


Heti étlap 2023.11.13 - 2023.11.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Csoki puding , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 399.33 Kcal / 1,669.20 KJ			Energia: 202.88 Kcal / 848.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.17 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.78 g	4.44 g	0.52 g	5.86 g	0.99 g	0.04 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
57.47 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	82.34 g	27.21 g	0.09 g	42.38 g	13.40 g	0.33 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Sajtgombóc leves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka			Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Jókai bableves , Növényi túró feltét, Növényi tejfől, Főtt tészta , Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szós, Főtt tészta , Növényi sajt szórat		
		Energia: 474.33 Kcal / 1,982.70 KJ			Energia: 550.81 Kcal / 2,302.39 KJ			Energia: 640.80 Kcal / 2,678.54 KJ			Energia: 685.56 Kcal / 2,865.64 KJ			Energia: 529.01 Kcal / 2,211.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.86 g	20.40 g	5.23 g	18.73 g	22.56 g	5.21 g	16.97 g	13.63 g	3.32 g	18.41 g	38.90 g	5.76 g	19.33 g	22.30 g	5.22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
56.48 g	0.00 g	2.19 g	66.84 g	4.65 g	1.64 g	111.53 g	11.53 g	5.64 g	68.33 g	11.57 g	2.72 g	62.14 g	2.50 g	5.43 g		
15,(12)			1,3,9			1,(3)			1,3,4			1,9,(3)				
Uzsonna	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 343.39 Kcal / 1,435.37 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 157.62 Kcal / 658.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.30 g	20.11 g	6.52 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.88 g	0.74 g	0.04 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.89 g	0.00 g	1.86 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	31.64 g	0.50 g	0.08 g		
1			1			1			1			1				

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

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

Kód magyarázat: 800 diéta főkód ; 802 diétás korcsoportok kód

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-puhatestűk |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |

étvágyat kívánunk

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.11.13 - 2023.11.19

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
11/13/2023	László (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E	Sajtgombóc leves	246,73	58,12	1,73	2,60	0,30	7,11	0,00	1,08	
				Bácskai rizseshús	1 716,73	410,70	13,89	17,76	4,93	48,33	0,00	0,15	
				Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
				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:	4 857,97	1 161,28	32,81	50,16	13,92	142,84	21,42	4,23				
11/14/2023	Irád (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	
				Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E	Erdőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9
				Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
				Diétás vagdalt	969,80	232,01	10,52	16,52	4,74	10,04	0,00	0,57	1,3
				Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1
				Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			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
				Összesen:	4 382,20	1 048,36	36,33	37,04	9,69	140,47	22,44	2,57	
11/15/2023	Szendrői (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	
				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
			E	Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56	
				Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01	
				Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
				Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
				Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
				Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
				Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	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:	4 923,43	1 176,94	30,87	35,60	9,49	181,62	24,92	6,84				
11/16/2023	Németi (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
				Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E	Almaleves	348,96	62,61	0,95	0,37	0,04	18,83	9,99	0,50	1
				Rántott halfilé	1 779,14	425,63	13,83	32,83	4,27	17,55	0,00	1,42	1,3,4
				Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
			U	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
	Összesen:	5 623,69	1 324,50	30,19	53,67	14,72	181,40	38,78	3,53				
11/17/2023	Németh (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	
				Növényi túros körözött	13,17	3,15	0,06	0,20	0,00	0,26	0,01	0,25	
				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	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
				Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
				Bolognai szósz	834,59	199,66	9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39	
				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	
			U	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
				Összesen:	3 718,17	889,51	31,07	24,03	5,30	136,16	16,40	5,84	

