

Heti étlap 2023.11.20 - 2023.11.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea CM, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ			Energia: 214.10 Kcal / 894.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	5.78 g	8.12 g	1.95 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.19 g	13.79 g	3.57 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.66 g	13.39 g	0.18 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.28 g	45.44 g	13.89 g	0.08 g		
1		1			1			1,4			1					
Ebéd	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Sárgaborsógulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Alma			Kertészleves, Temesvári sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs			Magyaros csipetkeleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL			Kukoricakrémleves, Tortilla chips, Főtt tészta , Céklasaláta , Sertéspaprikás			Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 481.23 Kcal / 2,011.54 KJ			Energia: 456.02 Kcal / 1,906.16 KJ			Energia: 659.53 Kcal / 2,756.84 KJ			Energia: 495.83 Kcal / 2,072.57 KJ			Energia: 831.50 Kcal / 3,475.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.26 g	10.35 g	1.87 g	15.99 g	19.39 g	5.11 g	23.00 g	28.82 g	5.12 g	20.65 g	17.47 g	2.95 g	35.12 g	20.87 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.93 g	10.03 g	6.15 g	53.79 g	0.01 g	1.68 g	77.30 g	6.80 g	1.39 g	63.24 g	5.20 g	5.63 g	124.86 g	63.94 g	9.04 g		
1,(3)		9			1			1,15,(3),(12)			1,3,9					
Uzsonna	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csoki puding , Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka		
		Energia: 254.97 Kcal / 1,065.77 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 230.48 Kcal / 963.41 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.54 g	12.31 g	3.55 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	9.20 g	8.31 g	2.13 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.20 g	0.00 g	0.58 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	29.54 g	3.12 g	0.62 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	30.25 g	4.40 g	0.65 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-tejtermé 10-mustár

13-csillagfűrt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék 11-szezá

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

étvágyat kívánui


.....

Élelmezésvezető

Tételek étlap 2023.11.20 - 2023.11.26

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/20/2023	L.É.É.É. (05302)	Tej és rozsliisztmentes 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00				
			Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	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 Sárgaborsógulyás	782,80	187,26	13,41	7,34	1,65	16,65	0,00	2,09				
			Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01				
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05				
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
			U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
	Összesen:	4 561,14	1 091,16	34,52	32,31	7,59	163,36	34,26	6,91						
11/21/2023	I.Á.Á.Á. (05302)	Tej és rozsliisztmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			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			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
			E Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9			
			Temesvári sertés ragu tejmentesen	658,07	157,39	9,47	12,04	4,26	2,57	0,00	0,83				
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
			U 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			
				Összesen:	4 344,91	1 039,38	27,49	30,03	7,35	162,93	32,58	1,95			
			11/22/2023	M.Á.Á.Á. (05302)	Tej és rozsliisztmentes 4-6	T Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
						Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
E Magyaros csipetkeleves	388,25	92,89				1,52	2,69	0,31	15,35	0,51	0,30				
Diétás vagdalt	732,88	175,33				7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37				
Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30				8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
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			
Jégcsapretek	11,80	2,82				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
	Összesen:	5 181,10				1 235,67	37,85	46,78	9,43	164,83	31,34	2,19			
11/23/2023	N.Á.Á.Á. (05302)	Tej és rozsliisztmentes 4-6				T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			E Kukoricakrémleves	339,51	81,22	1,40	4,09	0,49	9,60	2,00	0,99	1			
			Tortilla chips	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1			
			U Vanília növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
				Összesen:	4 034,52	965,20	32,42	32,19	6,56	135,13	20,10	5,99			
			11/24/2023	N.Á.Á.Á. (05302)	Tej és rozsliisztmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29				0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
E Paradicsomleves	1 406,64	336,52				3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52	1,9			
Levesbetét	114,71	27,44				1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
Sült csirkecomb	846,81	202,59				25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27				
Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93				4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79				
Káposztasaláta	121,32	29,02				0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41				
U Szendvics sonka	108,70	26,00				4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
kígyóuborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
	Összesen:	5 373,38				1 281,85	51,28	29,76	5,72	200,55	82,23	9,77			

