


Heti étlap 2023.11.06 - 2023.11.10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>5302</b> <b>Tej és</b> <b>rozslisztmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Rizstej Hegyi sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Zala felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Csirkemell sonkás Diétás pékáru BL Növényi szendvicskrémrel Pritamin Paprikával			Kakaó riztejből Liga margarinos Diétás pékáru BL			Herba tea CM Növényi szendvicskrém, cheddar Diétás pékáru BL Paprikával		
		Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 270.64 Kcal / 1,131.28 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.04 g	10.21 g	2.35 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	9.42 g	6.15 g	4.42 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.87 g	8.03 g	0.61 g	41.79 g	13.39 g	0.58 g	44.26 g	13.39 g	0.83 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g		
1			1			1			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>5302</b> <b>Tej és</b> <b>rozslisztmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Brokkoli krémleves Pirított kenyérszelettel Borsos tokány Főtt tésztával			Alföldi gulyásleves Tejbedara rizstejjel Kakaó szóráttal Alma			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Lebbencsleves Tököfélék Sertéspörkölttel Diétás pékáru BL, ebédhez			Gyümölcsleves Rántott csirkemell Növényi alapú sajtmártással Párolt rizzsel		
		Energia: 478.63 Kcal / 2,000.67 KJ			Energia: 644.92 Kcal / 2,695.77 KJ			Energia: 737.91 Kcal / 3,084.46 KJ			Energia: 577.54 Kcal / 2,414.12 KJ			Energia: 722.67 Kcal / 3,020.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.62 g	18.66 g	4.92 g	19.95 g	15.25 g	3.07 g	28.70 g	32.69 g	9.56 g	17.88 g	26.30 g	6.61 g	21.40 g	24.17 g	4.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.52 g	0.00 g	5.33 g	104.71 g	38.66 g	1.45 g	80.65 g	8.01 g	3.53 g	66.13 g	2.03 g	0.71 g	104.68 g	18.15 g	2.03 g		
1,(3)			1			1,3,9			1,9,(3)			1,3				
<b>Uzsonna</b>	<b>5302</b> <b>Tej és</b> <b>rozslisztmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával			Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Diétás péksütemény		
		Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 226.27 Kcal / 945.81 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.10 g	8.59 g	2.53 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.81 g	0.00 g	0.64 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.87 g	4.40 g	0.52 g	28.76 g	3.12 g	1.03 g	31.80 g	18.90 g	0.30 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

Kód magyarázat: 800 diéta főköd ; 802 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!**

.....  
 Élelmézeveszető

## Tételes étlap 2023.11.06 - 2023.11.12

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/16/2023	Laktóz (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			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
			E Brokkoli krém lev.	251,52	60,17	2,07	2,69	0,23	6,89	0,00	0,04	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
			Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30	
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	4 357,20	1 042,38	36,86	40,30	10,59	131,20	8,03	6,58	
11/17/2023	Laktóz (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E Alföldi gulyásleves	911,00	217,94	14,54	11,59	2,49	13,37	0,00	1,20	
			Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1
			Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Összesen:	4 827,40	1 154,86	33,84	34,25	8,12	174,97	52,05	2,21	
			11/18/2023	Laktóz (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39
Csirkemell sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
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
Pritamin Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
E Csontleves	118,12	28,26				1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)
Levesbetét	114,71	27,44				1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
Húsgombóc menza	1 519,75	363,58				19,58	24,36	8,63	16,07	0,00	1,66	3
Paradicsommártás	626,37	149,85				2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9
Főtt burgonya	705,50	168,78				4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
U 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
kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
Összesen:	5 161,54	1 234,82	46,22	47,43	16,51	153,78	25,80	4,88				
11/19/2023	Laktóz (05302)	Tej és rozslisztmentes 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 Lebbencsleves	414,58	99,18	3,14	0,78	0,18	19,62	0,01	0,43	1,9,(3)
			Sertéspörkölt	1 052,76	251,86	11,78	19,25	5,69	7,63	0,02	0,17	1,9
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			Összesen:	5 013,31	1 199,35	32,25	50,07	13,16	152,41	26,57	1,92	
			11/10/2023	Laktóz (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39
Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60				0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50				0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25	
Rántott csirkemell	736,35	176,16				15,26	6,08	0,94	14,89	0,00	0,90	1,3
Növényi alapú sajt mártás	864,58	206,84				1,11	12,20	3,04	22,49	5,16	0,58	
Párolt rizs	1 079,15	258,17				4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80				1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
Összesen:	5 417,36	1 290,80				29,14	46,46	14,01	181,20	50,44	3,05	

**Heti étlap 2023.11.06 - 2023.11.10**

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>5312</b> Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Rizstej Hegyi sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Zala felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Csirkemell sonkás Diétás pékáru BL Növényi szendvicskrémrel Pritamin Paprikával			Kakaó rizstejből Liga margarinos Diétás pékáru BL			Herba tea CM Növényi szendvicskrém, cheddar Diétás pékáru BL Paprikával		
		Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 270.64 Kcal / 1,131.28 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.04 g	10.21 g	2.35 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	9.42 g	6.15 g	4.42 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
44.87 g	8.03 g	0.61 g	41.79 g	13.39 g	0.58 g	44.26 g	13.39 g	0.83 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g		
1			1			1			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>5312</b> Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Brokkoli krémleves Pírtott kenyérgockával Borsos tokány Főtt tésztával			Alföldi gulyásleves Tejbedara rizstejjel Kakaó szóráttal Alma			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Lebbencsleves Tökfőzelék Sertéspörkölttel Diétás pékáru BL, ebédhez			Gyümölcsleves Rántott csirkemell Növényi alapú sajtmártással Párolt rizzsel		
		Energia: 478.63 Kcal / 2,000.67 KJ			Energia: 644.92 Kcal / 2,695.77 KJ			Energia: 737.91 Kcal / 3,084.46 KJ			Energia: 577.54 Kcal / 2,414.12 KJ			Energia: 722.67 Kcal / 3,020.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.62 g	18.66 g	4.92 g	19.95 g	15.25 g	3.07 g	28.70 g	32.69 g	9.56 g	17.88 g	26.30 g	6.61 g	21.40 g	24.17 g	4.67 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
57.52 g	0.00 g	5.33 g	104.71 g	38.66 g	1.45 g	80.65 g	8.01 g	3.53 g	66.13 g	2.03 g	0.71 g	104.68 g	18.15 g	2.03 g		
1,(3)			1			1,3,9			1,9,(3)			1,3				
<b>Uzsonna</b>	<b>5312</b> Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kigyóborkával			Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Diétás péksütemény		
		Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 226.27 Kcal / 945.81 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.10 g	8.59 g	2.53 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.81 g	0.00 g	0.64 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.87 g	4.40 g	0.52 g	28.76 g	3.12 g	1.03 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1			1			1			1							

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.11.06 - 2023.11.12

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/16/2023	bárány (05312)	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	
			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
			E Brokkoli krém lev.	251,52	60,17	2,07	2,69	0,23	6,89	0,00	0,04	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
			Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30	
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	4 357,20	1 042,38	36,86	40,30	10,59	131,20	8,03	6,58	
11/17/2023	bárány (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E Alföldi gulyásleves	911,00	217,94	14,54	11,59	2,49	13,37	0,00	1,20	
			Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1
			Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Összesen:	4 827,40	1 154,86	33,84	34,25	8,12	174,97	52,05	2,21	
			11/18/2023	bárány (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39
Csirkemell sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
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
Pritamin Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
E Csontleves	118,12	28,26				1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)
Levesbetét	114,71	27,44				1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
Húsgombóc menza	1 519,75	363,58				19,58	24,36	8,63	16,07	0,00	1,66	3
Paradicsommártás	626,37	149,85				2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9
Főtt burgonya	705,50	168,78				4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
U 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
kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
Összesen:	5 161,54	1 234,82	46,22	47,43	16,51	153,78	25,80	4,88				
11/19/2023	csirke (05312)	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 Lebbencsleves	414,58	99,18	3,14	0,78	0,18	19,62	0,01	0,43	1,9,(3)
			Sertéspörkölt	1 052,76	251,86	11,78	19,25	5,69	7,63	0,02	0,17	1,9
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			Összesen:	5 013,31	1 199,35	32,25	50,07	13,16	152,41	26,57	1,92	
			11/10/2023	bárány (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39
Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60				0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50				0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25	
Rántott csirkemell	736,35	176,16				15,26	6,08	0,94	14,89	0,00	0,90	1,3
Növényi alapú sajt mártás	864,58	206,84				1,11	12,20	3,04	22,49	5,16	0,58	
Párolt rizs	1 079,15	258,17				4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80				1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
Összesen:	5 417,36	1 290,80				29,14	46,46	14,01	181,20	50,44	3,05	

