


## Tételes étlap 2023.12.04 - 2023.12.10

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/4/2023	bárák (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		
			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	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E Magyaros csipetkeleves	388,43	92,93	1,52	2,69	0,34	15,35	0,51	0,30		
			Tavaszi rizseshús	1 705,70	406,24	14,28	17,77	4,92	45,39	0,00	0,41	9,(1)	
			Cékiasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
			Összesen:	4 577,00	1 093,16	24,02	42,77	14,61	143,02	36,00	2,22		
			12/5/2023	bárák (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03
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	
E Magyaros karfiollev.	179,99	42,45				1,42	1,66	0,23	5,61	0,02	0,54	1	
Húsos rakott burgonya	1 123,41	268,76				11,68	11,20	3,92	29,44	0,00	7,38		
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	
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
Összesen:	3 687,02	881,45	27,30	36,81	10,55	108,21	8,05	9,12					
12/6/2023	bárák (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		
			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	
			E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25		
			Rántott halfilé	1 300,19	311,05	9,68	27,06	3,49	6,21	0,00	0,93	4	
			Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			MIMEN piskóta kocka	999,53	239,12	0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10		
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01					
Összesen:	5 743,79	1 368,88	32,78	66,50	10,89	159,18	30,78	3,70					
12/7/2023	bárák (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E Alföldi gulyásleves	911,00	217,94	14,54	11,59	2,49	13,37	0,00	1,20		
			Reszelt növényi sajt	11,92	2,85	0,00	0,23	0,00	0,20	0,00	0,00		
			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		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
			U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
Összesen:	4 935,71	1 180,77	32,04	37,62	8,15	174,94	26,47	2,18					
12/8/2023	bárák (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		
			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		
			E Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)	
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
			Sertéspörkölt	1 052,76	251,86	11,78	19,25	5,69	7,63	0,02	0,17	1,9	
			Lencsefőzelék	1 109,26	265,37	12,79	8,25	0,84	34,74	3,77	0,08	1,10,(12)	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
U Meggyes puding rizstejjel	119,73	28,64	0,11	0,35	0,04	5,98	2,28	0,00					
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
Összesen:	4 725,55	1 130,50	42,71	37,65	9,02	153,38	25,68	2,10					

Heti étlap 2023.12.04 - 2023.12.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(05592)</b> <b>TM,TO,fokh,OM,m</b> <b>éz,citr,barack4-6</b>	Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Diétás pékáru BL, Liga margarin , Rizstej, Violife növényi sajt szelet			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka		
		Energia: 297.79 Kcal / 1,244.76 KJ			Energia: 293.81 Kcal / 1,228.13 KJ			Energia: 265.19 Kcal / 1,108.49 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.20 g	10.37 g	8.45 g	5.64 g	10.00 g	2.17 g	8.22 g	6.15 g	2.06 g	5.62 g	9.01 g	2.10 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
44.92 g	13.39 g	0.72 g	44.33 g	8.03 g	0.18 g	43.94 g	13.39 g	0.31 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	43.64 g	17.79 g	0.65 g		
1			1			1			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(05592)</b> <b>TM,TO,fokh,OM,m</b> <b>éz,citr,barack4-6</b>	Magyaros csipetkeleves, Tavaszri rizseshús, Céklasaláta			Magyaros karfiollev., Húsos rakott burgonya			Vegyes gyümölcsleves, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Csemege uborka, MIMEN piskóta kocka			Alföldi gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 524.57 Kcal / 2,192.70 KJ			Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ			Energia: 850.80 Kcal / 3,556.34 KJ			Energia: 616.44 Kcal / 2,576.72 KJ			Energia: 669.80 Kcal / 2,799.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.32 g	20.50 g	5.26 g	13.10 g	12.86 g	4.15 g	16.20 g	48.94 g	5.21 g	18.11 g	18.09 g	2.94 g	26.62 g	28.52 g	6.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.30 g	3.71 g	1.20 g	35.05 g	0.02 g	7.92 g	86.35 g	12.99 g	2.74 g	93.06 g	4.38 g	1.43 g	75.63 g	5.61 g	1.37 g		
9,15,(1),(12)			1			4,15,(12)						1,9,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(05592)</b> <b>TM,TO,fokh,OM,m</b> <b>éz,citr,barack4-6</b>	Diétás péksütemény			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Meggyes puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 170.65 Kcal / 713.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.67 g	1.08 g	0.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g	34.11 g	2.28 g	0.08 g		
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