Heti étlap 2023.11.20 - 2023.11.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea CM, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ			Energia: 214.10 Kcal / 894.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	5.78 g	8.12 g	1.95 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.19 g	13.79 g	3.57 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.66 g	13.39 g	0.18 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.28 g	45.44 g	13.89 g	0.08 g		
1			1			1			1,4			1				
Ebéd	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Sárgaborsógulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Alma			Kertészleves, Temesvári sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs			Magyaros csipetkeleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL			Kukoricakrémleves, Tortilla chips, Sertéspaprikás, Főtt tészta , Céklasaláta			Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 481.23 Kcal / 2,011.54 KJ			Energia: 456.02 Kcal / 1,906.16 KJ			Energia: 659.53 Kcal / 2,756.84 KJ			Energia: 495.83 Kcal / 2,072.57 KJ			Energia: 831.50 Kcal / 3,475.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.26 g	10.35 g	1.87 g	15.99 g	19.39 g	5.11 g	23.00 g	28.82 g	5.12 g	20.65 g	17.47 g	2.95 g	35.12 g	20.87 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74.93 g	10.03 g	6.15 g	53.79 g	0.01 g	1.68 g	77.30 g	6.80 g	1.39 g	63.24 g	5.20 g	5.63 g	124.86 g	63.94 g	9.04 g		
1,(3)			9			1			1,15,(3),(12)			1,3,9				
Uzsonna	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csoki puding , Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka		
		Energia: 254.97 Kcal / 1,065.77 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 230.48 Kcal / 963.41 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.54 g	12.31 g	3.55 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	9.20 g	8.31 g	2.13 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.20 g	0.00 g	0.58 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	29.54 g	3.12 g	0.62 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g		
1			1			1			1			1				

Az étlanváltogatás 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-tejtermél 10-mustár | 13-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék 11-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.11.20 - 2023.11.26

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/20/2023	László (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				
			Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	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 Sárgaborsógulyás	782,80	187,26	13,41	7,34	1,65	16,65	0,00	2,09				
			Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01				
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05				
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
			U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
	Összesen:	4 561,14	1 091,16	34,52	32,31	7,59	163,36	34,26	6,91						
11/21/2023	Ivóvíz (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				
			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			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
			E Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9			
			Temesvári sertés ragu tejmentesen	658,07	157,39	9,47	12,04	4,26	2,57	0,00	0,83				
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
			U 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			
				Összesen:	4 344,91	1 039,38	27,49	30,03	7,35	162,93	32,58	1,95			
			11/22/2023	Szendvics (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
						Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
E Magyaros csipetkeleves	388,25	92,89				1,52	2,69	0,31	15,35	0,51	0,30				
Diétás vagdalt	732,88	175,33				7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37				
Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30				8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
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			
Jégcsapretek	11,80	2,82				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
	Összesen:	5 181,10				1 235,67	37,85	46,78	9,43	164,83	31,34	2,19			
11/23/2023	Növényi étel (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	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			E Kukoricakrémleves	339,51	81,22	1,40	4,09	0,49	9,60	2,00	0,99	1			
			Tortilla chips	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1			
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U Vanília növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
				Összesen:	4 034,52	965,20	32,42	32,19	6,56	135,13	20,10	5,99			
			11/24/2023	Növényi étel (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	
Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29				0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
E Paradicsomleves	1 406,64	336,52				3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52	1,9			
Levesbetét	114,71	27,44				1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
Sült csirkecomb	846,81	202,59				25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27				
Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93				4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79				
Káposztasaláta	121,32	29,02				0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41				
U Szendvics sonka	108,70	26,00				4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
kígyóborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
	Összesen:	5 373,38				1 281,85	51,28	29,76	5,72	200,55	82,23	9,77			