Heti étlap 2023.11.13 - 2023.11.17

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Kígyóborka	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Rizstej, Csoki puding , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika										
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ		Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ		Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ		Energia: 399.33 Kcal / 1,669.20 KJ		Energia: 202.88 Kcal / 848.04 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav			
		5.65 g	9.65 g	2.17 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.78 g	4.44 g	0.52 g	5.86 g	0.99 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.47 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	82.34 g	27.21 g	0.09 g	42.38 g	13.40 g	0.33 g		
1		1		1		1		1		1		1		1		
Ebéd	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Sajtgombóc leves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka	Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Jókai bableves , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte	Almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkocka, Bolognai szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórat										
		Energia: 474.33 Kcal / 1,982.70 KJ		Energia: 550.81 Kcal / 2,302.39 KJ		Energia: 640.80 Kcal / 2,678.54 KJ		Energia: 685.56 Kcal / 2,865.64 KJ		Energia: 529.01 Kcal / 2,211.26 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		15.86 g	20.40 g	5.23 g	18.73 g	22.56 g	5.21 g	16.97 g	13.63 g	3.32 g	18.41 g	38.90 g	5.76 g	19.33 g	22.30 g	5.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.48 g	0.00 g	2.19 g	66.84 g	4.65 g	1.64 g	111.53 g	11.53 g	5.64 g	68.33 g	11.57 g	2.72 g	62.14 g	2.50 g	5.43 g		
15,(12)		1,3,9		1,(3)		1,3,4		1,3,4		1,9,(3)		1,9,(3)		1,9,(3)		
Uzsonna	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL										
		Energia: 343.39 Kcal / 1,435.37 KJ		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ		Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ		Energia: 157.62 Kcal / 658.85 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		11.30 g	20.11 g	6.52 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.88 g	0.74 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.89 g	0.00 g	1.86 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	31.64 g	0.50 g	0.08 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-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 2023.11.13 - 2023.11.19

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
11/13/2023	László (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T	Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E	Sajtgombóc leves	246,73	58,12	1,73	2,60	0,30	7,11	0,00	1,08	
				Bácskai rizseshús	1 716,73	410,70	13,89	17,76	4,93	48,33	0,00	0,15	
				Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
				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:	4 857,97	1 161,28	32,81	50,16	13,92	142,84	21,42	4,23	
11/14/2023	László (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	
				Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E	Erdőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9
				Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
				Diétás vagdalt	969,80	232,01	10,52	16,52	4,74	10,04	0,00	0,57	1,3
				Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1
				Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			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			
	Összesen:	4 382,20	1 048,36	36,33	37,04	9,69	140,47	22,44	2,57				
11/15/2023	Székely (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	
				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
			E	Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56	
				Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01	
				Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
				Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
				Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
				Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
				Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	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:	4 923,43	1 176,94	30,87	35,60	9,49	181,62	24,92	6,84				
11/16/2023	Székely (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marh	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
				Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E	Almaleves	348,96	62,61	0,95	0,37	0,04	18,83	9,99	0,50	1
				Rántott halfilé	1 779,14	425,63	13,83	32,83	4,27	17,55	0,00	1,42	1,3,4
				Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
			U	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
	Összesen:	5 623,69	1 324,50	30,19	53,67	14,72	181,40	38,78	3,53				
11/17/2023	Székely (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	
				Növényi túros körözött	13,17	3,15	0,06	0,20	0,00	0,26	0,01	0,25	
				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	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
				Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
				Bolognai szósz	834,59	199,66	9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39	
				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	
			U	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
	Összesen:	3 718,17	889,51	31,07	24,03	5,30	136,16	16,40	5,84				

Heti étlap 2023.11.13 - 2023.11.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(05552) Kímélő:TMTO,bo s,kuk,méz,tart4-6	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, kígyóborka			Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 375.89 Kcal / 1,571.22 KJ			Energia: 389.45 Kcal / 1,627.90 KJ			Energia: 242.84 Kcal / 1,015.07 KJ			Energia: 262.51 Kcal / 1,097.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.64 g	9.65 g	2.17 g	7.54 g	12.48 g	3.68 g	8.46 g	13.89 g	4.23 g	5.64 g	2.83 g	0.29 g	5.80 g	0.94 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.03 g	8.03 g	0.18 g	56.94 g	4.40 g	0.35 g	56.23 g	0.00 g	1.03 g	47.70 g	9.83 g	0.08 g	56.44 g	0.01 g	0.34 g		
1		1			1			1			1					
Ebéd	(05552) Kímélő:TMTO,bo s,kuk,méz,tart4-6	Sajtgombóc leves, Rizses hús, Céklasaláta			Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Tárkonyos csirkeragu leves tej- és gluté, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Almaleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré			Zellerkrém leves, Kölesgolyó, Húsos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat		
		Energia: 502.39 Kcal / 2,099.99 KJ			Energia: 487.57 Kcal / 2,038.04 KJ			Energia: 548.85 Kcal / 2,294.19 KJ			Energia: 503.12 Kcal / 2,103.04 KJ			Energia: 482.94 Kcal / 2,018.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.58 g	22.74 g	6.08 g	14.99 g	19.31 g	4.28 g	11.28 g	9.50 g	1.00 g	25.57 g	23.45 g	5.43 g	11.43 g	23.29 g	4.46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.34 g	0.00 g	1.83 g	62.07 g	4.95 g	1.39 g	103.15 g	14.42 g	1.35 g	51.17 g	11.57 g	2.49 g	56.73 g	2.92 g	1.34 g		
1,9		1,9			1			1,9								
Uzsonna	(05552) Kímélő:TMTO,bo s,kuk,méz,tart4-6	Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 339.88 Kcal / 1,420.70 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 157.62 Kcal / 658.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.10 g	20.06 g	6.52 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.88 g	0.74 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.34 g	0.00 g	1.86 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	31.64 g	0.50 g	0.08 g		
1		1			1			1			1					