.....  
**Élelmezésvezető**

## Tételes étlap 2023.12.04 - 2023.12.10

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
12/4/2023	bárány (05592) TM, TO, fokh, OM, méz, citr,	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		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
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		E Magyaros csipetkeleves	388,43	92,93	1,52	2,69	0,34	15,35	0,51	0,30	
		Tavaszi rizseshús	1 705,70	406,24	14,28	17,77	4,92	45,39	0,00	0,41	9,(1)
		Cékiasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		Összesen:	4 577,00	1 093,16	24,02	42,77	14,61	143,02	36,00	2,22	
		12/5/2023	bárány (05592) TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barac	T Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Rizstej	351,04			83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
Violife növényi sajt szelet	17,87			4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
E Magyaros karfiollev.	179,99			42,45	1,42	1,66	0,23	5,61	0,02	0,54	1
Húsos rakott burgonya	1 123,41			268,76	11,68	11,20	3,92	29,44	0,00	7,38	
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
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
Összesen:	3 687,02	881,45	27,30	36,81	10,55	108,21	8,05	9,12			
12/6/2023	bárány (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
		E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25	
		Rántott halfilé	1 300,19	311,05	9,68	27,06	3,49	6,21	0,00	0,93	4
		Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50	
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
		MIMEN piskóta kocka	999,53	239,12	0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10	
		U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
Összesen:	5 743,79	1 368,88	32,78	66,50	10,89	159,18	30,78	3,70			
12/7/2023	bárány (05592) TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barack4-6	T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
		E Alföldi gulyásleves	911,00	217,94	14,54	11,59	2,49	13,37	0,00	1,20	
		Reszelt növényi sajt	11,92	2,85	0,00	0,23	0,00	0,20	0,00	0,00	
		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	
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
Összesen:	4 980,72	1 191,54	32,04	38,02	8,15	176,94	26,47	2,19			
12/8/2023	bárány (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	
		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	
		E Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Sertéspörkölt	1 052,76	251,86	11,78	19,25	5,69	7,63	0,02	0,17	1,9
		Lencsefőzelék	1 109,26	265,37	12,79	8,25	0,84	34,74	3,77	0,08	1,10,(12)
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
U Meggyes puding rizstejjel	119,73	28,64	0,11	0,35	0,04	5,98	2,28	0,00			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
Összesen:	4 725,55	1 130,50	42,71	37,65	9,02	153,38	25,68	2,10			

Heti étlap 2023.12.04 - 2023.12.08

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 <b>Tízórai</b>	<b>5302</b> <b>Tej és</b> <b>rozslisztmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL	Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Kígyóuborka
		Energia: 297.79 Kcal / 1,244.76 KJ	Energia: 293.81 Kcal / 1,228.13 KJ	Energia: 265.19 Kcal / 1,108.49 KJ	Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ	Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.20 g 10.37 g 8.45 g	5.64 g 10.00 g 2.17 g	8.22 g 6.15 g 2.06 g	5.62 g 9.01 g 2.10 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
44.92 g 13.39 g 0.72 g	44.33 g 8.03 g 0.18 g	43.94 g 13.39 g 0.31 g	55.48 g 22.09 g 0.18 g	43.64 g 17.79 g 0.65 g		
1	1	1	1	1		
<b>Ebéd</b>	<b>5302</b> <b>Tej és</b> <b>rozslisztmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Magyaros csipetkeleves, Tavaszi rizshús, Céklasaláta	Magyaros karfiollev., Húsos rakott burgonya	Vegyes gyümölcsleves, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Csemege uborka, MIMEN piskóta kocka	Alföldi gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta , Diétás pékáru BL, ebédhez, Narancs	Csontleves , Levesbetét, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez
		Energia: 564.33 Kcal / 2,358.90 KJ	Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ	Energia: 720.17 Kcal / 3,010.31 KJ	Energia: 593.00 Kcal / 2,478.74 KJ	Energia: 676.35 Kcal / 2,827.14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18.04 g 23.34 g 6.16 g	13.10 g 12.86 g 4.15 g	18.30 g 29.85 g 3.08 g	23.31 g 14.43 g 2.73 g	27.57 g 28.75 g 6.64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68.16 g 3.21 g 4.08 g	35.05 g 0.02 g 7.92 g	94.77 g 12.99 g 3.00 g	90.51 g 1.50 g 5.27 g	75.86 g 5.31 g 1.41 g		
1,3,9,15,(12)	1	1,3,4,15,(12)	1,(3)	1,3,9,10,(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>5302</b> <b>Tej és</b> <b>rozslisztmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Diétás péksütemény	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Meggyes puding rizstejjel, Diétás pékáru BL
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ	Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ	Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ	Energia: 170.65 Kcal / 713.32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1.50 g 11.90 g 0.90 g	8.56 g 13.95 g 4.23 g	8.36 g 11.41 g 3.62 g	8.31 g 10.92 g 3.11 g	5.67 g 1.08 g 0.08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31.80 g 18.90 g 0.30 g	28.83 g 0.00 g 1.02 g	28.89 g 4.40 g 0.65 g	28.40 g 0.00 g 0.58 g	34.11 g 2.28 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 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 2023.12.04 - 2023.12.10