**Heti étlap 2023.11.06 - 2023.11.10**

 <b>Tízórai</b>		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Rizstej, Hegyi sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL Energia: 363.25 Kcal / 1,518.39 KJ			Almalé, Csirkemell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél Energia: 330.27 Kcal / 1,380.53 KJ			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Almalé, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél Energia: 356.96 Kcal / 1,492.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.04 g	10.21 g	2.35 g	8.45 g	10.92 g	3.11 g	9.36 g	6.10 g	4.42 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.18 g	10.34 g	8.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		44.87 g	8.03 g	0.61 g	56.40 g	0.00 g	0.59 g	58.32 g	0.00 g	0.84 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	58.78 g	0.00 g	0.73 g
		1			1			1			1			1		
		Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Sertés aprósült, Főtt tészta Energia: 423.48 Kcal / 1,770.15 KJ			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Alma Energia: 647.87 Kcal / 2,708.10 KJ			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya Energia: 319.82 Kcal / 1,336.85 KJ			Lebbencsleves, Sertéspörkölt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez Energia: 442.70 Kcal / 1,850.49 KJ			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Növényi alapú sajt mártás, Párolt rizs Energia: 656.97 Kcal / 2,746.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.75 g	14.73 g	2.44 g	19.50 g	14.72 g	2.75 g	13.80 g	6.43 g	0.84 g	14.67 g	20.40 g	3.08 g	20.96 g	23.68 g	4.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.79 g	2.92 g	0.78 g	107.10 g	41.16 g	1.45 g	50.68 g	0.30 g	3.79 g	49.40 g	2.26 g	2.78 g	90.09 g	18.15 g	2.72 g		
		1			1			1			1			1		
		Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ			Diétás péksütemény Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	11.38 g	3.32 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	0.64 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.69 g	4.40 g	0.62 g	28.28 g	0.00 g	1.02 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
		1			1			1			1			1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.11.06 - 2023.11.12

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/16/2023	báráz (05552)	Kímélő:TMTO,bors,kuk,méz,tart4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			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
			E Brokkoli krém lev.	251,52	60,17	2,07	2,69	0,23	6,89	0,00	0,04	1
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Sertés aprósült	431,81	103,31	10,60	6,38	1,75	0,75	0,00	0,60	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
			Összesen:	4 111,97	983,72	32,79	36,32	8,11	129,92	10,95	2,03	
11/17/2023	bada (05552)	Kímélő:TMTO,bors,kuk,méz,tart4-	T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E Alföldi gulyásleves	911,00	217,94	14,54	11,59	2,49	13,37	0,00	1,20	
			Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1
			Fahéjas porcukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U 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:	5 103,66	1 220,95	33,53	33,72	7,80	191,97	41,16	2,22	
			11/18/2023	csoda (05552)	Kímélő:TMTO,bors,kuk,méz,tart4-6	T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00
Csirkemell sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
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
Salátalevél	1,73	0,41				0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
E Csontleves zellermentes	80,35	19,23				0,85	0,50	0,01	2,79	0,00	1,55	
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
Húsgombóc	267,72	64,05				7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
Snidlingmártás	195,90	46,87				0,49	3,61	0,31	3,19	0,00	0,85	
Főtt burgonya	705,50	168,78				4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
U Pulykamell sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
Összesen:	3 688,59	882,45	32,54	20,86	7,68	138,69	4,70	5,25				
11/19/2023	csiszmál (05552)	Kímélő:TMTO,bors,kuk,méz,tart4-	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 Lebbencsleves	266,68	63,80	1,01	2,57	0,33	9,00	0,26	2,51	
			Sertéspörkölt	637,01	152,40	10,70	11,56	2,01	1,52	0,00	0,16	
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
			Összesen:	4 201,55	1 005,15	28,67	43,95	9,48	121,71	10,29	3,98	
			11/10/2023	máskál (05552)	Kímélő:TMTO,bors,kuk,méz,	T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00
Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60				0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
Salátalevél	1,73	0,41				0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50				0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25	
Roston sült csirkemell	461,70	110,46				14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59	
Növényi alapú sajt mártás	864,58	206,84				1,11	12,20	3,04	22,49	5,16	0,58	
Párolt rizs	1 079,15	258,17				4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80				1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
Összesen:	5 391,99	1 284,73				28,64	45,92	13,60	180,67	37,05	3,75	

Heti étlap 2023.11.06 - 2023.11.10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>5572</b> Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Rizstej Hegyi sonkás Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Zala felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal			Herba tea CM Csirkemell sonkás Diétás pékáru BL Növényi szendvicskrémés Pritamin Paprikával			Kakaó riztejből Liga margarinos Diétás pékáru BL			Herba tea CM Növényi szendvicskrémés, cheddar Diétás pékáru BL Paprikával		
		Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 270.64 Kcal / 1,131.28 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.04 g	10.21 g	2.35 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	9.42 g	6.15 g	4.42 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.87 g	8.03 g	0.61 g	41.79 g	13.39 g	0.58 g	44.26 g	13.39 g	0.83 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g		
1		1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	<b>5572</b> Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Brokkoli krémleves Pírtott kenyérkockával Borsos tokány Főtt tésztával			Alföldi gulyásleves Tejbedara rizstejjel Kakaó szóráttal Alma			Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Lebbencsleves Tökfőzelék Sertéspörkölttel Diétás pékáru BL, ebédhez			Gyümölcsleves Rántott csirkemell Növényi alapú sajt mártással Párolt rizzsel		
		Energia: 491.30 Kcal / 2,053.63 KJ			Energia: 644.92 Kcal / 2,695.77 KJ			Energia: 431.83 Kcal / 1,805.05 KJ			Energia: 569.58 Kcal / 2,380.84 KJ			Energia: 698.48 Kcal / 2,919.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.42 g	21.92 g	5.13 g	19.95 g	15.25 g	3.07 g	15.89 g	9.94 g	1.34 g	16.22 g	28.18 g	6.76 g	19.44 g	24.09 g	4.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.07 g	2.88 g	1.48 g	104.71 g	38.66 g	1.45 g	68.43 g	8.31 g	2.90 g	61.53 g	2.52 g	2.79 g	100.91 g	18.15 g	1.79 g		
1		1			1,9			1,9								
<b>Uzsonna</b>	<b>5572</b> Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Sertés párizsis Diétás pékáru BL Liga margarinnal Paprikával			Liga margarinos Diétás pékáru BL Violife növényi sajt szelettel			Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL Liga margarinnal Kígyóborkával			Olasz felvágottas Diétás pékáru BL Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Diétás péksütemény		
		Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 226.27 Kcal / 945.81 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.10 g	8.59 g	2.53 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.81 g	0.00 g	0.64 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.87 g	4.40 g	0.52 g	28.76 g	3.12 g	1.03 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1		1			1			1			1					

