

Heti étlap 2023.11.27 - 2023.12.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup			Kakaó rizstejből, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Kígyóborka		
		Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ			Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 KJ			Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 KJ			Energia: 411.73 Kcal / 1,721.03 KJ			Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.96 g	11.37 g	3.32 g	7.90 g	8.59 g	2.24 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.75 g	14.03 g	1.27 g	7.33 g	8.97 g	2.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.60 g	13.39 g	0.64 g	42.38 g	13.39 g	0.51 g	64.03 g	16.19 g	3.77 g	61.15 g	40.32 g	0.30 g	42.30 g	17.79 g	0.23 g		
1		1			1			1			1,3					
Ebéd	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Kerti zöldségleves, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Csemege uborka			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli (bulgur)			Legényfogó leves, Grízes tészta 4-6, Baracklevár, Porcukor, Mandarin			Magyaros karalábé leves, Sajtós tejszínes csirkeragu, Párolt rizs			Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 484.46 Kcal / 2,025.04 KJ			Energia: 381.36 Kcal / 1,594.08 KJ			Energia: 466.20 Kcal / 1,948.72 KJ			Energia: 393.79 Kcal / 1,646.04 KJ			Energia: 644.48 Kcal / 2,693.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.35 g	22.07 g	5.28 g	17.05 g	20.09 g	4.97 g	16.45 g	7.10 g	1.23 g	19.00 g	10.35 g	1.29 g	18.36 g	26.67 g	6.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.49 g	0.01 g	4.22 g	34.00 g	0.00 g	2.55 g	83.30 g	16.23 g	10.48 g	56.19 g	0.03 g	2.05 g	81.39 g	1.51 g	1.60 g		
1,3,9,15,(12)		1			1,(3),(12)			1,9			1,3,9					
Uzsonna	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Violífe növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 223.97 Kcal / 936.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.72 g	13.93 g	4.53 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.56 g	13.95 g	4.23 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
28.91 g	4.40 g	1.03 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	41.28 g	13.15 g	0.11 g		
1		1			1			1			1,6					

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-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

Étvágyat kívánui


.....

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.11.27 - 2023.12.03

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/27/2023	László (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			
			Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			E	Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9		
			Marhapörkölt	779,01	186,37	9,08	15,18	4,36	3,11	0,00	0,96				
			Tarhonya köret	1 091,69	261,17	9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	1,75	1,3			
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
			U	Soproni 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			
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
			Összesen:	4 446,28	1 063,66	36,03	47,37	13,13	122,00	17,80	5,89				
11/28/2023	László (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			
			Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
			E	Fokhagymakrémleves	473,76	113,34	1,28	8,51	1,00	7,77	0,00	0,74	1		
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1			
			Rakott brokkoli (bulgur)	1 012,22	242,16	14,79	11,48	3,94	21,00	0,00	1,81	1			
			Növényi szendvicsszendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Összesen:	3 561,05	851,92	30,73	34,21	11,45	105,81	13,39	3,46				
			11/29/2023	Mónika (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
						Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1
Ketchup	90,72	21,70				0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43				
E	Legényfogyó leves	365,39				86,50	7,57	3,99	0,97	5,20	0,01	0,60	1		
Gríztesztésza 4-6	1 102,49	263,75				8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)			
Baracklevél	120,83	28,91				0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)			
Porcukor	167,83	40,15				0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
Mandarin	195,98	46,89				0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
U	Violife növényi sajt szelet	17,87				4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Összesen:	5 222,03	1 248,37				44,97	39,82	12,56	175,80	32,42	14,43				
11/30/2023	Mónika (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6				T	Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
			E	Magyaros karalábé leves	167,28	38,20	1,42	0,80	0,11	6,78	0,03	0,67	1,9		
			Sajtos tejszínes csirkeragu	407,20	97,42	12,78	3,80	0,51	2,91	0,00	1,08	1			
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
			U	Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	4 530,14	1 081,95	29,31	38,33	6,79	146,17	40,35	3,37				
			12/1/2023	Mónika (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
						Tojáskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3
						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	Daragaluska leves	284,24				67,09	2,63	0,78	0,16	12,46	0,01	0,75	1,3,9		
Diétás vagdalt	969,80	232,01				10,52	16,52	4,74	10,04	0,00	0,57	1,3			
Burgonyafőzelék	1 011,40	241,96				4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
U	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			
Összesen:	4 806,73	1 149,02				34,11	38,30	8,83	164,97	32,45	1,94				

Heti étlap 2023.11.27 - 2023.12.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup			Kakaó rizstejből, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, kigyóborka		
		Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ			Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 KJ			Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 KJ			Energia: 411.73 Kcal / 1,721.03 KJ			Energia: 280.57 Kcal / 1,172.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.96 g	11.37 g	3.32 g	7.90 g	8.59 g	2.24 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.75 g	14.03 g	1.27 g	7.33 g	8.97 g	2.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.60 g	13.39 g	0.64 g	42.38 g	13.39 g	0.51 g	64.03 g	16.19 g	3.77 g	61.15 g	40.32 g	0.30 g	42.30 g	17.79 g	0.23 g		
1		1			1			1,3			1,3					
Ebéd	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Csemege uborka			Fokhagymakrémleves, Pirított kenyérkocka, Rakott brokkoli (bulgur)			Legényfogó leves, Grízes tészta 4-6, Baracklevár, Porcukor, Alma			Magyaros karalábé leves, Sajtos tejszínes csirkeragu, Párolt rizs			Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 549.95 Kcal / 2,298.79 KJ			Energia: 381.36 Kcal / 1,594.08 KJ			Energia: 471.49 Kcal / 1,970.83 KJ			Energia: 393.79 Kcal / 1,646.04 KJ			Energia: 644.48 Kcal / 2,693.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.05 g	26.14 g	6.61 g	17.05 g	20.09 g	4.97 g	16.35 g	7.40 g	1.23 g	19.00 g	10.35 g	1.29 g	18.36 g	26.67 g	6.02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.01 g	0.03 g	3.43 g	34.00 g	0.00 g	2.55 g	84.00 g	16.23 g	10.50 g	56.19 g	0.03 g	2.05 g	81.39 g	1.51 g	1.60 g		
1,3,9,15,(12)		1			1,(3),(12)			1,9			1,3,9					
Uzsonna	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.72 g	13.93 g	4.53 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.56 g	13.95 g	4.23 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
28.91 g	4.40 g	1.03 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	32.05 g	0.50 g	0.08 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-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

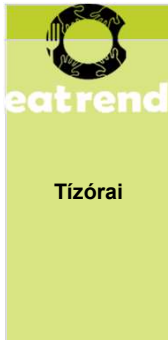
Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.11.27 - 2023.12.03

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
11/27/2023	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					
			Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46					
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9				
			Sertéspörkölt	1 052,76	251,86	11,78	19,25	5,69	7,63	0,02	0,17	1,9				
			Tarhonya köret	1 091,69	261,17	9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	1,75	1,3				
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)				
			U Soproni 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				
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01					
			Összesen:	4 720,03	1 129,15	38,73	51,44	14,46	126,52	17,82	5,10					
11/28/2023	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					
			Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33					
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00					
			E Fokhagymakrémleves	473,76	113,34	1,28	8,51	1,00	7,77	0,00	0,74	1				
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1				
			Rakott brokkoli (bulgur)	1 012,22	242,16	14,79	11,48	3,94	21,00	0,00	1,81	1				
			U Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32					
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
			Összesen:	3 561,05	851,92	30,73	34,21	11,45	105,81	13,39	3,46					
			11/29/2023	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		
						Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1	
Ketchup	90,72	21,70				0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43					
E Legényfogyó leves	365,39	86,50				7,57	3,99	0,97	5,20	0,01	0,60	1				
Gríztesztéta 4-6	1 102,49	263,75				8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)				
Baracklevél	120,83	28,91				0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)				
Porcukor	167,83	40,15				0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00					
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02					
U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28				0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00					
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
Összesen:	5 244,17	1 253,66				44,87	40,12	12,56	176,50	32,42	14,45					
11/30/2023	László (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha				T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00		
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30					
			E Magyaros karalábé leves	167,28	38,20	1,42	0,80	0,11	6,78	0,03	0,67	1,9				
			Sajtos tejszínes csirkeragu	407,20	97,42	12,78	3,80	0,51	2,91	0,00	1,08	1				
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30					
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84					
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00					
			Összesen:	4 530,14	1 081,95	29,31	38,33	6,79	146,17	40,35	3,37					
			12/1/2023	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		
						Tojáskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3	
						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 Daragaluska leves	284,24	67,09				2,63	0,78	0,16	12,46	0,01	0,75	1,3,9				
Diétás vagdalt	969,80	232,01				10,52	16,52	4,74	10,04	0,00	0,57	1,3				
Burgonyafőzelék	1 011,40	241,96				4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1				
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02					
U 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				
Összesen:	4 540,60	1 085,35				31,43	36,48	8,62	155,74	19,80	1,91					

Heti étlap 2023.11.27 - 2023.12.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <p>Tízórai</p>	<p>5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves</p>	Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup			Kakaó rizstejből, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, kigyóborka		
		Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ			Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 KJ			Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 KJ			Energia: 411.73 Kcal / 1,721.03 KJ			Energia: 312.75 Kcal / 1,307.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.96 g	11.37 g	3.32 g	7.90 g	8.59 g	2.24 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.75 g	14.03 g	1.27 g	7.40 g	12.48 g	3.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.60 g	13.39 g	0.64 g	42.38 g	13.39 g	0.51 g	64.03 g	16.19 g	3.77 g	61.15 g	40.32 g	0.30 g	42.33 g	17.79 g	0.34 g		
1		1			1			1			1			1		
<p>Ebéd</p>	<p>5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves</p>	Kerti zöldségleves, Marhapörkölt, Tarhonya köret , Csemege uborka			Fokhagymakrémeleves, Pírtott kenyérfocika, Rakott brokkoli (bulgur)			Legényfogó leves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Mandarin			Magyaros karalábé leves, Sajtos tejszínes csirkeragu, Párolt rizs			Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 455.49 Kcal / 1,903.95 KJ			Energia: 381.35 Kcal / 1,594.04 KJ			Energia: 499.32 Kcal / 2,087.16 KJ			Energia: 393.79 Kcal / 1,646.04 KJ			Energia: 566.69 Kcal / 2,368.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.66 g	21.29 g	5.07 g	17.04 g	20.08 g	4.96 g	12.51 g	10.09 g	1.39 g	19.00 g	10.35 g	1.29 g	14.40 g	23.17 g	5.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.11 g	2.89 g	3.95 g	33.99 g	0.00 g	2.54 g	88.36 g	18.79 g	0.70 g	56.19 g	0.03 g	2.05 g	73.80 g	1.50 g	1.45 g		
9,15,(12)		1			1,(12)			1,9			1			1		
<p>Uzsonna</p>	<p>5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves</p>	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 223.96 Kcal / 936.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.72 g	13.93 g	4.53 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	8.41 g	2.65 g	0.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.91 g	4.40 g	1.03 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	41.28 g	13.15 g	0.11 g		
1		1			1			1			1,6			1,6		

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

Tételes étlap 2023.11.27 - 2023.12.03

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/27/2023	László (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9			
			Marhapörkölt	779,01	186,37	9,08	15,18	4,36	3,11	0,00	0,96				
			Tarhonya köret	970,59	232,20	2,35	4,51	0,53	44,65	2,88	1,48				
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
			U Soproni 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			
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
			Összesen:	4 325,18	1 034,69	29,34	46,59	12,92	122,62	20,68	5,62				
11/28/2023	László (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
			E Fokhagymakrémleves	473,75	113,34	1,28	8,51	1,00	7,77	0,00	0,74	1			
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1			
			Rakott brokkoli (bulgur)	1 012,21	242,15	14,78	11,47	3,93	20,99	0,00	1,80	1			
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Összesen:	3 561,03	851,91	30,72	34,20	11,44	105,80	13,39	3,45				
			11/29/2023	Márton (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
						Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1
Ketchup	90,72	21,70				0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43				
E Legényfogyó leves	365,38	86,50				7,56	3,99	0,96	5,20	0,00	0,59	1			
Grízes tészta	1 240,91	296,87				4,20	5,80	0,43	56,24	2,57	0,11	1			
Baracklevél	120,83	28,91				0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)			
Porcukor	167,83	40,15				0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
Mandarin	195,98	46,89				0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
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			
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	5 360,44	1 281,49				41,03	42,81	12,72	180,86	34,98	4,65				
11/30/2023	Márton (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00				
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
			E Magyaros karalábé leves	167,28	38,20	1,42	0,80	0,11	6,78	0,03	0,67	1,9			
			Sajtos tejszínes csirkeragu	407,20	97,42	12,78	3,80	0,51	2,91	0,00	1,08	1			
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	4 530,14	1 081,95	29,31	38,33	6,79	146,17	40,35	3,37				
			12/1/2023	Márton (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
						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
kígyóuborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
E Daragaluska leves	193,84	45,98				1,45	0,29	0,05	9,41	0,00	0,80	1			
Diétás vagdalt	732,88	175,33				7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37				
Burgonyafőzelék	1 011,40	241,96				4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
U Házi barackos szójajoghurt	342,56	81,95				2,85	1,92	0,21	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			
Összesen:	4 613,89	1 103,40				30,21	38,30	8,96	157,41	32,44	1,90				