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
12/4/2023	báráz (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Magyaros csipetkeleves	554,66	132,69	3,24	5,53	1,24	17,21	0,01	3,18	1,3,9
			Tavaszi rizseshús	1 705,70	406,24	14,28	17,77	4,92	45,39	0,00	0,41	9,(1)
			Cékiasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Összesen:	4 743,23	1 132,92	25,74	45,61	15,51	144,88	35,50	5,10	
			12/5/2023	báráz (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86
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
E Magyaros karfiollev.	179,99	42,45				1,42	1,66	0,23	5,61	0,02	0,54	1
Húsos rakott burgonya	1 123,41	268,76				11,68	11,20	3,92	29,44	0,00	7,38	
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
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
Összesen:	3 687,02	881,45	27,30	36,81	10,55	108,21	8,05	9,12				
12/6/2023	báráz (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
			E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25	
			Rántott halfilé	754,13	180,42	11,78	7,97	1,36	14,63	0,00	1,19	1,3,4
			Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			MIMEN piskóta kocka	999,53	239,12	0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10	
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
Összesen:	5 197,73	1 238,25	34,88	47,41	8,76	167,60	30,78	3,96				
12/7/2023	báráz (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E Alföldi gulyásleves	911,00	217,94	14,54	11,59	2,49	13,37	0,00	1,20	
			Reszelt növényi sajt	11,92	2,85	0,00	0,23	0,00	0,20	0,00	0,00	
			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)
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
			U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Összesen:	4 882,77	1 168,10	37,24	34,36	7,94	174,39	23,59	6,03				
12/8/2023	báráz (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	
			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	
			E Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Sertéspörkölt	1 052,76	251,86	11,78	19,25	5,69	7,63	0,02	0,17	1,9
			Lencsefőzelék	1 109,26	265,37	12,79	8,25	0,84	34,74	3,77	0,08	1,10,(12)
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
U Meggyes puding rizstejjel	119,73	28,64	0,11	0,35	0,04	5,98	2,28	0,00				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Összesen:	4 752,96	1 137,05	43,66	37,88	9,07	153,61	25,38	2,14				

Heti étlap 2023.12.04 - 2023.12.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>5312</b> Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka		
		Energia: 297.79 Kcal / 1,244.76 KJ			Energia: 293.81 Kcal / 1,228.13 KJ			Energia: 265.19 Kcal / 1,108.49 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.20 g	10.37 g	8.45 g	5.64 g	10.00 g	2.17 g	8.22 g	6.15 g	2.06 g	5.62 g	9.01 g	2.10 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
44.92 g	13.39 g	0.72 g	44.33 g	8.03 g	0.18 g	43.94 g	13.39 g	0.31 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	43.64 g	17.79 g	0.65 g		
1			1			1			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>5312</b> Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Magyaros csipetkeleves, Tavasz rizseshús, Cékalsaláta			Magyaros karfiollev., Hűsös rakott burgonya			Vegyes gyümölcsleves, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Csemege uborka, MIMEN piskóta kocka			Alföldi gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta , Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 564.33 Kcal / 2,358.90 KJ			Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ			Energia: 720.16 Kcal / 3,010.27 KJ			Energia: 603.77 Kcal / 2,523.76 KJ			Energia: 676.35 Kcal / 2,827.14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.04 g	23.34 g	6.16 g	13.10 g	12.86 g	4.15 g	18.30 g	29.85 g	3.08 g	23.31 g	14.83 g	2.73 g	27.57 g	28.75 g	6.64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68.16 g	3.21 g	4.08 g	35.05 g	0.02 g	7.92 g	94.76 g	12.99 g	3.00 g	92.51 g	1.50 g	5.28 g	75.86 g	5.31 g	1.41 g		
1,3,9,15,(12)			1			1,3,4,15,(12)			1,(3)			1,3,9,10,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>5312</b> Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Diétás péksütemény			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Meggyes puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 170.65 Kcal / 713.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.67 g	1.08 g	0.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g	34.11 g	2.28 g	0.08 g		
1			1			1			1			1				

Az étlanváltóztatás iogát fenntartjuk! Az esetleges változásokról az érintett intézményeket értesítjük.  
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto: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 2023.12.04 - 2023.12.10