Heti étlap 2023.11.20 - 2023.11.24

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5572 Tej,tojás,rozsm es 4-6 éves	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea CM, Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ			Energia: 277.77 Kcal / 1,161.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	5.78 g	8.12 g	1.95 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.19 g	13.79 g	3.57 g	8.42 g	2.66 g	0.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	42.66 g	13.39 g	0.18 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.28 g	54.67 g	26.54 g	0.11 g		
1		1			1			1,4			1,6					
Ebéd	5572 Tej,tojás,rozsm es 4-6 éves	Sárgaborsógulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma			Kertészleves, Temesvári sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs			Magyaros csipetkeleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL			Kukoricakrémeleves, Tortilla chips, Sertéspaprikás, Főtt tészta, Cékalsaláta			Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta		
		Energia: 493.90 Kcal / 2,064.50 KJ			Energia: 456.02 Kcal / 1,906.16 KJ			Energia: 659.53 Kcal / 2,756.84 KJ			Energia: 508.50 Kcal / 2,125.53 KJ			Energia: 824.95 Kcal / 3,448.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.06 g	13.61 g	2.08 g	15.99 g	19.39 g	5.11 g	23.00 g	28.82 g	5.12 g	15.45 g	20.73 g	3.16 g	34.17 g	20.64 g	3.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.48 g	12.91 g	2.30 g	53.79 g	0.01 g	1.68 g	77.30 g	6.80 g	1.39 g	63.79 g	8.08 g	1.78 g	124.63 g	64.24 g	9.00 g		
9		1			1,15,(12)			1,9								
Uzsonna	5572 Tej,tojás,rozsm es 4-6 éves	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csoki puding , Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka		
		Energia: 254.97 Kcal / 1,065.77 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 230.48 Kcal / 963.41 KJ			Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ			Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.54 g	12.31 g	3.55 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	9.20 g	8.31 g	2.13 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.20 g	0.00 g	0.58 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	29.54 g	3.12 g	0.62 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	30.25 g	4.40 g	0.65 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |


étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételek étlap 2023.11.20 - 2023.11.26

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/20/2023	László (05572)	Tej, tojás, rozsmentes4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00				
			Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	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 Sárgaborsógulyás	782,80	187,26	13,41	7,34	1,65	16,65	0,00	2,09				
			Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01				
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05				
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
			U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
		Összesen:	4 614,08	1 103,83	29,32	35,57	7,80	163,91	37,14	3,06					
11/21/2023	László (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				
			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			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
			E Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9			
			Temesvári sertés ragu tejmentesen	658,07	157,39	9,47	12,04	4,26	2,57	0,00	0,83				
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
			U 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			
					Összesen:	4 344,91	1 039,38	27,49	30,03	7,35	162,93	32,58	1,95		
			11/22/2023	Szendrői (05572)	Tej, tojás, rozsmentes4-6	T Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
						Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
E Magyaros csipetkeleves	388,25	92,89				1,52	2,69	0,31	15,35	0,51	0,30				
Diétás vágdalt	732,88	175,33				7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37				
Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30				8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
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			
Jégcsapretek	11,80	2,82				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
		Összesen:				5 181,10	1 235,67	37,85	46,78	9,43	164,83	31,34	2,19		
11/23/2023	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	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			E Kukoricakrémleves	339,51	81,22	1,40	4,09	0,49	9,60	2,00	0,99	1			
			Tortilla chips	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1			
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U Vanília növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
					Összesen:	4 087,46	977,87	27,22	35,45	6,77	135,68	22,98	2,14		
			11/24/2023	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	
Házi barackos szójajoghurt	342,56	81,96				2,86	1,93	0,22	13,15	13,15	0,03	6			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
E Paradicsomleves	1 406,64	336,52				3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52	1,9			
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
Sült csirkecomb	846,81	202,59				25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27				
Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93				4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79				
Káposztasaláta	121,32	29,02				0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41				
U Szendvics sonka	108,70	26,00				4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
kígyóborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
		Összesen:				5 612,10	1 338,97	53,01	31,35	5,88	209,55	95,18	9,76		