Heti étlap 2023.11.27 - 2023.12.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(05592) TM,TO,fokh,OM,m éz,citr,barack4-6	Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup			Kakaó rizstejből, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka		
		Energia: 301.99 Kcal / 1,262.32 KJ			Energia: 279.75 Kcal / 1,169.36 KJ			Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 KJ			Energia: 411.72 Kcal / 1,720.99 KJ			Energia: 312.48 Kcal / 1,306.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.96 g	11.37 g	3.32 g	7.90 g	8.59 g	2.24 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.74 g	14.03 g	1.26 g	7.39 g	12.48 g	3.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.60 g	13.39 g	0.64 g	42.38 g	13.39 g	0.51 g	64.03 g	16.19 g	3.77 g	61.15 g	40.31 g	0.30 g	42.28 g	17.79 g	0.34 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(05592) TM,TO,fokh,OM,m éz,citr,barack4-6	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Csemege uborka			Sütőtök krémleves, Pirított kenyérfocsi, Rakott brokkoli (bulgur)			Legényfogó leves, Grízes tészta, Baracklevél, Porcukor, Alma			Magyaros karalábé leves kímélő, Párolt rizs, Sajtos tejszínes csirkeragu			Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 457.61 Kcal / 1,912.81 KJ			Energia: 402.06 Kcal / 1,680.61 KJ			Energia: 506.81 Kcal / 2,118.47 KJ			Energia: 385.28 Kcal / 1,610.47 KJ			Energia: 566.69 Kcal / 2,368.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.52 g	20.76 g	3.11 g	17.03 g	18.21 g	4.62 g	12.34 g	10.37 g	1.41 g	18.62 g	10.13 g	1.23 g	14.38 g	23.16 g	5.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.30 g	2.90 g	3.65 g	43.42 g	5.21 g	1.95 g	89.68 g	18.78 g	0.74 g	54.77 g	0.00 g	1.94 g	73.79 g	1.50 g	1.44 g		
9,15,(12)			1			1,(12)			1			1				
Uzsonna	(05592) TM,TO,fokh,OM,m éz,citr,barack4-6	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.72 g	13.93 g	4.53 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	8.56 g	13.95 g	4.23 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
28.91 g	4.40 g	1.03 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	32.05 g	0.50 g	0.08 g		
1			1			1			1			1				

Az étlapváltoztatás idejét 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

.....
Élelmiszevezető

Tételes étlap 2023.11.27 - 2023.12.03

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/27/2023	László (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				
			Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			E Kerti zöldségleves	262,88	62,28	1,07	5,17	0,40	3,13	0,02	1,05	9			
			Sertéspörkölt	659,16	157,69	10,87	11,05	2,24	3,48	0,00	0,16				
			Tarhonya köret	970,33	232,13	2,34	4,50	0,47	44,65	2,88	1,48				
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
			U Soproni 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			
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
			Összesen:	4 336,52	1 036,81	31,20	46,06	10,96	122,81	20,69	5,32				
11/28/2023	László (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barac	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
			E Sütőtök krémleves	388,50	92,94	1,21	2,41	0,17	16,56	5,21	0,15	1			
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1			
			Rakott brokkoli (bulgur)	1 184,02	283,26	14,84	15,70	4,42	21,63	0,00	1,80	1			
			U Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Összesen:	3 647,59	872,62	30,71	32,33	11,10	115,23	18,60	2,86				
			11/29/2023	Szabó (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	
						Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1
Ketchup	90,72	21,70				0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43				
E Legényfogyó leves	374,60	88,71				7,50	3,97	0,98	5,83	0,00	0,61				
Grízés tészta	1 240,91	296,86				4,19	5,80	0,43	56,23	2,56	0,11	1			
Baracklevár	120,83	28,91				0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(12)			
Porcukor	167,83	40,15				0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00				
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28				0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Összesen:	5 391,80	1 288,98				40,86	43,09	12,74	182,18	34,97	4,69				
11/30/2023	Szabó (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr, bar				T Kakaó rizstejből	589,07	140,92	0,24	2,13	0,36	29,35	21,41	0,00	
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
			E Magyaros karalábé leves kímélő	130,49	29,70	1,05	0,58	0,06	5,37	0,00	0,56				
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
			Sajtos tejszínes csirkeragu	407,20	97,41	12,77	3,80	0,50	2,90	0,00	1,08	1			
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	4 493,34	1 073,43	28,92	38,11	6,72	144,75	40,31	3,26				
			12/1/2023	László (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barac	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
						Sült hús krém	468,05	111,97	1,43	11,71	3,34	0,08	0,00	0,25	
						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 Daragaluska leves	193,84	45,98				1,44	0,28	0,04	9,41	0,00	0,79	1			
Diétás vagdalt	732,88	175,33				7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37				
Burgonyafőzelék	1 011,39	241,96				4,60	9,22	1,09	34,37	0,00	0,26	1			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
U 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			
Összesen:	4 346,66	1 039,47				27,51	36,48	8,74	148,12	19,79	1,86				