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
 Élelmezésvezető



## Tételes étlap 2023.11.06 - 2023.11.12

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/16/2023	Laktóz (05572)	Tej, tojás, rozsmmentes4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			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
			E Brokkoli krém lev.	251,52	60,17	2,07	2,69	0,23	6,89	0,00	0,04	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
			Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	4 410,14	1 055,05	31,66	43,56	10,80	131,75	10,91	2,73	
11/17/2023	Laktóz (05572)	Tej, tojás, rozsmmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E Alföldi gulyásleves	911,00	217,94	14,54	11,59	2,49	13,37	0,00	1,20	
			Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1
			Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Összesen:	4 827,40	1 154,86	33,84	34,25	8,12	174,97	52,05	2,21	
			11/18/2023	Növényi (05572)	Tej, tojás, rozsmmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39
Csirkemell sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80				0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
Pritamin Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
E Csontleves	118,12	28,26				1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
Húsgombóc	267,72	64,05				7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
Paradicsommártás	626,37	149,85				2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9
Főtt burgonya	705,50	168,78				4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
U 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
kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
Összesen:	3 882,10	928,74	33,41	24,68	8,29	141,56	26,10	4,25				
11/19/2023	Növényi (05572)	Tej, tojás, rozsmmentes4-6	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 Lebbencsleves	381,31	91,22	1,48	2,66	0,33	15,02	0,50	2,51	
			Sertéspörkölt	1 052,76	251,86	11,78	19,25	5,69	7,63	0,02	0,17	1,9
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			Összesen:	4 980,04	1 191,39	30,59	51,95	13,31	147,81	27,06	4,00	
			11/10/2023	Növényi (05572)	Tej, tojás, rozsmmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39
Növényi szendvicsskrém, cheddar	407,97	97,60				0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50				0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25	
Rántott csirkemell	635,21	151,97				13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66	
Növényi alapú sajt mártás	864,58	206,84				1,11	12,20	3,04	22,49	5,16	0,58	
Párolt rizs	1 079,15	258,17				4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80				1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
Összesen:	5 316,22	1 266,61				27,18	46,38	13,68	177,43	50,44	2,81	



Heti étlap 2023.11.06 - 2023.11.10

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
<b>Tízórai</b>	(05592) TM,TO,fokh,OM,m éz,citr,barack4-6	Rizstej, Hegyi sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Csirkemell sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Pritamin Paprika			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 270.64 Kcal / 1,131.28 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ		
		9.04 g	10.21 g	2.35 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	9.42 g	6.15 g	4.42 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	44.87 g	8.03 g	0.61 g	41.79 g	13.39 g	0.58 g	44.26 g	13.39 g	0.83 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g	
	1			1			1			1			1			
<b>Ebéd</b>	(05592) TM,TO,fokh,OM,m éz,citr,barack4-6	Brokkoli krém lev., Pirított kenyérkocka, Borsos tokány , Főtt tészta			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Alma			Levesbetét, Csontleves , Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Lebbencsleves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Növényi alapú sajt mártás, Párolt rizs		
		Energia: 491.30 Kcal / 2,053.63 KJ			Energia: 644.92 Kcal / 2,695.77 KJ			Energia: 442.27 Kcal / 1,848.69 KJ			Energia: 569.58 Kcal / 2,380.84 KJ			Energia: 698.48 Kcal / 2,919.65 KJ		
		14.42 g	21.92 g	5.13 g	19.95 g	15.25 g	3.07 g	16.01 g	10.00 g	1.35 g	16.22 g	28.18 g	6.76 g	19.44 g	24.09 g	4.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	58.07 g	2.88 g	1.48 g	104.71 g	38.66 g	1.45 g	70.74 g	8.46 g	2.90 g	61.53 g	2.52 g	2.79 g	100.91 g	18.15 g	1.79 g	
	1			1			1,9			1,9						
<b>Uzsonna</b>	(05592) TM,TO,fokh,OM,m éz,citr,barack4-6	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény		
		Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 226.27 Kcal / 945.81 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.10 g	8.59 g	2.53 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.81 g	0.00 g	0.64 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.87 g	4.40 g	0.52 g	28.76 g	3.12 g	1.03 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	
	1			1			1			1						

