.94 g | 2.66 g | 0.27 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 44.03 g | 8.03 g | 0.18 g | 57.06 g | 0.00 g | 0.62 g | 58.11 g | 4.40 g | 0.42 g | 56.21 g | 0.00 g | 0.65 g | 47.50 g | 8.53 g | 0.08 g | | |
| 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | |
| Ebéd | (00842) tej,reflux,aszksav,tea,kakaó | Zöldséglevés, Roston sült sertés, Főtt burgonya, Snidlingmártás | Almaleves, Tarhonyás hús, Céklasaláta | Rántottleves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | Tárkonyos zöldséglevés, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat, Alma | Magyaros zöldséglevés kímélő, Sárgarépa-brokkolis csirkemell , Párolt rizs | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 514.48 Kcal / 2,150.53 KJ | Energia: 376.06 Kcal / 1,571.93 KJ | Energia: 472.62 Kcal / 1,975.55 KJ | Energia: 592.04 Kcal / 2,474.73 KJ | Energia: 526.44 Kcal / 2,200.52 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 26.75 g | 26.09 g | 4.91 g | 13.13 g | 10.42 g | 2.12 g | 14.05 g | 21.22 g | 4.78 g | 7.13 g | 37.31 g | 11.92 g | 31.40 g | 20.86 g | 2.52 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 42.34 g | 0.00 g | 3.38 g | 61.34 g | 15.67 g | 1.31 g | 55.52 g | 1.52 g | 1.50 g | 55.73 g | 4.09 g | 3.08 g | 52.89 g | 0.00 g | 2.62 g | | |
| | 1,15,(12) | | 1,9 | | 9 | | | | | | | | | | | |
| Uzsonna | (00842) tej,reflux,aszksav,tea,kakaó | Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka | Diétás péksütemény | Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL | Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ | Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ | Energia: 231.96 Kcal / 969.59 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.38 g | 8.33 g | 2.42 g | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 8.31 g | 10.92 g | 3.11 g | 5.58 g | 8.08 g | 1.94 g | 10.06 g | 8.02 g | 2.05 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 29.69 g | 4.40 g | 0.62 g | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.40 g | 0.00 g | 0.58 g | 28.47 g | 0.00 g | 0.18 g | 29.62 g | 0.00 g | 0.64 g | | |
| 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | |

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.10.23 - 2023.10.29

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | | | | |
|----------------------|----------------|------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------------------|-----------------------|----------------|----------------|-----------|--------|------------|---------|------|------|---|
| 10/23/2023 | Laktóz (00842) | tej,reflux,aszksav,tea,kakaó | T Rizstej | 351,04 | 83,98 | 0,06 | 1,92 | 0,23 | 15,86 | 8,03 | 0,00 | | | | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | | |
| | | | E Zöldségleves | 238,94 | 55,64 | 0,76 | 4,74 | 0,61 | 2,75 | 0,00 | 1,03 | | | | |
| | | | Roston sült sertés | 1 016,54 | 243,19 | 21,00 | 17,38 | 3,94 | 0,40 | 0,00 | 1,19 | | | | |
| | | | Főtt burgonya | 705,50 | 168,78 | 4,50 | 0,36 | 0,05 | 36,00 | 0,00 | 0,31 | | | | |
| | | | Snidlingmártás | 195,90 | 46,87 | 0,49 | 3,61 | 0,31 | 3,19 | 0,00 | 0,85 | | | | |
| | | | U Csirkemell sonka | 92,40 | 22,11 | 3,40 | 0,56 | 0,18 | 0,84 | 0,00 | 0,43 | | | | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | | |
| | | | kigyóuborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,30 | 0,68 | 4,40 | 0,01 | | | | |
| | | | Összesen: | 4 338,42 | 1 036,37 | 41,77 | 44,07 | 9,50 | 116,06 | 12,43 | 4,18 | | | | |
| | | | 10/24/2023 | Laktóz (00842) | tej,reflux,aszksav,tea,kakaó | T Almalé | 488,82 | 116,94 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 0,00 | 0,01 | |
| Hegyi sonka | 92,40 | 22,11 | | | | 3,40 | 0,56 | 0,18 | 0,84 | 0,00 | 0,43 | | | | |
| Liga margarin | 265,61 | 63,54 | | | | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | | | | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | | |
| Salátalevél | 1,73 | 0,41 | | | | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| E Almaleves | 357,69 | 64,70 | | | | 0,94 | 0,42 | 0,04 | 19,21 | 10,19 | 0,50 | 1 | | | |
| Tarhonyás hús | 1 195,34 | 285,96 | | | | 11,67 | 9,96 | 2,08 | 36,57 | 2,28 | 0,32 | | | | |
| Céklasaláta | 106,15 | 25,40 | | | | 0,52 | 0,04 | 0,00 | 5,56 | 3,20 | 0,49 | 15,(12) | | | |
| U Diétás péksütemény | 1 131,94 | 270,80 | | | | 1,50 | 11,90 | 0,90 | 31,80 | 18,90 | 0,30 | | | | |
| Összesen: | 4 233,29 | 991,87 | | | | 23,79 | 30,62 | 5,14 | 150,20 | 34,57 | 2,23 | | | | |
| 10/25/2023 | Laktóz (00842) | tej,reflux,aszksav,tea,kakaó | | | | T Almalé | 488,82 | 116,94 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 0,00 | 0,01 | |
| | | | | | | Növényi szendvicskrém | 203,98 | 48,80 | 0,22 | 4,80 | 4,20 | 1,30 | 0,00 | 0,32 | |
| | | | | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 |
| | | | kigyóuborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,30 | 0,68 | 4,40 | 0,01 | | | | |
| | | | E Rántottleves | 132,52 | 31,70 | 0,77 | 1,11 | 0,15 | 4,72 | 0,02 | 0,49 | 1,9 | | | |
| | | | Pirított kenyérkocka | 108,11 | 25,86 | 0,98 | 0,10 | 0,03 | 5,23 | 0,00 | 0,00 | 1 | | | |
| | | | Diétás vagdalt | 732,88 | 175,33 | 7,74 | 13,51 | 3,86 | 5,50 | 0,00 | 0,37 | | | | |
| | | | Zöldbabfőzelék | 569,79 | 136,31 | 3,96 | 6,35 | 0,72 | 15,56 | 0,00 | 0,62 | 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 | | | |
| | | | Összesen: | 4 311,28 | 1 031,38 | 28,68 | 37,71 | 12,43 | 142,03 | 5,92 | 2,50 | | | | |
| 10/26/2023 | Laktóz (00842) | tej,reflux,aszksav,tea,kakaó | T Almalé | 488,82 | 116,94 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 28,00 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| | | | 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 | | | |
| | | | E Tárkonyos zöldségleves | 63,67 | 14,32 | 0,83 | 0,13 | 0,02 | 2,68 | 0,01 | 1,02 | 9 | | | |
| | | | Carbonara szósz | 1 311,82 | 313,83 | 3,76 | 31,13 | 11,48 | 4,20 | 1,20 | 1,91 | | | | |
| | | | Főtt tészta | 997,92 | 238,74 | 2,30 | 5,46 | 0,42 | 44,35 | 2,88 | 0,14 | | | | |
| | | | Növényi sajt szórat | 17,87 | 4,28 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | | Alma | 87,25 | 20,87 | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,01 | | | | |
| | | | 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: | 4 881,91 | 1 167,00 | 20,81 | 56,76 | 17,18 | 140,41 | 4,09 | 3,91 | | | | |
| 10/27/2023 | Laktóz (00842) | tej,reflux,aszksav,tea,kakaó | T Rizstej | 351,04 | 83,98 | 0,06 | 1,92 | 0,23 | 15,86 | 8,03 | 0,00 | | | | |
| | | | Gyümölcskrém | 65,26 | 15,61 | 0,32 | 0,01 | 0,00 | 3,51 | 0,50 | 0,00 | | | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | | |
| | | | E Magyaros zöldségleves kímélő | 235,80 | 54,89 | 0,55 | 4,71 | 0,53 | 2,83 | 0,00 | 1,04 | | | | |
| | | | Sárgarépás-brokkolis csirkemell | 891,92 | 213,38 | 26,05 | 10,40 | 1,32 | 3,56 | 0,00 | 1,28 | | | | |
| | | | Párolt rizs | 1 079,15 | 258,17 | 4,80 | 5,75 | 0,67 | 46,50 | 0,00 | 0,30 | | | | |
| | | | U Szendvics sonka | 108,70 | 26,00 | 4,44 | 0,28 | 0,11 | 1,40 | 0,00 | 0,46 | | | | |
| | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | | |
| | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | | |
| | | | Salátalevél | 1,73 | 0,41 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | | Összesen: | 4 186,43 | 1 000,00 | 47,40 | 31,54 | 4,84 | 130,01 | 8,53 | 3,34 | | | | |