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


étvágyat kívánunk

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.11.13 - 2023.11.19

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/13/2023	László (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tar	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 Sajtgombóc leves	246,73	58,12	1,73	2,60	0,30	7,11	0,00	1,08	
			Rizses hús	1 804,81	431,77	15,33	20,10	5,78	46,87	0,00	0,26	
			Céklasaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49	
			U Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			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:	4 734,77	1 131,80	34,32	52,45	14,77	128,71	8,03	3,87				
11/14/2023	László (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tart4-6	T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
			Finomfőzelék	673,52	161,12	5,22	4,86	0,38	23,48	3,15	0,61	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			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			
Összesen:	4 560,93	1 091,12	31,51	40,08	10,08	148,02	9,35	2,35				
11/15/2023	László (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tart4-6	T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			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
			E Tárkonyos csirkeragu leves tej- és	338,93	80,17	7,67	2,87	0,55	6,01	0,01	1,12	
			Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01	
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
U Kórte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01				
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:	4 803,01	1 148,13	25,32	31,47	7,17	187,85	14,42	2,56				
11/16/2023	László (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, m	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E Almaleves	348,96	62,61	0,94	0,37	0,04	18,82	9,99	0,50	1
			Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80	
			U Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Összesen:	4 206,97	985,57	37,21	36,61	14,16	129,60	21,40	3,29				
11/17/2023	László (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	
			Növényi túros körözött	13,17	3,15	0,06	0,20	0,00	0,26	0,01	0,25	
			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 Zellerkrém leves	305,69	73,13	1,10	5,18	0,40	5,45	0,00	1,05	1,9
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Húsos szósz	608,33	145,53	7,25	12,10	3,60	1,83	0,00	0,15	
			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	
			U 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			
Összesen:	3 774,87	903,07	23,11	24,97	4,54	144,81	3,43	1,76				

Heti étlap 2023.11.13 - 2023.11.17

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Rizstej, Csoki puding , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL, Paprika										
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ	Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ	Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ	Energia: 399.33 Kcal / 1,669.20 KJ	Energia: 202.88 Kcal / 848.04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.17 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.78 g	4.44 g	0.52 g	5.86 g	0.99 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.47 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	82.34 g	27.21 g	0.09 g	42.38 g	13.40 g	0.33 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Sajtgombóc leves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka	Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Jókai bableves , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte	Almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérgocka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat										
		Energia: 474.33 Kcal / 1,982.70 KJ	Energia: 487.58 Kcal / 2,038.08 KJ	Energia: 653.47 Kcal / 2,731.50 KJ	Energia: 570.98 Kcal / 2,386.70 KJ	Energia: 541.68 Kcal / 2,264.22 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.86 g	20.40 g	5.23 g	15.00 g	19.32 g	4.28 g	11.77 g	16.89 g	3.53 g	14.26 g	33.13 g	4.98 g	14.13 g	25.56 g	5.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.48 g	0.00 g	2.19 g	62.07 g	4.95 g	1.40 g	112.08 g	14.41 g	1.79 g	56.99 g	11.57 g	2.23 g	62.69 g	5.38 g	1.58 g		
15,(12)			1,9			1,4			1,4			1,9				
Uzsonna	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL										
		Energia: 343.39 Kcal / 1,435.37 KJ	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ	Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ	Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ	Energia: 157.62 Kcal / 658.85 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.30 g	20.11 g	6.52 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.88 g	0.74 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.89 g	0.00 g	1.86 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	31.64 g	0.50 g	0.08 g		
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