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.11.06 - 2023.11.12

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/16/2023	Lakás (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barack4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			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
			E Brokkoli krém lev.	251,52	60,17	2,07	2,69	0,23	6,89	0,00	0,04	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
			Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			Összesen:	4 410,14	1 055,05	31,66	43,56	10,80	131,75	10,91	2,73	
11/17/2023	Lakás (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barack4-	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E Alföldi gulyásleves	911,00	217,94	14,54	11,59	2,49	13,37	0,00	1,20	
			Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1
			Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Összesen:	4 827,40	1 154,86	33,84	34,25	8,12	174,97	52,05	2,21	
			11/18/2023	Lakás (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barack4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39
Csirkemell sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
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
Pritamin Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
E Levesbetét	130,95	31,33				0,36	0,18	0,02	6,93	0,45	0,01	
Csontleves	118,12	28,26				1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)
Húsgombóc	267,72	64,05				7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
Paradicsommártás	626,37	149,85				2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9
Főtt burgonya	705,50	168,78				4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
U 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
kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
Összesen:	3 925,75	939,18	33,53	24,74	8,30	143,87	26,25	4,25				
11/19/2023	Lakás (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barack4-	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 Lebbencsleves	381,31	91,22	1,48	2,66	0,33	15,02	0,50	2,51	
			Sertéspörkölt	1 052,76	251,86	11,78	19,25	5,69	7,63	0,02	0,17	1,9
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			Összesen:	4 980,04	1 191,39	30,59	51,95	13,31	147,81	27,06	4,00	
			11/10/2023	Lakás (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barack4-	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39
Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60				0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50				0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25	
Rántott csirkemell	635,21	151,97				13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66	
Növényi alapú sajt-mártás	864,58	206,84				1,11	12,20	3,04	22,49	5,16	0,58	
Párolt rizs	1 079,15	258,17				4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80				1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
Összesen:	5 316,22	1 266,61				27,18	46,38	13,68	177,43	50,44	2,81	

Heti étlap 2023.11.06 - 2023.11.10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>5802</b> <b>GM, TM, OM, hal,</b> <b>méz</b> <b>4-6 éves</b>	Rizstej Hegyi sonkás Gluténmentes pékáru Liga margarinnal			Herba tea CM Zala felvágottas Gluténmentes pékáru Liga margarinnal			Herba tea CM Csirkemell sonkás Gluténmentes pékáru Növényi szendvicskrémrel Pritamin Paprikával			Karamellás rizstej Liga margarinos Gluténmentes pékáru			Herba tea CM Növényi szendvicskrém, cheddar Gluténmentes pékáru Paprikával		
		Energia: 315.63 Kcal / 1,319.33 KJ			Energia: 304.10 Kcal / 1,271.14 KJ			Energia: 274.63 Kcal / 1,147.95 KJ			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 301.32 Kcal / 1,259.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.12 g	10.48 g	2.51 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	7.50 g	6.42 g	4.58 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	4.32 g	10.66 g	8.60 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
44.24 g 8.43 g 0.88 g			41.16 g 13.79 g 0.85 g			43.63 g 13.79 g 1.10 g			54.85 g 22.49 g 0.45 g			44.09 g 13.79 g 0.99 g				
<b>Ebéd</b>	<b>5802</b> <b>GM, TM, OM, hal,</b> <b>méz</b> <b>4-6 éves</b>	Brokkoli krémleves Kölesgolyóval Borsos tokány Főtt tésztával			Alföldi gulyásleves Rizstejbe kukoricadara Fahéjas porcukorral Alma			Csontleves zellermentes Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonyával			Lebbencsleves Tökfőzelék Sertéspörkölttel GM pékáru, ebédhez			Gyümölcsleves Rántott csirkemell Növényi alapú sajt mártással Párolt rizzzel		
		Energia: 477.03 Kcal / 1,993.99 KJ			Energia: 464.11 Kcal / 1,939.98 KJ			Energia: 354.94 Kcal / 1,483.65 KJ			Energia: 448.33 Kcal / 1,874.02 KJ			Energia: 691.28 Kcal / 2,889.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.76 g	22.45 g	5.16 g	11.12 g	9.44 g	1.71 g	14.41 g	5.37 g	0.85 g	14.38 g	19.79 g	3.27 g	19.67 g	24.15 g	4.34 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
54.83 g 2.92 g 2.44 g			81.80 g 40.42 g 0.88 g			61.09 g 6.75 g 3.17 g			52.12 g 2.26 g 2.78 g			99.66 g 16.65 g 1.79 g				
<b>Uzsonna</b>	<b>5802</b> <b>GM, TM, OM, hal,</b> <b>méz</b> <b>4-6 éves</b>	Sertés párizsis Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Paprikával			Liga margarinos Gluténmentes pékáru Violife növényi sajt szelettel			Mátrai diákcsemegés Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Kígyóborkával			Olasz felvágottas Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Jégcsapretekkel			Diétás péksütemény		
		Energia: 256.10 Kcal / 1,070.50 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 230.26 Kcal / 962.49 KJ			Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.28 g	11.70 g	3.48 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.18 g	8.86 g	2.69 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.18 g 0.40 g 0.91 g			27.84 g 0.40 g 0.45 g			28.24 g 4.80 g 0.79 g			28.13 g 3.52 g 1.30 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.11.06 - 2023.11.12

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/16/2023	házi (05802)	GM, TM, OM, hal, méz 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00				
			Hegyí 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	0,35				
			E Brokkoli krém lev.	211,06	50,50	1,61	3,12	0,25	4,08	0,00	1,00				
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
			Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30				
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	4 383,77	1 048,76	27,16	44,63	11,15	127,25	11,75	4,23				
			11/17/2023	házi (05802)	GM, TM, OM, hal, méz 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Zala felvágott	170,39	40,76				2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
E Alföldi gulyásleves	503,34	120,42				8,37	6,20	1,39	7,52	0,00	0,61				
Rizstejbe kukoricadara	879,82	210,48				2,14	2,63	0,32	43,64	20,44	0,25				
Fahéjas porcukor	338,72	81,03				0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00				
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28				0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Összesen:	4 104,93	982,03				21,17	28,98	7,08	150,80	54,61	2,18				
11/18/2023	házi (05802)	GM, TM, OM, hal, méz 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	
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Pritamin Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			E Csontleves zellermentes	64,67	15,47	0,82	0,48	0,01	1,98	0,00	1,50				
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
			Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07				
			Paradicsommártás	358,45	85,75	1,13	2,57	0,32	14,41	6,45	0,28				
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31				
			U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
Összesen:	3 594,07	859,83	28,09	20,65	8,12	132,96	25,34	5,06							
11/19/2023	házi (05802)	GM, TM, OM, hal, méz 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	0,35				
			E Lebbencsleves	266,68	63,80	1,01	2,57	0,33	9,00	0,26	2,51				
			Sertéspörkölt	659,45	157,76	10,87	11,05	2,24	3,50	0,00	0,16				
			Tökfőzelék	515,62	123,35	1,90	6,02	0,68	15,11	0,50	0,09				
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			Összesen:	4 432,67	1 060,43	24,70	43,25	9,93	135,10	28,27	4,53				
			11/10/2023	házi (05802)	GM, TM, OM, hal, méz 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
						Növényi szendvicskrém, cheddar	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
E Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30				0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25				
Rántott csirkemell	635,21	151,97				13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66				
Növényi alapú sajtmártás	864,58	206,84				1,11	12,20	3,04	22,49	5,16	0,58				
Párolt rizs	1 079,15	258,17				4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80				1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
Összesen:	5 317,30	1 263,40				25,49	46,71	13,84	175,55	49,34	3,08				

Heti étlap 2023.11.06 - 2023.11.10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(05902)</b> <b>GM,TM,OM,zel,citr</b> <b>,barack4-6</b>	Tej, Hegyi sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Pritaminos sajtkrém, Csirkemell sonka, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin . Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 328.71 Kcal / 1,374.01 KJ			Energia: 304.10 Kcal / 1,271.14 KJ			Energia: 279.63 Kcal / 1,168.85 KJ			Energia: 356.79 Kcal / 1,491.38 KJ			Energia: 279.68 Kcal / 1,169.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.86 g	11.56 g	3.91 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	7.93 g	7.35 g	3.82 g	10.46 g	11.00 g	3.73 g	4.38 g	9.06 g	4.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.98 g	0.40 g	1.15 g	41.16 g	13.79 g	0.85 g	42.18 g	13.79 g	0.96 g	50.63 g	12.89 g	0.72 g	41.89 g	13.79 g	0.35 g		
7			7			7			7			7				
<b>Ebéd</b>	<b>(05902)</b> <b>GM,TM,OM,zel,citr</b> <b>,barack4-6</b>	Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Borsos tokány , Főtt tészta			Alföldi gulyásleves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Alma			Levesbetét, Paradicsommártás, Csontleves zellermentes, Húsgombóc , Főtt burgonya			Lebbencsleves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Sajtmártás, Párolt rizs		
		Energia: 495.35 Kcal / 2,070.56 KJ			Energia: 477.96 Kcal / 1,997.87 KJ			Energia: 331.54 Kcal / 1,385.84 KJ			Energia: 472.53 Kcal / 1,975.18 KJ			Energia: 808.28 Kcal / 3,378.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.71 g	22.20 g	5.35 g	18.04 g	10.56 g	3.14 g	14.10 g	4.40 g	0.71 g	14.91 g	21.87 g	4.44 g	28.63 g	33.64 g	10.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.84 g	2.94 g	2.22 g	76.48 g	32.22 g	1.15 g	57.71 g	4.32 g	3.06 g	52.93 g	2.26 g	2.81 g	98.88 g	12.99 g	2.30 g		
7			7			9			7			7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(05902)</b> <b>GM,TM,OM,zel,citr</b> <b>,barack4-6</b>	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény		
		Energia: 256.10 Kcal / 1,070.50 KJ			Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ			Energia: 230.26 Kcal / 962.49 KJ			Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.28 g	11.70 g	3.48 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g	6.18 g	8.86 g	2.69 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.18 g	0.40 g	0.91 g	27.88 g	0.40 g	0.85 g	28.24 g	4.80 g	0.79 g	28.13 g	3.52 g	1.30 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
7			7			7			7			7				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.11.06 - 2023.11.12