Heti étlap 2023.11.20 - 2023.11.24

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	(05592) TM,TO,fokh,OM,m éz,citr,barack4-6	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom	Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Herba tea CM, Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL										
		Energia: 312.20 Kcal / 1,305.00 KJ	Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ	Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ	Energia: 214.10 Kcal / 894.94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.77 g	9.65 g	2.17 g	5.78 g	8.12 g	1.95 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	6.19 g	13.79 g	3.57 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.43 g	12.12 g	0.19 g	42.66 g	13.39 g	0.18 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.28 g	45.44 g	13.89 g	0.08 g		
1,(12)		1		1		1,4		1								
Ebéd	(05592) TM,TO,fokh,OM,m éz,citr,barack4-6	Sárgaborsógulyás , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma	Kertészleves, Temesvári sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs	Magyaros csipetkeleves, Diétás vagdalt, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL	Kukoricakrémleves, Tortilla chips, Sertéspaprikás, Főtt tészta, Céklasaláta	Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta										
		Energia: 493.90 Kcal / 2,064.50 KJ	Energia: 456.02 Kcal / 1,906.16 KJ	Energia: 659.53 Kcal / 2,756.84 KJ	Energia: 508.50 Kcal / 2,125.53 KJ	Energia: 824.95 Kcal / 3,448.29 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.06 g	13.61 g	2.08 g	15.99 g	19.39 g	5.11 g	23.00 g	28.82 g	5.12 g	15.45 g	20.73 g	3.16 g	34.17 g	20.64 g	3.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.48 g	12.91 g	2.30 g	53.79 g	0.01 g	1.68 g	77.30 g	6.80 g	1.39 g	63.79 g	8.08 g	1.78 g	124.63 g	64.24 g	9.00 g		
		9		1		1,15,(12)		1,9								
Uzsonna	(05592) TM,TO,fokh,OM,m éz,citr,barack4-6	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Csoki puding , Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Kígyóborka										
		Energia: 254.97 Kcal / 1,065.77 KJ	Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ	Energia: 230.48 Kcal / 963.41 KJ	Energia: 150.16 Kcal / 627.67 KJ	Energia: 236.25 Kcal / 987.53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.54 g	12.31 g	3.55 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	9.20 g	8.31 g	2.13 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.20 g	0.00 g	0.58 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	29.54 g	3.12 g	0.62 g	29.69 g	1.51 g	0.08 g	30.25 g	4.40 g	0.65 g		
1		1		1		1		1				1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

ó étvágyat kívánunk

.....
Élelmészvezető

Tételes étlap 2023.11.20 - 2023.11.26

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/20/2023	L.É.É.É. (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				
			Szilvánalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			E Sárgaborsógulyás	782,80	187,26	13,41	7,34	1,65	16,65	0,00	2,09				
			Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01				
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05				
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
			U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
	Összesen:	4 435,34	1 061,07	29,37	35,57	7,80	153,11	25,03	3,07						
11/21/2023	I.Á.Á.Á. (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barack	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			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			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
			E Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9			
			Temesvári sertés ragu tejmentesen	658,07	157,39	9,47	12,04	4,26	2,57	0,00	0,83				
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
			U 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			
				Összesen:	4 344,91	1 039,38	27,49	30,03	7,35	162,93	32,58	1,95			
			11/22/2023	M.Á.Á.Á. (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barack4-	T Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
						Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
E Magyaros csipetkeleves	388,25	92,89				1,52	2,69	0,31	15,35	0,51	0,30				
Diétás vagdalt	732,88	175,33				7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37				
Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30				8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
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			
Jégcsapretek	11,80	2,82				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
	Összesen:	5 181,10				1 235,67	37,85	46,78	9,43	164,83	31,34	2,19			
11/23/2023	N.Á.Á.Á. (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	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			E Kukoricakrémleves	339,51	81,22	1,40	4,09	0,49	9,60	2,00	0,99	1			
			Tortilla chips	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1			
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U Vaníliás növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
				Összesen:	4 087,46	977,87	27,22	35,45	6,77	135,68	22,98	2,14			
			11/24/2023	N.Á.Á.Á. (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	
Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29				0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
E Paradicsomleves	1 406,64	336,52				3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52	1,9			
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
Sült csirkecomb	846,81	202,59				25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27				
Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93				4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79				
Káposztasaláta	121,32	29,02				0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41				
U Szendvics sonka	108,70	26,00				4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
kígyóborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
	Összesen:	5 345,97				1 275,30	50,33	29,53	5,67	200,32	82,53	9,73			