étvágyat kívánunk

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.11.13 - 2023.11.19

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
11/13/2023	László (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6	T Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
			E Sajtgombóc leves	246,73	58,12	1,73	2,60	0,30	7,11	0,00	1,08			
			Bácskai rizseshús	1 716,73	410,70	13,89	17,76	4,93	48,33	0,00	0,15			
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
			U Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68			
			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:	4 857,97	1 161,28	32,81	50,16	13,92	142,84	21,42	4,23				
11/14/2023	Irád (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
			E Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9		
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37			
			Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
			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		
					Összesen:	4 117,87	985,13	32,60	33,80	8,76	135,70	22,74	2,33	
11/15/2023	Szendrői (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			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		
			E Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56			
			Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01			
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05			
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	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:	4 976,37	1 189,61	25,67	38,86	9,70	182,17	27,80	2,99				
11/16/2023	Kovácsné (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00			
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
			E Almaleves	348,96	62,61	0,95	0,37	0,04	18,83	9,99	0,50	1		
			Rántott halfilé	1 300,19	311,05	9,68	27,06	3,49	6,21	0,00	0,93	4		
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
			U Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1					
		Összesen:	5 144,74	1 209,92	26,04	47,90	13,94	170,06	38,78	3,04				
11/17/2023	Kovácsné (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Növényi túros körözött	13,17	3,15	0,06	0,20	0,00	0,26	0,01	0,25			
			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 Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9		
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1		
			Bolognai szósz	834,59	199,66	9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39			
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
			Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
			U 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		
					Összesen:	3 771,11	902,18	25,87	27,29	5,51	136,71	19,28	1,99	

Heti étlap 2023.11.13 - 2023.11.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(05592) TM,TO,fokh,OM,m éz,citr,barack4-6	Tejeskávé rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Csoki puding , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 399.33 Kcal / 1,669.20 KJ			Energia: 202.88 Kcal / 848.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.65 g	9.65 g	2.17 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.78 g	4.44 g	0.52 g	5.86 g	0.99 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.47 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	82.34 g	27.21 g	0.09 g	42.38 g	13.40 g	0.33 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(05592) TM,TO,fokh,OM,m éz,citr,barack4-6	Sajtgombóc leves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka			Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Jókai bableves , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte			Almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocoka, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát		
		Energia: 474.33 Kcal / 1,982.70 KJ			Energia: 487.58 Kcal / 2,038.08 KJ			Energia: 653.47 Kcal / 2,731.50 KJ			Energia: 570.98 Kcal / 2,386.70 KJ			Energia: 541.68 Kcal / 2,264.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.86 g	20.40 g	5.23 g	15.00 g	19.32 g	4.28 g	11.77 g	16.89 g	3.53 g	14.26 g	33.13 g	4.98 g	14.13 g	25.56 g	5.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.48 g	0.00 g	2.19 g	62.07 g	4.95 g	1.40 g	112.08 g	14.41 g	1.79 g	56.99 g	11.57 g	2.23 g	62.69 g	5.38 g	1.58 g		
15,(12)			1,9			1,4			1,4			1,9				
Uzsonna	(05592) TM,TO,fokh,OM,m éz,citr,barack4-6	Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 343.39 Kcal / 1,435.37 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 157.62 Kcal / 658.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.30 g	20.11 g	6.52 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	5.88 g	0.74 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.89 g	0.00 g	1.86 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	31.64 g	0.50 g	0.08 g		
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Íó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.11.13 - 2023.11.19

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
11/13/2023	László (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barack	T	Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Sajtgombóc leves	246,73	58,12	1,73	2,60	0,30	7,11	0,00	1,08	
			Bácskai rizseshús	1 716,73	410,70	13,89	17,76	4,93	48,33	0,00	0,15		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			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:	4 857,97	1 161,28	32,81	50,16	13,92	142,84	21,42	4,23		
11/14/2023	Irád (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	13,39	0,00	
			Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37		
			Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			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				
Összesen:	4 117,87	985,13	32,60	33,80	8,76	135,70	22,74	2,33					
11/15/2023	Szabó (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	13,39	0,00	
			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	
			E	Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56	
			Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01		
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05		
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	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:	4 976,37	1 189,61	25,67	38,86	9,70	182,17	27,80	2,99					
11/16/2023	Németi (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr,	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Almaleves	348,96	62,61	0,95	0,37	0,04	18,83	9,99	0,50	1
			Rántott halfilé	1 300,19	311,05	9,68	27,06	3,49	6,21	0,00	0,93	4	
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80		
			U	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
Összesen:	5 144,74	1 209,92	26,04	47,90	13,94	170,06	38,78	3,04					
11/17/2023	Németh (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	
			Növényi túros körözött	13,17	3,15	0,06	0,20	0,00	0,26	0,01	0,25		
			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	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Bolognai szósz	834,59	199,66	9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39		
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
			U	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	
Összesen:	3 771,11	902,18	25,87	27,29	5,51	136,71	19,28	1,99					

Heti étlap 2023.11.13 - 2023.11.17

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(05803) GM,TM,OM,hal,méz 7-14	Sajtgombóc leves, Bácskai rizseshús, Csemege uborka			Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Jókai bableves , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Körte			Almaleves, Rántott sertésszelet, Burgonyapüré			Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát		
		Energia: 563.67 Kcal / 2,356.14 KJ			Energia: 659.93 Kcal / 2,758.51 KJ			Energia: 821.45 Kcal / 3,433.66 KJ			Energia: 416.40 Kcal / 1,740.55 KJ			Energia: 623.77 Kcal / 2,607.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		19.00 g	24.30 g	6.25 g	16.31 g	26.36 g	5.02 g	14.27 g	19.80 g	4.21 g	16.93 g	11.93 g	3.35 g	16.31 g	30.06 g	6.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.81 g	0.00 g	2.95 g	87.69 g	3.31 g	4.15 g	144.53 g	16.23 g	2.13 g	65.04 g	13.75 g	2.13 g	71.22 g	6.85 g	1.89 g		
15,(12)			15									9				

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 2023.11.13 - 2023.11.19

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
11/13/2023	László (05803)	GM, TM, OM, hal, méz 7-14	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	Sajtgombóc leves	296,07	69,74	2,07	3,11	0,36	8,53	0,00	1,29	
				Bácskai rizseshús	2 030,08	485,67	16,57	21,13	5,89	56,72	0,00	0,22	
				Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44	15,(12)
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
				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	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
				Összesen:	5 211,95	1 245,79	32,20	53,99	15,19	150,22	22,89	5,53	
11/14/2023	Irád (05803)	GM, TM, OM, hal, méz 7-14	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Kenőmájás allergénmentes	435,00	104,07	3,99	8,12	3,03	3,62	0,00	0,34	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
				kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E	Erőleves	365,32	87,40	1,77	7,13	0,47	4,35	0,01	2,99	
				Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
				Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
				Finomfőzelék	708,38	169,47	5,36	5,30	0,65	24,20	0,00	0,74	15
				GM pékáru, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
			U	Pulykamell sonka	138,60	33,16	5,10	0,84	0,27	1,26	0,00	0,64	
				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:	5 062,80	1 211,20	33,10	44,36	10,92	161,68	21,90	5,94	
			11/15/2023	Szendrői (05803)	GM, TM, OM, hal, méz 7-14	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39
	Olasz felvágott	419,83				100,44	4,11	9,24	3,44	0,09	0,00	1,26	
	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	Jókai bableves	931,46				221,74	9,79	12,31	3,70	17,92	0,00	1,87	
	Növényi túró feltét	27,85				6,66	0,05	0,61	0,00	0,19	0,04	0,01	
	Növényi tejföl	5,48				1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
	Főtt tészta	1 108,80				265,26	2,56	6,07	0,47	49,28	3,20	0,15	
	Porcukor	167,83				40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
	GM pékáru, ebédhez	864,60				206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
	Körte	332,27				79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	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	0,35	
	Összesen:	5 852,66	1 399,05	25,70	45,39	11,85	213,39	30,42	4,29				
11/16/2023	Németi (05803)	GM, TM, OM, hal, méz 7-14	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
				Csoki puding	966,08	231,12	0,22	2,38	0,34	51,13	25,58	0,01	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			E	Almaleves	419,58	75,33	0,81	0,38	0,02	23,11	11,99	0,60	
				Rántott sertésszelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,64	
				Burgonyapüré	916,45	219,25	4,03	6,34	1,62	35,50	1,76	0,89	
			U	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	
	Összesen:	4 790,89	1 121,10	24,93	27,83	12,72	189,63	48,16	3,48				
11/17/2023	Németh (05803)	GM, TM, OM, hal, méz 7-14	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Növényi túros körözött	19,75	4,73	0,09	0,30	0,00	0,39	0,02	0,37	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
				Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
			E	Zellerkrém lev.	390,31	93,38	1,27	6,08	0,77	8,01	0,61	1,27	9
				Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
				Bolognai szósz	1 001,50	239,59	11,70	17,36	5,48	8,83	3,00	0,47	
				Főtt tészta	1 108,80	265,26	2,56	6,07	0,47	49,28	3,20	0,15	
				Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			U	Házi meggyes gyümölcskrém	114,64	27,43	0,26	0,16	0,01	5,88	0,75	0,00	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
				Összesen:	4 211,75	1 007,61	24,30	32,61	7,17	146,78	21,81	2,96	

Heti étlap 2023.11.13 - 2023.11.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(05902) GM,TM,OM,zel,citr ,barack4-6	Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Tej, Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Körözött, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 374.33 Kcal / 1,564.70 KJ			Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ			Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ			Energia: 428.55 Kcal / 1,791.34 KJ			Energia: 233.10 Kcal / 974.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.49 g	11.01 g	3.73 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	16.67 g	6.77 g	3.33 g	6.51 g	2.68 g	1.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.92 g	17.13 g	0.71 g	43.99 g	18.19 g	0.59 g	40.99 g	13.79 g	1.29 g	71.78 g	12.39 g	0.86 g	42.52 g	13.79 g	0.76 g		
7			7			7			7			7				
Ebéd	(05902) GM,TM,OM,zel,citr ,barack4-6	Sajtgombóc leves, Bácskai rizszeshús, Csemege uborka			Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Jókai bableves , Túrós feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Körte			Almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: 474.33 Kcal / 1,982.70 KJ			Energia: 514.82 Kcal / 2,151.95 KJ			Energia: 767.91 Kcal / 3,209.86 KJ			Energia: 570.33 Kcal / 2,383.98 KJ			Energia: 588.00 Kcal / 2,457.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.86 g	20.40 g	5.23 g	14.56 g	24.18 g	4.83 g	19.54 g	24.62 g	8.13 g	15.08 g	33.20 g	5.18 g	19.20 g	28.22 g	8.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.48 g	0.00 g	2.19 g	58.59 g	1.81 g	3.52 g	115.42 g	14.37 g	1.82 g	56.02 g	9.99 g	2.83 g	63.82 g	5.44 g	1.69 g		
15,(12)			15			7			4,7			7				
Uzsonna	(05902) GM,TM,OM,zel,citr ,barack4-6	Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Zöldfűszeres kockasajt , Gluténmentes pékáru			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 347.38 Kcal / 1,452.05 KJ			Energia: 231.65 Kcal / 968.30 KJ			Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ			Energia: 183.38 Kcal / 766.53 KJ			Energia: 164.29 Kcal / 686.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.38 g	20.38 g	6.68 g	7.06 g	8.56 g	2.28 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g	6.81 g	3.15 g	1.37 g	3.82 g	1.11 g	0.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.40 g	2.13 g	28.38 g	0.40 g	0.88 g	27.88 g	0.40 g	0.85 g	28.70 g	0.40 g	0.54 g	31.42 g	0.90 g	0.35 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 2023.11.13 - 2023.11.19