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/16/2023	bárák (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barack4-6	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7			
			Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			E	Brokkoli krém lev.	287,67	68,82	2,56	2,87	0,44	8,09	0,02	0,78 7			
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
			Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30				
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			U	Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	4 515,06	1 080,16	34,85	45,46	12,74	126,00	3,74	4,28				
			11/17/2023	bárák (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barack4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
Zala felvágott	170,39	40,76				2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
E	Alföldi gulyásleves	503,34				120,42	8,37	6,20	1,39	7,52	0,00	0,61			
Tejbe kukoricadara	937,71	224,33				9,06	3,75	1,75	38,32	12,24	0,52 7				
Fahéjas porcukor	338,72	81,03				0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00				
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
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	0,35				
Összesen:	4 439,79	1 062,14				33,33	35,07	11,89	145,52	46,41	2,85				
11/18/2023	bárák (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barack4-6				T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
						Pritaminos sajtkrém	241,29	57,72	0,89	5,79	3,44	0,45	0,00	0,18 7	
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			E	Levesbetét	130,95	31,33	0,36	0,18	0,02	6,93	0,45	0,01			
			Paradisommártás	216,96	51,91	0,70	1,54	0,17	8,72	3,87	0,17 9				
			Csontleves zellermentes	64,67	15,47	0,82	0,48	0,01	1,98	0,00	1,50				
			Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07				
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31				
			U	Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
			Összesen:	3 517,16	841,43	28,21	20,61	7,22	128,13	22,91	4,81				
11/19/2023	csirke (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barack4-6	T	Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	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	0,35				
			E	Levesbetét	266,68	63,80	1,01	2,57	0,33	9,00	0,26	2,51			
			Sertéspörkölt	659,45	157,76	10,87	11,05	2,24	3,50	0,00	0,16				
			Tökfőzelék	616,75	147,55	2,43	8,10	1,85	15,92	0,50	0,12 7				
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U	Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			Összesen:	4 634,16	1 108,64	31,99	47,05	12,57	131,69	18,67	4,83				
			11/10/2023	bárák (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barack4-	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	0,35				
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
E	Vegyes gyümölcsleves	518,44				115,33	1,41	3,05	1,68	22,40	12,99	0,29 7			
Rántott csirkemell	635,21	151,97				13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66				
Sajtmártás	1 182,15	282,81				9,12	18,84	7,56	18,86	0,00	1,05 7				
Párolt rizs	1 079,15	258,17				4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
U	Diétás péksütemény	1 131,94				270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
Összesen:	5 715,96	1 358,76				34,51	54,60	15,49	172,57	45,68	2,95				