Heti étlap 2023.10.23 - 2023.10.27

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|---|--|---|---------|---------|---|---------|---------|--|---------|---------|--|---------|---------|--|---------|--------|
|  Tízórai | 903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves | Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika | | | Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika | | | Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Rizstej, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL | | |
| | | Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ | | | Energia: 279.29 Kcal / 1,167.43 KJ | | | Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ | | | Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ | | | Energia: 244.28 Kcal / 1,021.09 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5.83 g | 9.86 g | 2.31 g | 7.94 g | 8.61 g | 2.23 g | 6.04 g | 5.57 g | 4.24 g | 7.96 g | 11.37 g | 3.32 g | 5.80 g | 2.76 g | 0.28 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 57.52 g | 21.42 g | 0.18 g | 42.18 g | 13.39 g | 0.51 g | 43.56 g | 13.39 g | 0.40 g | 41.60 g | 13.39 g | 0.64 g | 47.91 g | 8.53 g | 0.08 g | | |
| 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | | |
| Ebéd | 903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves | Gombaleves, Roston sült sertés, Paradicsomos káposzta , Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Almaleves, Tarhonyás, Cékklasálata | | | Rántottleves, Pírtott kenyérkocka, Diétás vagdalt, Zöldbabfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez | | | Tárkonyos zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórat, Alma | | | Magyaros Karfiolleves, Mézes must. csirkeragu, Párolt rizs | | |
| | | Energia: 642.23 Kcal / 2,684.52 KJ | | | Energia: 523.45 Kcal / 2,188.02 KJ | | | Energia: 529.30 Kcal / 2,212.47 KJ | | | Energia: 579.37 Kcal / 2,421.77 KJ | | | Energia: 407.95 Kcal / 1,705.23 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 29.13 g | 28.67 g | 5.25 g | 19.55 g | 20.07 g | 5.31 g | 16.83 g | 24.23 g | 5.66 g | 12.33 g | 34.05 g | 11.71 g | 16.94 g | 13.10 g | 1.86 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 66.03 g | 16.50 g | 4.19 g | 70.38 g | 13.39 g | 1.53 g | 60.06 g | 1.52 g | 1.70 g | 55.18 g | 1.21 g | 6.93 g | 55.22 g | 2.04 g | 1.56 g | | |
| 1,9 | | 1,3,15,(12) | | | 1,3,9 | | | 1,9,(3) | | | 1,9,10,(12) | | | | | |
| Uzsonna | 903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves | Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka | | | Diétás péksütemény | | | Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL | | | Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika | | |
| | | Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ | | | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ | | | Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ | | | Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ | | | Energia: 235.47 Kcal / 984.26 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 9.38 g | 8.33 g | 2.42 g | 1.50 g | 11.90 g | 0.90 g | 8.31 g | 10.92 g | 3.11 g | 5.58 g | 8.08 g | 1.94 g | 10.26 g | 8.07 g | 2.05 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 29.69 g | 4.40 g | 0.62 g | 31.80 g | 18.90 g | 0.30 g | 28.40 g | 0.00 g | 0.58 g | 28.47 g | 0.00 g | 0.18 g | 30.17 g | 0.00 g | 0.64 g | | |
| 1 | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | | | |

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élrelmezésvezető

Tételes étlap 2023.10.23 - 2023.10.29

| | Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | | | | |
|------------|---------------------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------|-----------------------|----------------|-----------|--------|------------|------|---------|-------|------|
| 10/23/2023 | László (00903) | Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 | T | Kakaó riztejből | 589,08 | 140,93 | 0,25 | 2,13 | 0,37 | 29,35 | 21,42 | 0,00 | | | |
| | | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | |
| | | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | |
| | | | E | Gombaleves | 268,20 | 62,65 | 3,19 | 3,00 | 0,36 | 6,03 | 0,01 | 0,54 | 1,9 | | |
| | | | | Roston sült sertés | 1 016,54 | 243,19 | 21,00 | 17,38 | 3,94 | 0,40 | 0,00 | 1,19 | | | |
| | | | | Paradicsomos káposzta | 973,81 | 232,97 | 4,34 | 8,14 | 0,93 | 35,09 | 14,99 | 2,44 | 1 | | |
| | | | | Diétás pékáru BL, ebédhez | 432,30 | 103,42 | 0,60 | 0,15 | 0,02 | 24,51 | 1,50 | 0,02 | | | |
| | | | U | Csirkemell sonka | 92,40 | 22,11 | 3,40 | 0,56 | 0,18 | 0,84 | 0,00 | 0,43 | | | |
| | | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | |
| | | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | |
| | | | | kigyóuborka | 19,66 | 4,70 | 0,40 | 0,04 | 0,30 | 0,68 | 4,40 | 0,01 | | | |
| | | | | Összesen: | 5 110,43 | 1 221,07 | 44,34 | 46,86 | 9,98 | 153,24 | 42,32 | 4,99 | | | |
| 10/24/2023 | László (00903) | Tej,OM,cm,szój,ban,marha | 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 | | |
| | | | | Paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | | | E | Almaleves | 357,70 | 64,70 | 0,95 | 0,42 | 0,05 | 19,22 | 10,19 | 0,50 | 1 | | |
| | | | | Tarhonyáshús | 1 811,39 | 433,35 | 18,08 | 19,61 | 5,26 | 45,60 | 0,00 | 0,54 | 1,3 | | |
| | | | | Céklasaláta | 106,15 | 25,40 | 0,52 | 0,04 | 0,00 | 5,56 | 3,20 | 0,49 | 15,(12) | | |
| | | | U | Diétás péksütemény | 1 131,94 | 270,80 | 1,50 | 11,90 | 0,90 | 31,80 | 18,90 | 0,30 | | | |
| | | | | Összesen: | 4 574,62 | 1 073,54 | 28,99 | 40,58 | 8,44 | 144,36 | 45,68 | 2,34 | | | |
| | | | 10/25/2023 | László (00903) | Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves | T | Herba tea CM | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 |
| | | | | | | | Növényi szendvicskrém | 203,98 | 48,80 | 0,22 | 4,80 | 4,20 | 1,30 | 0,00 | 0,32 |
| | Diétás pékáru BL | 593,61 | | | | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | |
| | Póréhagymakarika | 17,98 | | | | 4,30 | 0,26 | 0,04 | 0,00 | 0,74 | 0,00 | 0,00 | | | |
| E | Rántottleves | 132,52 | | | | 31,70 | 0,77 | 1,11 | 0,15 | 4,72 | 0,02 | 0,49 | 1,9 | | |
| | Pirított kenyérkocka | 108,11 | | | | 25,86 | 0,98 | 0,10 | 0,03 | 5,23 | 0,00 | 0,00 | 1 | | |
| | Diétás vagdalt | 969,80 | | | | 232,01 | 10,52 | 16,52 | 4,74 | 10,04 | 0,00 | 0,57 | 1,3 | | |
| | Zöldbabfőzelék | 569,79 | | | | 136,31 | 3,96 | 6,35 | 0,72 | 15,56 | 0,00 | 0,62 | 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 | | |
| | Összesen: | 4 282,59 | 1 024,52 | 31,18 | 40,72 | 13,01 | 132,02 | 14,91 | 2,68 | | | | | | |
| 10/26/2023 | László (00903) | Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves | T | Herba tea CM | 224,89 | 53,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,39 | 13,39 | 0,00 | | | |
| | | | | 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 | | |
| | | | E | Tárkonyos zöldségleves | 63,67 | 14,32 | 0,83 | 0,13 | 0,02 | 2,68 | 0,01 | 1,02 | 9 | | |
| | | | | Carbonara szósz | 1 311,82 | 313,83 | 3,76 | 31,13 | 11,48 | 4,20 | 1,20 | 1,91 | | | |
| | | | | Főtt tészta | 944,98 | 226,07 | 7,50 | 2,20 | 0,21 | 43,80 | 0,00 | 3,99 | 1,(3) | | |
| | | | | Növényi sajt szórát | 17,87 | 4,28 | 0,00 | 0,35 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | | | | Alma | 87,25 | 20,87 | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | | | 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: | 4 565,04 | 1 091,19 | 25,87 | 53,50 | 16,97 | 125,25 | 14,60 | 7,75 | | | | | | |
| 10/27/2023 | László (00903) | Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 | T | Rizstej | 351,04 | 83,98 | 0,06 | 1,92 | 0,23 | 15,86 | 8,03 | 0,00 | | | |
| | | | | Házi meggyes gyümölcskrém | 76,43 | 18,29 | 0,18 | 0,11 | 0,01 | 3,92 | 0,50 | 0,00 | | | |
| | | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | |
| | | | E | Magyaros Karfiolleves | 157,93 | 37,48 | 1,25 | 1,63 | 0,21 | 4,46 | 0,01 | 0,55 | 1,9 | | |
| | | | | Mézes must. csirkeragu | 470,66 | 112,30 | 10,89 | 5,72 | 0,98 | 4,26 | 2,03 | 0,71 | 10,(12) | | |
| | | | | Párolt rizs | 1 079,15 | 258,17 | 4,80 | 5,75 | 0,67 | 46,50 | 0,00 | 0,30 | | | |
| | | | U | Szendvics sonka | 108,70 | 26,00 | 4,44 | 0,28 | 0,11 | 1,40 | 0,00 | 0,46 | | | |
| | | | | Liga margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | | | |
| | | | | Diétás pékáru BL | 593,61 | 142,01 | 5,56 | 0,73 | 0,04 | 28,13 | 0,00 | 0,08 | 1 | | |
| | | | | Paprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | | | | Összesen: | 3 713,12 | 887,70 | 33,00 | 23,93 | 4,19 | 133,30 | 10,57 | 2,28 | | | |