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/13/2023	László (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barack4-6	T	Karamellás tej	688,86	164,79	6,83	3,01	1,63	27,38	16,73	0,26 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	Sajtgombóc leves	246,73	58,12	1,73	2,60	0,30	7,11	0,00	1,08			
			Bácskai rizseshús	1 716,73	410,70	13,89	17,76	4,93	48,33	0,00	0,15				
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68			
			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:	5 003,28	1 196,04	35,73	51,79	15,64	139,66	17,53	5,03				
			11/14/2023	László (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
Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38				2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
kígyóuborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
E	Erőleves	304,44				72,83	1,48	5,95	0,39	3,63	0,01	2,50			
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
Diétás vagdalt	732,88	175,33				7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37				
Finomfőzelék	595,04	142,35				4,50	4,45	0,55	20,33	0,00	0,62	15			
GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
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				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Összesen:	4 265,08	1 020,35	28,32	39,20	9,63	130,96	20,40	4,99							
11/15/2023	László (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			
			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				
			E	Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56			
			Túró feltét	239,57	57,31	6,48	2,80	1,52	1,48	0,00	0,02	7			
			Tejföl	267,54	64,01	1,40	5,50	3,09	2,15	0,00	0,07	7			
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	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	0,35							
Összesen:	5 765,05	1 378,29	34,84	52,10	18,00	184,29	28,56	3,96							
11/16/2023	László (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barack	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7			
			Csokoládés puding	775,34	185,49	6,23	2,77	1,50	33,68	11,99	0,24 7				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			E	Almaleves	349,65	62,78	0,68	0,32	0,02	19,26	9,99	0,50			
			Rántott halfilé	1 300,19	311,05	9,68	27,06	3,49	6,21	0,00	0,93 4				
			Burgonyapüré	821,37	196,50	4,72	5,82	1,67	30,55	0,00	1,40 7				
			U	Zöldfűszeres kockasajt	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19 7			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Összesen:	5 029,09	1 182,26	38,56	43,12	9,88	156,50	22,78	4,23				
			11/17/2023	László (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
						Körözött	122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41 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	Brokkoli krém lev.	237,76				56,88	1,38	2,60	0,34	6,87	0,02	0,75			
Kölesgolyó	88,86	21,26				0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
Bolognai szósz	834,59	199,66				9,75	14,47	4,57	7,36	2,50	0,39				
Főtt tészta	997,92	238,74				2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
Reszelt sajt	298,70	71,46				4,99	5,49	3,07	0,44	0,00	0,41 7				
U	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	0,35				
Összesen:	4 118,91	985,39				29,53	32,01	9,73	137,76	20,13	2,80				

Heti étlap 2023.11.13 - 2023.11.17

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Herba tea édesítőszerrel, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóborka			Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csoki puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika		
		Energia: 155.72 Kcal / 650.91 KJ			Energia: 125.25 Kcal / 523.55 KJ			Energia: 289.64 Kcal / 1,210.70 KJ			Energia: 34.86 Kcal / 145.71 KJ			Energia: 94.64 Kcal / 395.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.06 g	14.14 g	3.81 g	4.94 g	7.73 g	3.14 g	6.54 g	26.46 g	8.39 g	0.65 g	0.10 g	0.02 g	6.73 g	3.50 g	1.77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.32 g	0.04 g	0.22 g	8.27 g	4.44 g	0.34 g	5.44 g	0.04 g	1.90 g	7.23 g	0.04 g	0.01 g	8.39 g	0.04 g	0.54 g		
1,15			1,15			1,15			1,15			1,7,15				
Ebéd	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Sajtgaluska leves, Bácskai rizses hús, Csemege uborka			Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, Diétás pékáru BL DIAB			Tárkonyos csirkeragu leves, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Körte			Almaleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Zellerkrém leves, Kölesgolyó, Bolognai szosz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Reszelt sajt		
		Energia: 274.11 Kcal / 1,145.78 KJ			Energia: 496.82 Kcal / 2,076.71 KJ			Energia: 296.80 Kcal / 1,240.62 KJ			Energia: 727.02 Kcal / 3,038.94 KJ			Energia: 469.17 Kcal / 1,961.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.76 g	9.79 g	1.91 g	16.86 g	29.99 g	5.52 g	12.69 g	11.80 g	3.91 g	21.70 g	56.59 g	7.55 g	21.78 g	28.83 g	8.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.27 g	0.07 g	4.63 g	38.45 g	0.00 g	7.13 g	38.78 g	0.60 g	1.41 g	36.34 g	0.00 g	2.55 g	37.62 g	0.96 g	2.16 g		
1,3,7,9,15,(12)			1,3,9,15			1,3,7,9			4,15,(7)			1,3,7,9,15				
Uzsonna	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB			Gyümölcsös joghurt, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 294.89 Kcal / 1,232.64 KJ			Energia: 197.34 Kcal / 824.88 KJ			Energia: 294.20 Kcal / 1,229.76 KJ			Energia: 100.80 Kcal / 421.34 KJ			Energia: 48.84 Kcal / 204.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.02 g	26.58 g	8.39 g	7.86 g	15.26 g	4.18 g	11.54 g	24.78 g	10.58 g	7.36 g	4.44 g	2.35 g	1.73 g	1.24 g	0.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
6.56 g	0.00 g	1.90 g	6.92 g	0.00 g	1.07 g	5.92 g	0.00 g	1.02 g	7.56 g	0.00 g	0.40 g	7.59 g	2.60 g	0.11 g		
1			1			1,7			1,7			1,7				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.11.13 - 2023.11.19

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/13/2023	László (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	15			
				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	Sajtgaluska leves	663,27	155,64	5,49	6,57	1,26	19,31	0,07	2,14	1,3,7,9		
				Bácskai rizses hús	437,66	104,70	4,67	3,12	0,65	14,36	0,00	0,09			
				Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)		
			U	Bécsi felv	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	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1		
				paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
				Összesen:	3 041,93	724,72	18,84	50,51	14,11	48,15	0,11	6,75			
11/14/2023	Irád (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	15			
				Kenőmájás allergénmentes	406,00	97,13	3,72	7,58	2,83	3,38	0,00	0,32			
				Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1		
				kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
			E	Erdőleves	533,15	127,55	1,89	10,31	1,07	6,63	0,00	5,84	9,(1)		
				Levesbetét	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3		
				Diétás vagdalt	807,99	193,30	8,77	13,77	3,95	8,36	0,00	0,47	1,3		
				Finomfőzelék	522,22	124,94	4,04	5,35	0,41	14,19	0,00	0,74	1,15		
				Diétás pékáru BL DIAB	49,47	11,83	0,46	0,06	0,00	2,34	0,00	0,01	1		
			U	Pulykamell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85			
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1					
	Összesen:	3 425,09	819,41	29,66	52,98	12,84	53,64	4,44	8,54						
11/15/2023	Bencsik (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	15			
				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	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1		
			E	Tárkonyos csirkeragu leves	222,22	52,43	4,14	1,87	0,33	4,77	0,00	0,92	9		
				Túró feltét	143,74	34,39	3,89	1,68	0,91	0,89	0,00	0,01	7		
				Tejföl	214,03	51,20	1,12	4,40	2,47	1,72	0,00	0,06	7		
				Teljes kiőrlésű főtt tészta	331,42	79,29	2,94	3,40	0,20	13,40	0,60	0,41	1,3		
				Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
			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:	3 684,06	880,64	30,77	63,04	22,88	50,14	0,64	4,33						
11/16/2023	Bencsik (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	15			
				Csoki puding TUTTI*	69,60	16,65	0,04	0,02	0,01	4,05	0,00	0,00	15		
				Diétás pékáru BL DIAB	65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1		
			E	Almaleves	155,37	12,12	0,34	0,35	0,02	7,91	0,00	0,39	15		
				Rántott halfilé	2 600,38	622,10	19,36	54,12	6,98	12,42	0,00	1,85	4		
				Burgonyapüré	387,93	92,80	2,00	2,12	0,55	16,01	0,00	0,31	(7)		
			U	Zöldfűszeres kockasajt	312,52	74,76	6,34	4,30	2,34	2,40	0,00	0,38	7		
				Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1		
				Összesen:	3 710,75	862,68	29,71	61,13	9,92	51,13	0,04	2,96			
			11/17/2023	Bencsik (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	15
							Körözött	243,13	58,17	5,23	3,24	1,76	1,95	0,00	0,52
	Diétás pékáru BL DIAB	108,83				26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1		
	paprika	32,76				7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
E	Zellerkrém leves	242,52				58,02	0,76	3,84	0,43	4,85	0,00	0,46	9		
	Kölesgolyó	148,10				35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00			
	Bolognai szósz	625,33				149,60	7,82	11,32	3,54	4,00	0,00	0,47	15		
	Teljes kiőrlésű főtt tészta	497,13				118,93	4,42	5,10	0,30	20,10	0,90	0,62	1,3		
	Reszelt sajt	448,06				107,19	7,48	8,23	4,61	0,67	0,00	0,61	7		
U	Gyümölcsös joghurt	138,86				33,22	1,12	1,16	0,63	4,49	2,60	0,10	7,(1)		
	Diétás pékáru BL DIAB	65,30				15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1		
	Összesen:	2 560,84	612,65	30,24	33,57	11,36	53,60	3,60	2,81						