Heti étlap 2023.11.06 - 2023.11.10

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea , Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Pritaminos sajtkrém, Csirkemell sonka, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika		
		Energia: 189.51 Kcal / 792.15 KJ			Energia: 234.65 Kcal / 980.84 KJ			Energia: 177.87 Kcal / 743.50 KJ			Energia: 267.58 Kcal / 1,118.48 KJ			Energia: 177.97 Kcal / 743.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.45 g	15.20 g	4.18 g	6.52 g	20.52 g	6.14 g	9.18 g	12.78 g	7.25 g	1.80 g	26.13 g	7.07 g	2.09 g	16.20 g	7.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.94 g	0.04 g	1.06 g	5.70 g	0.00 g	1.02 g	5.76 g	0.04 g	1.21 g	5.39 g	0.04 g	0.42 g	5.18 g	0.04 g	0.02 g		
1,15			1			1,7,15			1,4,15			1,7,15				
<b>Ebéd</b>	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Borsos tokány , Teljes kiőrlésű főtt tészta			Alföldi gulyásleves, Reszelt sajt, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Alma			Csontleves , Húsgombóc menza, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Lebbencsleves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Sajtmártás, Párolt barna rizs		
		Energia: 404.48 Kcal / 1,690.73 KJ			Energia: 484.42 Kcal / 2,024.88 KJ			Energia: 318.29 Kcal / 1,330.45 KJ			Energia: 547.42 Kcal / 2,288.22 KJ			Energia: 345.20 Kcal / 1,442.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.82 g	24.72 g	5.93 g	22.82 g	29.03 g	12.48 g	12.36 g	15.19 g	3.83 g	22.44 g	34.79 g	10.15 g	17.65 g	13.95 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.04 g	0.98 g	3.14 g	34.93 g	0.45 g	1.72 g	32.63 g	0.04 g	4.36 g	35.31 g	4.72 g	2.39 g	36.70 g	0.00 g	1.90 g		
1,3			1,3,7			3,9,15,(1)			1,7,9			1,7,15				
<b>Uzsonna</b>	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			Diétás péksütemény		
		Energia: 241.05 Kcal / 1,007.59 KJ			Energia: 294.20 Kcal / 1,229.76 KJ			Energia: 189.86 Kcal / 793.61 KJ			Energia: 287.49 Kcal / 1,201.71 KJ			Energia: 40.62 Kcal / 169.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.10 g	21.51 g	6.56 g	11.54 g	24.78 g	10.58 g	5.70 g	15.82 g	4.69 g	6.78 g	26.47 g	8.40 g	0.23 g	1.79 g	0.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.49 g	0.00 g	1.12 g	5.92 g	0.00 g	1.02 g	5.96 g	4.40 g	0.89 g	5.38 g	6.24 g	1.91 g	4.77 g	2.84 g	0.05 g		
1			1,7			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,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűk              |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető



## Tételes étlap 2023.11.06 - 2023.11.12

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
11/6/2023	LAKK (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
			Hegyi sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1	
			E	Brokkoli krém lev.	229,18	54,83	2,28	3,22	0,26	4,31	0,02	1,20	
			Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00		
			Borsos tokány	816,32	195,29	10,82	16,06	5,30	1,63	0,00	1,32		
			Teljes kiőrlésű főtt tészta	497,13	118,93	4,42	5,10	0,30	20,10	0,90	0,62	1,3	
			U	Sertés párizsi	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1	
			paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	3 490,41	835,04	32,37	61,43	16,67	44,47	1,02	5,32		
11/7/2023	LAKK (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			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	
			E	Alföldi gulyásleves	575,02	137,57	9,73	6,65	1,54	9,41	0,00	0,64	
			Reszelt sajt	448,06	107,19	7,48	8,23	4,61	0,67	0,00	0,61	7	
			Tejföl	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	0,00	0,14	7	
			Teljes kiőrlésű főtt tészta	248,57	59,47	2,21	2,55	0,15	10,05	0,45	0,31	1,3	
			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:	4 235,40	1 013,27	40,88	74,33	29,20	46,55	0,45	3,76		
11/8/2023	LAKK (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
			Pritaminos sajtkrém	482,58	115,45	1,77	11,58	6,87	0,90	0,00	0,35	7	
			Csirkemell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
			Diétás pékáru BL DIAB	65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1	
			E	Csontleves	163,07	39,01	1,69	1,11	0,05	5,56	0,04	2,49	9,(1)
			Húsgombóc menza	607,90	145,43	7,83	9,74	3,45	6,43	0,00	0,66	3	
			Paradicsommártás	363,53	86,97	1,59	4,24	0,32	10,64	0,00	0,91	9,15	
			Főtt burgonya	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,30		
			U	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	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1	
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			Összesen:	2 867,58	686,02	27,24	43,79	15,77	44,35	4,48	6,46		
11/9/2023	LAKK (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
			Tonhalkrém	998,83	238,95	0,78	25,99	7,06	0,15	0,00	0,40	4	
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1	
			E	Lebbencsleves	246,70	59,02	1,02	2,04	0,23	8,93	0,20	2,00	
			Sertéspörkölt	1 620,22	387,61	19,50	28,94	9,12	11,89	0,02	0,28	1,9	
			Tökfőzelék	371,84	88,96	1,46	3,75	0,80	12,15	4,50	0,10	1,7	
			Diétás pékáru BL DIAB	49,47	11,83	0,46	0,06	0,00	2,34	0,00	0,01	1	
			U	Olasz felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1	
			Jégcsapretek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02		
			Összesen:	4 608,37	1 102,49	31,02	87,39	25,62	46,08	11,00	4,72		
			11/10/2023	LAKK (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08
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	
paprika	32,76	7,84				0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
E	Vegyes gyümölcsleves	100,24				23,98	0,27	0,10	0,01	5,11	0,00	0,26	15
Rántott csirkemell	635,21	151,97				13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66		
Sajtmártás	316,64	75,75				2,74	5,29	2,15	4,21	0,00	0,39	1,7	
Párolt barna rizs	390,85	93,50				1,34	2,56	0,23	16,26	0,00	0,59		
U	Diétás péksütemény	169,79				40,62	0,23	1,79	0,14	4,77	2,84	0,05	
Összesen:	2 356,65	563,79				19,97	31,94	10,88	46,65	2,88	1,97		