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/4/2023	bárák (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			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	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E Magyaros csipetkeleves	554,66	132,69	3,24	5,53	1,24	17,21	0,01	3,18	1,3,9	
			Tavaszi rizseshús	1 705,70	406,24	14,28	17,77	4,92	45,39	0,00	0,41	9,(1)	
			Cékjaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
			Összesen:	4 743,23	1 132,92	25,74	45,61	15,51	144,88	35,50	5,10		
			12/5/2023	bárák (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
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	
E Magyaros karfiollev.	179,99	42,45				1,42	1,66	0,23	5,61	0,02	0,54	1	
Húsos rakott burgonya	1 123,41	268,76				11,68	11,20	3,92	29,44	0,00	7,38		
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	
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
Összesen:	3 687,02	881,45	27,30	36,81	10,55	108,21	8,05	9,12					
12/6/2023	bárák (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	
			E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25		
			Rántott halfilé	754,12	180,41	11,78	7,97	1,36	14,62	0,00	1,19	1,3,4	
			Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			MIMEN piskóta kocka	999,53	239,12	0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10		
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01					
Összesen:	5 197,72	1 238,24	34,88	47,41	8,76	167,59	30,78	3,96					
12/7/2023	bárák (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E Alföldi gulyásleves	911,00	217,94	14,54	11,59	2,49	13,37	0,00	1,20		
			Reszelt növényi sajt	11,92	2,85	0,00	0,23	0,00	0,20	0,00	0,00		
			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)	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
Összesen:	4 927,78	1 178,87	37,24	34,76	7,94	176,39	23,59	6,04					
12/8/2023	bárák (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		
			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		
			E Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)	
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
			Sertéspörkölt	1 052,76	251,86	11,78	19,25	5,69	7,63	0,02	0,17	1,9	
			Lencsefőzelék	1 109,26	265,37	12,79	8,25	0,84	34,74	3,77	0,08	1,10,(12)	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
U Meggyes puding rizstejjel	119,73	28,64	0,11	0,35	0,04	5,98	2,28	0,00					
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
Összesen:	4 752,96	1 137,05	43,66	37,88	9,07	153,61	25,38	2,14					

Heti étlap 2023.12.04 - 2023.12.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>5572</b> <b>Tej,tojás,rozsm</b> <b>es</b> <b>4-6 éves</b>	Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka		
		Energia: 297.79 Kcal / 1,244.76 KJ			Energia: 293.81 Kcal / 1,228.13 KJ			Energia: 265.19 Kcal / 1,108.49 KJ			Energia: 328.79 Kcal / 1,374.34 KJ			Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.20 g	10.37 g	8.45 g	5.64 g	10.00 g	2.17 g	8.22 g	6.15 g	2.06 g	5.62 g	9.01 g	2.10 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
44.92 g	13.39 g	0.72 g	44.33 g	8.03 g	0.18 g	43.94 g	13.39 g	0.31 g	55.48 g	22.09 g	0.18 g	43.64 g	17.79 g	0.65 g		
1		1			1			1			1			1		
<b>Ebéd</b>	<b>5572</b> <b>Tej,tojás,rozsm</b> <b>es</b> <b>4-6 éves</b>	Magyaros csipetkeleves, Tavaszi rizseshús, Céklasaláta			Magyaros karfiolleves., Húsos rakott burgonya			Vegyes gyümölcsleves, Rántott halfilé, Kukoricás rizs, Csemege uborka, MIMEN piskóta kocka			Alföldi gulyásleves, Reszelt növényi sajt, Növényi tejföl, Főtt tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Narancs			Csontleves , Levesbetét, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 524.57 Kcal / 2,192.70 KJ			Energia: 311.21 Kcal / 1,300.86 KJ			Energia: 850.80 Kcal / 3,556.34 KJ			Energia: 605.67 Kcal / 2,531.70 KJ			Energia: 669.80 Kcal / 2,799.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.32 g	20.50 g	5.26 g	13.10 g	12.86 g	4.15 g	16.20 g	48.94 g	5.21 g	18.11 g	17.69 g	2.94 g	26.62 g	28.52 g	6.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.30 g	3.71 g	1.20 g	35.05 g	0.02 g	7.92 g	86.35 g	12.99 g	2.74 g	91.06 g	4.38 g	1.42 g	75.63 g	5.61 g	1.37 g		
9,15,(1),(12)		1			4,15,(12)			1,9,10,(12)			1,9,10,(12)			1,9,10,(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>5572</b> <b>Tej,tojás,rozsm</b> <b>es</b> <b>4-6 éves</b>	Diétás péksütemény			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Meggyes puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 252.89 Kcal / 1,057.08 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 170.65 Kcal / 713.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	8.36 g	11.41 g	3.62 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.67 g	1.08 g	0.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	28.89 g	4.40 g	0.65 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g	34.11 g	2.28 g	0.08 g		
1		1			1			1			1			1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető