


Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Baracklevár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 249.31 Kcal / 1,042.12 KJ			Energia: 288.26 Kcal / 1,204.93 KJ			Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.18 g	5.57 g	4.54 g	5.63 g	7.73 g	1.94 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
43.50 g 17.79 g 0.91 g			48.69 g 19.62 g 0.68 g			59.11 g 21.45 g 0.68 g			41.79 g 13.39 g 1.08 g			44.03 g 8.03 g 0.68 g				
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	1			1,(12)			1			1			1		
		Vajgaluska leves , Csikós tokány, Párolt rizs			Leveses tojás-és olajosmagmentes, Vagdalt sertéshúsból, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertés szelet, Petrezselymes burgonya, Vegyesvágott			Csontleves , Levesbetét, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Gulyásleves, Tejberizs rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte		
		Energia: 512.99 Kcal / 2,144.30 KJ			Energia: 576.82 Kcal / 2,411.11 KJ			Energia: 501.18 Kcal / 2,094.93 KJ			Energia: 455.74 Kcal / 1,904.99 KJ			Energia: 617.72 Kcal / 2,582.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
15.67 g	24.99 g	6.16 g	18.59 g	27.25 g	6.38 g	19.57 g	15.14 g	3.62 g	18.81 g	17.10 g	4.80 g	11.63 g	7.42 g	1.57 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
55.69 g 0.00 g 2.21 g			63.01 g 1.76 g 3.99 g			71.19 g 12.99 g 3.38 g			55.98 g 0.50 g 5.06 g			124.22 g 35.60 g 0.44 g				
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	1			1			1,3,15,(10),(12)			1,3,9,10,(12)			9		
		Diétás péksütemény, Alma			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
1.74 g	12.14 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	8.18 g	11.39 g	3.33 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
36.00 g 18.90 g 0.31 g			29.43 g 0.00 g 0.90 g			28.83 g 0.00 g 1.52 g			28.74 g 3.12 g 1.15 g			29.01 g 0.00 g 1.11 g				

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-tejterm | 10-mustár | 13-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |
- Quadro Byte Zrt
- 14
Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető
 2022.09.28 7:56:51 | QB - Élelem

Tételek étlap 2023.01.23 - 2023.01.29

Diéta	Étlapétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	I. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/23/2023	Laktóz (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			Kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01
			E Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08
			Csikós tokány	855,82	204,74	9,40	16,70	4,81	3,97	0,00	0,83 1
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
			Magyaros sertés szelet	493,29	118,01	12,87	6,57	1,95	1,70	0,00	0,62
Tepsi burgonya	893,86	213,84	5,50	1,28	0,15	44,00	0,00	0,24			
Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41			
	Összesen:	7 245,81	1 733,43	48,09	58,67	15,64	242,05	40,69	5,47		
1/24/2023	Laktóz (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
			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	0,58 1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
			Baracklevár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00 (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	0,58 1
			E Lebbencsleves tojás-és	315,68	75,52	1,32	2,59	0,33	11,50	0,26	2,51
			Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42
			Kelkáposzta főzelék	777,63	186,04	6,22	7,62	1,01	22,72	0,00	1,04 1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
			U 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	0,58 1
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45 1			
	Összesen:	7 885,70	1 886,52	57,92	65,16	18,86	263,46	21,38	10,22		
1/25/2023	Szénhidrát (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
			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	0,58 1
			T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	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	0,58 1
			E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25
			Rántott sertés szelet	871,56	208,51	14,46	10,03	2,33	14,86	0,00	0,92 1,3
			Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85
			Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36 15,(10),(12)
			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	0,58 1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,82 1			
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43 (9)			
	Összesen:	8 275,96	1 974,66	65,08	69,53	21,48	268,32	37,24	10,73		
1/26/2023	Szénhidrát (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
			Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
			E Csontleves	68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38 9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05 1,3
			Vadas sertés ragu	776,49	185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,64 1,9,10,(12)
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99 1,(3)
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Sült csirkecombfilé	636,86	152,36	16,85	8,89	1,61	1,21	0,12	1,17 (10)			
Párolt quinoa	1 830,56	437,93	14,10	15,38	1,76	57,20	0,00	2,02			
Párolt sárgarépa	210,16	50,28	1,50	0,25	0,05	10,13	0,00	0,89			
	Összesen:	8 326,75	1 992,03	76,87	72,22	16,78	252,06	17,13	12,57		
1/27/2023	Szénhidrát (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
			Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21
			T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,20
			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	0,58 1
			E Gulyásleves	455,67	109,01	6,73	4,58	1,01	9,95	0,01	0,12 9
			Tejberizs rizstejjel	1 035,44	247,72	3,24	1,70	0,22	54,01	16,61	0,29
			Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
			U Csirkemell 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	0,58 1
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
			Sertés pörkölt	600,55	143,67	12,00	9,54	1,97	2,50	0,00	0,17
Sárgaborsófőzelék	995,40	238,13	10,68	8,34	0,74	30,13	0,00	0,01 1			
Diétás pékáru BL	296,81	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29 1			
	Összesen:	8 018,47	1 918,28	55,75	56,21	13,51	286,09	44,10	4,00		

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kigyóborka														
		Herba tea CM, Baracklekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL														
		Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL														
		Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL														
		Energia: 249.31 Kcal / 1,042.12 KJ			Energia: 288.26 Kcal / 1,204.93 KJ			Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.18 g	5.57 g	4.54 g	5.63 g	7.73 g	1.94 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		43.50 g	17.79 g	0.91 g	48.69 g	19.62 g	0.68 g	59.11 g	21.45 g	0.68 g	41.79 g	13.39 g	1.08 g	44.03 g	8.03 g	0.68 g
		1			1,(12)			1			1			1		
Ebéd	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Vajgaluska leves , Csikós tokány, Párolt rizs														
		Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Vagdalt sertéshúsból, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez														
		Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertés szelet, Petrezselymes burgonya, Vegyesvágott														
		Csontleves , Levesbetét, Vadas sertés ragu, Főtt tészta														
		Energia: 512.99 Kcal / 2,144.30 KJ			Energia: 576.82 Kcal / 2,411.11 KJ			Energia: 501.18 Kcal / 2,094.93 KJ			Energia: 455.74 Kcal / 1,904.99 KJ			Energia: 617.72 Kcal / 2,582.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.67 g	24.99 g	6.16 g	18.59 g	27.25 g	6.38 g	19.57 g	15.14 g	3.62 g	18.81 g	17.10 g	4.80 g	11.63 g	7.42 g	1.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.69 g	0.00 g	2.21 g	63.01 g	1.76 g	3.99 g	71.19 g	12.99 g	3.38 g	55.98 g	0.50 g	5.06 g	124.22 g	35.60 g	0.44 g
		1			1			1,3,15,(10),(12)			1,3,9,10,(12)			9		
Uzsonna	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Diétás péksütemény, Alma														
		Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL														
		Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika														
		Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek														
		Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.74 g	12.14 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	8.18 g	11.39 g	3.33 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		36.00 g	18.90 g	0.31 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g	28.74 g	3.12 g	1.15 g	29.01 g	0.00 g	1.11 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,la | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételek étlap 2023.01.23 - 2023.01.29

Diéta	Étlapétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
1/23/2023	Laktóz (00903)	Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	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	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08	
			Csikós tokány	855,82	204,74	9,40	16,70	4,81	3,97	0,00	0,83	1
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Magyaros sertés szelet	493,29	118,01	12,87	6,57	1,95	1,70	0,00	0,62				
Tepsis burgonya	893,86	213,84	5,50	1,28	0,15	44,00	0,00	0,24				
Urborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41				
	Összesen:	7 245,81	1 733,43	48,09	58,67	15,64	242,05	40,69	5,47			
1/24/2023	Laktóz (00903)	Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			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	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Baracklevár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(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	0,58	1
			E Lebbencsleves tojás-és	315,68	75,52	1,32	2,59	0,33	11,50	0,26	2,51	
			Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
			Kelkáposzta főzelék	777,63	186,04	6,22	7,62	1,01	22,72	0,00	1,04	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U 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	0,58	1
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
Meleg szendvics	2 031,62	486,03	18,80	16,36	4,18	65,32	0,00	3,45	1			
	Összesen:	7 885,70	1 886,52	57,92	65,16	18,86	263,46	21,38	10,22			
1/25/2023	Csökkentett só (00903)	Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			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	0,58	1
			T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	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	0,58	1
			E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25	
			Rántott sertés szelet	871,56	208,51	14,46	10,03	2,33	14,86	0,00	0,92	1,3
			Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85	
			Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)
			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	0,58	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,82	1			
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)			
	Összesen:	8 275,96	1 974,66	65,08	69,53	21,48	268,32	37,24	10,73			
1/26/2023	Csökkentett só (00903)	Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Csontleves	68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38	9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
			Vadas sertés ragu	776,49	185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,64	1,9,10,(12)
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
Sült csirkecombfilé	636,86	152,36	16,85	8,89	1,61	1,21	0,12	1,17	(10)			
Párolt quinoa	1 830,56	437,93	14,10	15,38	1,76	57,20	0,00	2,02				
Párolt sárgarépa	210,16	50,28	1,50	0,25	0,05	10,13	0,00	0,89				
	Összesen:	8 326,75	1 992,03	76,87	72,22	16,78	252,06	17,13	12,57			
1/27/2023	Csökkentett só (00903)	Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
			T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,20	
			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	0,58	1
			E Gulyásleves	455,67	109,01	6,73	4,58	1,01	9,95	0,01	0,12	9
			Tejberlisz rizstejjel	1 035,44	247,72	3,24	1,70	0,22	54,01	16,61	0,29	
			Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			U Csirkemell 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	0,58	1
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Sertés pörkölt	600,55	143,67	12,00	9,54	1,97	2,50	0,00	0,17				
Sárgaborsófőzelék	995,40	238,13	10,68	8,34	0,74	30,13	0,00	0,01	1			
Diétás pékáru BL	296,81	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29	1			
	Összesen:	8 018,47	1 918,28	55,75	56,21	13,51	286,09	44,10	4,00			

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Herba tea CM, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Puncsos rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 246.96 Kcal / 1,032.29 KJ			Energia: 288.84 Kcal / 1,207.35 KJ			Energia: 350.19 Kcal / 1,463.79 KJ			Energia: 300.12 Kcal / 1,254.50 KJ			Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.98 g	5.55 g	4.40 g	5.63 g	7.73 g	1.95 g	5.65 g	9.65 g	2.19 g	8.31 g	10.92 g	3.12 g	5.64 g	9.65 g	2.18 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
43.16 g	15.59 g	0.91 g	48.83 g	19.74 g	0.68 g	59.11 g	21.45 g	0.68 g	41.79 g	13.39 g	1.08 g	44.03 g	8.03 g	0.68 g		
1		1,(12)			1			1			1					
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Levesbetét, Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt rizs			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Vagdalt sertéshúsból, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertészelet, Petrezselymes burgonya, Vegyesvágott			Levesbetét, Csontleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Gulyásleves, Tejberizs rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte		
		Energia: 597.47 Kcal / 2,497.42 KJ			Energia: 576.82 Kcal / 2,411.11 KJ			Energia: 414.49 Kcal / 1,732.57 KJ			Energia: 493.18 Kcal / 2,061.49 KJ			Energia: 721.88 Kcal / 3,017.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.94 g	28.63 g	6.25 g	18.59 g	27.25 g	6.38 g	17.20 g	10.32 g	3.00 g	13.02 g	20.31 g	4.98 g	12.44 g	8.15 g	1.91 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
68.50 g	0.75 g	3.32 g	63.01 g	1.76 g	3.99 g	62.76 g	12.99 g	3.11 g	63.23 g	4.13 g	1.18 g	147.64 g	54.84 g	0.47 g		
1		1			15,(10),(12)			1,9,10,(12)			9					
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Diétás péksütemény, Alma			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL		
		Energia: 302.11 Kcal / 1,262.82 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 276.44 Kcal / 1,155.52 KJ			Energia: 251.04 Kcal / 1,049.35 KJ			Energia: 227.67 Kcal / 951.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.86 g	12.26 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.25 g	8.56 g	13.95 g	4.24 g	8.18 g	11.39 g	3.34 g	8.98 g	8.29 g	2.14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
38.10 g	18.90 g	0.31 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g	28.74 g	3.12 g	1.15 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g		
1		1			1			1			1					

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.01.23 - 2023.01.29

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
1/23/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi szendvicskrém	203,99	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	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01	
			E Levesbetét	218,25	52,21	0,60	0,30	0,03	11,55	0,75	0,02	
			Zöldségleves	238,95	55,65	0,76	4,75	0,61	2,76	0,00	1,04	
			Csikós tokány	855,82	204,74	9,40	16,70	4,81	3,97	0,00	0,83	1
			Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01	
	Összesen:	4 798,89	1 146,54	23,78	46,44	11,55	149,76	35,24	4,54			
1/24/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Baracklekvár	123,25	29,48	0,05	0,00	0,00	7,27	6,35	0,00	(12)
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			E Lebbencsleves tojás-és	315,68	75,52	1,32	2,59	0,33	11,50	0,26	2,51	
			Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
			Kelkáposzta főzelék	777,63	186,04	6,22	7,62	1,01	22,72	0,00	1,04	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Növényi szendvicskrém	203,99	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	0,05	28,13	0,00	0,58	1
	Összesen:	4 416,07	1 056,47	30,00	40,51	12,58	141,27	21,50	5,57			
1/25/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25	
			Rántott sertészelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65	
			Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85	
			Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	Összesen:	4 373,65	1 041,12	31,41	33,92	9,43	150,70	34,44	5,31			
1/26/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			E Levesbetét	218,25	52,21	0,60	0,30	0,03	11,55	0,75	0,02	
			Csontleves	68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38	9
			Vadas sertés ragu	776,49	185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,64	1,9,10,(12)
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			U Sertés párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
	Összesen:	4 365,21	1 044,34	29,51	42,62	11,44	133,76	20,64	3,41			
1/27/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1
			E Gulyásleves	455,67	109,01	6,73	4,58	1,01	9,95	0,01	0,12	9
			Tejberizs rizstejjel	1 144,44	273,79	3,58	1,88	0,24	59,69	18,36	0,32	
			Kakaó szórat	652,79	156,17	0,93	1,09	0,64	35,49	34,97	0,00	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1			
	Összesen:	5 179,35	1 239,09	27,06	26,09	6,23	220,68	62,87	2,26			

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

 Tízórai		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóborka			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 250.95 Kcal / 1,048.97 KJ			Energia: 286.47 Kcal / 1,197.44 KJ			Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ			Energia: 304.11 Kcal / 1,271.18 KJ			Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.06 g	5.82 g	4.55 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.53 g	15.99 g	0.82 g	46.44 g	17.96 g	0.60 g	58.48 g	21.85 g	0.59 g	41.16 g	13.79 g	0.99 g	43.40 g	8.43 g	0.59 g
		(12)														
Ebéd		(00957) Tej,tojás,glutén,cit rusOM 4-6			Lebbencsleves, Vagdalt sertéshúsból, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertés szelet, Petrezselymes burgonya, Vegyesvágott			Csontleves, Levesbetét, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Sertésgulyás, Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Körte		
		Energia: 572.36 Kcal / 2,392.46 KJ			Energia: 593.64 Kcal / 2,481.42 KJ			Energia: 448.40 Kcal / 1,874.31 KJ			Energia: 457.08 Kcal / 1,910.59 KJ			Energia: 753.35 Kcal / 3,149.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.45 g	28.75 g	6.00 g	18.54 g	27.51 g	6.24 g	17.86 g	12.55 g	2.54 g	12.41 g	20.20 g	4.94 g	9.95 g	9.83 g	2.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		62.77 g	0.30 g	3.30 g	66.67 g	2.03 g	4.00 g	67.54 g	13.89 g	3.21 g	55.31 g	3.68 g	1.81 g	154.14 g	59.83 g	0.45 g
		15,(12) 10,(12)														
		Uzsonna		(00957) Tej,tojás,glutén,cit rusOM 4-6			Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru
Energia: 322.98 Kcal / 1,350.06 KJ				Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 280.43 Kcal / 1,172.20 KJ			Energia: 255.03 Kcal / 1,066.03 KJ			Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.10 g	12.50 g	0.90 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g	7.06 g	8.56 g	2.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		42.30 g	18.90 g	0.32 g	28.80 g	0.40 g	0.81 g	28.20 g	0.40 g	1.43 g	28.11 g	3.52 g	1.06 g	28.38 g	0.40 g	1.02 g

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-tejterm 10-mustár

13-csillagfürt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélél 11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

1/1

Quadro Byte Zrt

Oldalak

Ó étvágyat kívánunk!


Élelmezésvezető

2022.02.22 11:37:20 | QB - Élelem

Tételes étlap 2023.01.23 - 2023.01.29

Diéta	Étlapétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	I. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/23/2023 Laktóz (00957)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
	Növényi szendvicsszén	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01		
	E Zöldségleves	228,63	53,18	0,63	4,73	0,54	2,32	0,00	1,03		
	Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
	Csikós tokány	892,09	213,42	9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	0,83		
	Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43		
	U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Magyaros sertés szelet	493,29	118,01	12,87	6,57	1,95	1,70	0,00	0,62		
	Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24		
	Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41		
	Összesen:	7 345,19	1 755,71	44,07	56,26	13,74	251,39	37,99	6,29		
	1/24/2023 Laktóz (00957)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Pulykamell sonka		92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43		
Liga margarin		265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
T Herba tea CM		224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Szilvalekvár		96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)	
Liga margarin		265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
E Lebbencsleves		386,89	92,56	1,46	2,70	0,31	15,36	0,53	2,51		
Vagdalt sertéshúsból		885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42		
Kelkáposzta főzelék		776,76	185,82	6,03	7,77	0,89	22,52	0,00	1,05		
GM pékáru, ebédhez		432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
U Növényi szendvicsszén		203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
V Almalé		488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Pizzaszelet		507,59	121,43	4,12	8,80	1,25	6,33	0,11	1,77		
Összesen:		6 457,85	1 544,94	37,51	58,67	16,28	204,62	20,90	8,29		
1/25/2023 Eszterin (00957)		R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	T Puncsos rizstesz	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00		
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	E Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25		
	Rántott sertés szelet	509,18	121,81	12,09	5,21	1,70	6,43	0,00	0,65		
	Petrezselymes burgonya	973,63	229,21	4,77	7,07	0,81	36,60	0,00	1,79		
	Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)	
	U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Hot-dog	1 358,76	325,06	12,70	14,82	5,47	31,49	0,46	2,27		
	Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	7 326,63	1 740,39	47,37	57,93	16,96	243,63	37,00	8,31		
	1/26/2023 Csicseribiz (00957)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Hegyi sonka		92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43		
Liga margarin		265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
T Herba tea CM		224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Zala felvágott		170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
Liga margarin		265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
E Csontleves		72,38	17,32	0,76	0,49	0,01	2,43	0,00	1,06		
Levesbetét		87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
Vadas sertés ragu		752,92	180,13	9,11	14,13	4,50	3,91	0,50	0,60	10,(12)	
Főtt tészta		997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
U Sertés párizsi		178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
Liga margarin		265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru		610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
Jégcsapretek		11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
V Almalé		488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Sült csirkecomb		708,04	169,39	25,11	7,26	1,65	0,75	0,00	1,27		
Párolt sárgarépa		151,32	36,20	1,08	0,18	0,03	7,29	0,00	0,64		
Párolt quinoa	659,00	157,65	5,08	5,54	0,63	20,59	0,00	0,73			
Összesen:	7 223,10	1 728,06	63,53	64,59	16,30	209,59	21,39	7,61			
1/27/2023 Laktóz (00957)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
	Diétás péksütemény sós	446,47	106,81	1,95	6,30	2,46	7,07	0,24	0,61		
	T Rizstesz	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	E Sertésgulyás	562,53	134,58	5,15	7,34	2,00	11,66	0,01	0,10		
	Tejberizs rizstesz	1 144,44	273,79	3,58	1,88	0,24	59,69	18,36	0,32		
	Fahéjas porcukor	677,44	162,07	0,02	0,01	0,00	40,28	39,96	0,00		
	GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
	Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
	U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43		
	Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Sertés pörkölt	645,39	154,40	10,95	11,10	2,24	2,48	0,00	0,16		
	Sárgaborsófőzelék	981,85	234,89	10,31	7,73	0,95	30,73	0,00	0,01		
	GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
	Összesen:	8 339,03	1 995,00	44,68	53,59	12,55	318,71	70,40	2,95		

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

		Hétfő			Kedd			Szerda			csütörtök			Péntek					
 Tízórai	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Herba tea CM, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Puncsos tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru					
		Energia: 278.11 Kcal / 1,162.50 KJ			Energia: 286.47 Kcal / 1,197.44 KJ			Energia: 367.74 Kcal / 1,537.15 KJ			Energia: 304.11 Kcal / 1,271.18 KJ			Energia: 307.10 Kcal / 1,283.68 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		4.34 g	9.02 g	4.22 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g	10.50 g	11.02 g	3.74 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
41.63 g		15.99 g	0.51 g	46.44 g		17.96 g	0.60 g	53.27 g		13.82 g	0.86 g	41.16 g		13.79 g	0.99 g	38.19 g		0.40 g	0.86 g
7		(12)			7			7			7								
Ebéd	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Zöldségleves, Levesbetét, Csikós tokány, Párolt rizs			Lebbencsleves, Vagdalt sertéshúsból, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertés szelet, Petrezselymes burgonya, Vegyesvágott			Csontleves , Levesbetét, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Sertésgulyás, Tejberizs, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Körte					
		Energia: 571.06 Kcal / 2,387.03 KJ			Energia: 594.01 Kcal / 2,482.96 KJ			Energia: 531.73 Kcal / 2,222.63 KJ			Energia: 457.08 Kcal / 1,910.59 KJ			Energia: 765.75 Kcal / 3,200.84 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		15.58 g	29.03 g	6.46 g	18.60 g	27.50 g	6.27 g	19.20 g	17.21 g	3.17 g	12.41 g	20.20 g	4.94 g	16.15 g	10.84 g	3.54 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
61.47 g		0.30 g	3.31 g	66.66 g		2.01 g	4.00 g	76.38 g		13.95 g	3.25 g	55.31 g		3.68 g	1.81 g	149.38 g		52.48 g	0.69 g
7					3,15,(12)			10,(12)			7								
Uzsonna	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Diétás péksütemény, Alma			Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru					
		Energia: 322.98 Kcal / 1,350.06 KJ			Energia: 221.99 Kcal / 927.92 KJ			Energia: 280.43 Kcal / 1,172.20 KJ			Energia: 255.03 Kcal / 1,066.03 KJ			Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		2.10 g	12.50 g	0.90 g	4.76 g	8.71 g	4.78 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g	7.06 g	8.56 g	2.29 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
42.30 g		18.90 g	0.32 g	27.96 g		0.40 g	0.73 g	28.20 g		0.40 g	1.43 g	28.11 g		3.52 g	1.06 g	28.38 g		0.40 g	1.02 g
7					7														

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-tejterm | 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 2023.01.23 - 2023.01.29

	Diéta	Étlapétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
1/23/2023	Laktóz (00320)	Glutén,soja,hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01					
			Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,00	0,70	7			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00					
			Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01	0,01	7			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
			kígyóborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01					
			E Zöldséglevés	228,63	53,18	0,63	4,73	0,54	2,32	0,00	1,03					
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01					
			Csikós tokány	886,66	212,12	9,53	17,30	5,11	4,31	0,00	0,84	0,7				
			Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43					
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30					
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02					
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
			Magyaros sertés szelet	493,29	118,01	12,87	6,57	1,95	1,70	0,00	0,62					
			Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24					
			Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41					
			Összesen:	7 750,21	1 852,60	48,66	65,64	17,59	249,39	37,99	6,69					
			1/24/2023	Laktóz (00320)	Glutén,soja,hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
						Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43		
						Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
T Herba tea CM	224,89	53,80				0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00					
Szilvalekvár	96,65	23,12				0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)				
Liga margarin	265,61	63,55				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
E Lebbencslevés	388,43	92,93				1,52	2,69	0,34	15,35	0,51	2,51					
Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84				10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42					
Kelkáposzta főzelék	776,76	185,82				6,03	7,77	0,89	22,52	0,00	1,05					
GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02					
U Zöldfűszeres sajtkrém	317,75	75,99				1,12	7,71	4,58	0,46	0,00	0,24	0,7				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
V Almalé	488,82	116,94				0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01					
Pizzaszelet	507,59	121,43				4,12	8,80	1,25	6,33	0,11	1,77					
Összesen:	6 573,15	1 572,50				38,47	61,57	16,69	203,77	20,88	8,21					
1/25/2023	Szénhidrát (00320)	Glutén,soja,hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01					
			Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23					
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
			T Puncsos tej	661,26	158,19	6,84	3,02	1,64	25,73	13,42	0,27	0,7				
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
			E Vegyes gyümölcslevés	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25					
			Rántott sertés szelet	857,46	205,14	13,43	9,87	2,33	15,27	0,06	0,69	0,3				
			Petrezselymes burgonya	973,63	229,21	4,77	7,07	0,81	36,60	0,00	1,79					
			Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)				
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84					
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
			paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00					
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
			Hot-dog	1 358,76	325,06	12,70	14,82	5,47	31,49	0,46	2,27					
Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
Összesen:	7 731,62	1 837,28	55,48	63,69	18,99	247,26	29,03	8,62								
1/26/2023	Szénhidrát (00320)	Glutén,soja,hal és olajosM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
			Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43					
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00					
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40					
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
			E Csontlevés	72,38	17,32	0,76	0,49	0,01	2,43	0,00	1,06					
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01					
			Vadas sertés ragu	752,92	180,13	9,11	14,13	4,50	3,91	0,50	0,60	10,(12)				
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14					
			U Sertés párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46					
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
			Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01					
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01					
			Sült csirkecomb	708,04	169,39	25,11	7,26	1,65	0,75	0,00	1,27					
Párolt sárgarépa	151,32	36,20	1,08	0,18	0,03	7,29	0,00	0,64								
Párolt quinoa	659,00	157,65	5,08	5,54	0,63	20,59	0,00	0,73								
Összesen:	7 223,10	1 728,06	63,53	64,59	16,30	209,59	21,39	7,61								
1/27/2023	Szénhidrát (00320)	Glutén,soja,hal és olajosM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01					
			Diétás péksütemény sós	446,47	106,81	1,95	6,30	2,46	7,07	0,24	0,61					
			T Tej	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27	0,7				
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
			E Sertésgulyás	562,53	134,58	5,15	7,34	2,00	11,66	0,01	0,10					
			Tejberizs	1 196,29	286,19	9,78	2,89	1,52	54,93	11,01	0,56	0,7				
			Fahéjas porcukor	677,44	162,07	0,02	0,01	0,00	40,28	39,96	0,00					
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02					
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01					
			U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43					
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49					
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08					
Sertés pörkölt	645,39	154,40	10,95	11,10	2,24	2,48	0,00	0,16								
Sárgaborsófőzelék	996,34	238,36	10,31	8,26	0,72	30,73	0,00	0,01								
GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02								
Összesen:	8 462,08	2 024,44	57,65	56,23	15,00	308,74	55,02	3,46								

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Almalé, Violífe növényi sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Pulykamell sonka, Liga marqarin. Diétás	Almalé, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL	szénsavmentes 0,1-es, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Diétás péksütemény sós	szénsavmentes 0,1-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Almalé, Sült hús krém, Diétás pékáru BL
	Energia: 536.60 Kcal / 2,242.99 KJ	Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 KJ	Energia: 539.72 Kcal / 2,256.03 KJ	Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 KJ	Energia: 330.56 Kcal / 1,381.74 KJ	Energia: 463.16 Kcal / 1,936.01 KJ	Energia: 625.43 Kcal / 2,614.30 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	11.29 g 16.15 g 3.89 g	17.95 g 16.58 g 4.26 g	16.57 g 12.29 g 4.13 g	17.95 g 16.58 g 4.26 g	4.04 g 12.60 g 4.92 g	18.43 g 16.70 g 4.26 g	14.13 g 24.88 g 6.77 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
84.94 g 0.00 g 1.37 g	58.02 g 0.00 g 2.29 g	89.09 g 0.00 g 1.62 g	58.02 g 0.00 g 2.29 g	42.13 g 0.47 g 1.22 g	59.22 g 0.00 g 2.29 g	84.52 g 0.00 g 1.67 g	
1	1	1	1	1	1	1	
Tízórai	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika
	Energia: 499.59 Kcal / 2,088.29 KJ	Energia: 614.77 Kcal / 2,569.74 KJ	Energia: 536.46 Kcal / 2,242.40 KJ	Energia: 609.57 Kcal / 2,548.00 KJ	Energia: 536.46 Kcal / 2,242.40 KJ	Energia: 413.01 Kcal / 1,726.38 KJ	Energia: 580.10 Kcal / 2,424.82 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	11.78 g 11.08 g 8.49 g	11.44 g 15.46 g 3.89 g	11.24 g 18.32 g 4.24 g	16.75 g 21.84 g 6.22 g	11.24 g 18.32 g 4.24 g	11.25 g 1.46 g 0.09 g	18.57 g 16.70 g 4.26 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
86.99 g 0.00 g 1.81 g	105.73 g 18.69 g 1.37 g	80.01 g 11.99 g 1.36 g	84.80 g 0.00 g 2.17 g	80.01 g 11.99 g 1.36 g	87.26 g 3.00 g 1.17 g	87.22 g 0.00 g 2.22 g	
1	1,(12)	1	1	1	1	1	
Ebéd	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Zöldségleves, Levesbetét, Sertésragu, Párolt rizs	Lebbencsleves tojás- és olajosmagmentes, Vagdalt sertéshúsból,	Vegyes gyümölcsleves, Roston sült sertés, Petrezselymes	Csontleves, Levesbetét, Vadas sertés ragu, Főtt tészta	Gulyásleves, Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL,	Zselici húsos leves, Burgonyás tészta	Csontleves, Levesbetét, Csirkepörkölt (comb), Galuska,
	Energia: 846.54 Kcal / 3,538.54 KJ	Energia: 1,012.09 Kcal / 4,230.54 KJ	Energia: 719.68 Kcal / 3,008.26 KJ	Energia: 770.83 Kcal / 3,222.07 KJ	Energia: 1,101.01 Kcal / 4,602.22 KJ	Energia: 751.58 Kcal / 3,141.60 KJ	Energia: 760.87 Kcal / 3,180.44 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	30.52 g 42.36 g 6.37 g	28.75 g 46.84 g 11.40 g	28.92 g 24.54 g 5.75 g	23.83 g 36.89 g 9.66 g	20.96 g 12.90 g 2.43 g	23.30 g 18.63 g 2.76 g	38.88 g 17.91 g 3.12 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
85.99 g 0.50 g 4.38 g	116.60 g 13.51 g 7.40 g	95.36 g 25.97 g 5.49 g	83.96 g 5.50 g 2.23 g	221.94 g 72.12 g 0.78 g	120.47 g 5.01 g 4.33 g	109.50 g 0.50 g 8.15 g	
1	1,(12)	1	1,9,10,(12)	9	9	1,9	
Uzsonna	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Diétás péksütemény, Alma	Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény
	Energia: 322.98 Kcal / 1,350.06 KJ	Energia: 381.62 Kcal / 1,595.17 KJ	Energia: 546.06 Kcal / 2,282.53 KJ	Energia: 502.05 Kcal / 2,098.57 KJ	Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 KJ	Energia: 351.49 Kcal / 1,469.23 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	2.10 g 12.50 g 0.90 g	11.55 g 11.06 g 8.49 g	16.72 g 27.80 g 8.47 g	16.35 g 22.78 g 6.65 g	17.95 g 16.58 g 4.26 g	11.87 g 1.47 g 0.09 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
42.30 g 18.90 g 0.32 g	58.86 g 0.00 g 1.80 g	56.59 g 0.00 g 3.04 g	57.47 g 6.24 g 2.29 g	58.02 g 0.00 g 2.21 g	72.17 g 9.99 g 1.16 g	31.80 g 18.90 g 0.30 g	
1	1	1	1	1	1	1	
Vacsora	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sertéssült, Tepsis burgonya, Uborkasaláta	Almalé, Pizzaszelet	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Hot-dog, Salátalevél	Almalé, Sült csirkecombfilé, Párolt quinoa, Párolt sárgarépa	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Sertéspörkölt, Sütőtökfőzelék, Diétás pékáru BL	Almalé, Rizses hús, Csemege uborka	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Rakott burgonya
	Energia: 538.77 Kcal / 2,252.06 KJ	Energia: 672.51 Kcal / 2,811.09 KJ	Energia: 497.87 Kcal / 2,081.10 KJ	Energia: 856.66 Kcal / 3,580.84 KJ	Energia: 889.72 Kcal / 3,719.03 KJ	Energia: 787.42 Kcal / 3,291.42 KJ	Energia: 479.75 Kcal / 2,005.36 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	29.92 g 14.70 g 3.68 g	18.54 g 16.95 g 2.68 g	22.61 g 24.58 g 9.39 g	41.08 g 31.34 g 4.51 g	28.21 g 50.29 g 10.84 g	26.29 g 26.64 g 8.87 g	20.81 g 20.37 g 7.18 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
70.22 g 6.22 g 1.64 g	109.77 g 0.20 g 3.12 g	45.97 g 0.00 g 3.90 g	97.54 g 0.23 g 5.17 g	80.62 g 7.99 g 2.45 g	108.72 g 0.00 g 2.89 g	51.76 g 0.00 g 15.00 g	
(1),(10)	1	1	(10)	1	15,(12)	3	

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejfejtéri 10-mustár	13-csilagfűrt	16-édesgyökér
2-rák	5-földimogyoró	8-diófélék 11-szám	14-pubatestűek	
3-tojás	6-sója	9-zeller	12-kéndioxid-szulfid	15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmézszevető

Tételes étlap 2023.01.23 - 2023.01.29

Dátum	Étkezési hely	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírva (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Állagjelző	
1/20/2023	Kímélő étrend (TOMIROsFűszerSzeg)	R Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Viciflé növényi sajt szelet	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Dietés pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		T Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Növényi szendvicsszék	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Dietés pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		Salátalevel	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00	
		E Zöldségleves	477,89	111,29	1,52	9,49	1,22	5,51	0,00	2,07	
		Levesbetét	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01	
		Sertésragu	1 274,02	304,79	21,40	23,12	4,02	3,03	0,00	0,32	
		Párolt rizs	1 653,60	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98	
		U Dietés péksütitemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Sertéssült	883,59	211,39	21,40	12,89	3,48	2,50	0,23	0,21	(1),(10)		
Tepsis burgonya	1 217,94	291,37	7,50	1,71	0,20	60,00	0,00	0,33			
Uborkasaláta	150,51	36,01	1,02	0,10	0,00	7,72	5,99	1,02			
Összesen:	11 484,64	2 744,48	85,61	96,79	23,33	370,44	25,62	9,52			
1/24/2023	Kímélő étrend (TOMIROsFűszerSzeg)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Pulykemléi sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Dietés pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		T Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Baracklevár	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00	(12)
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Dietés pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		E Lebbencseleves tojás-és	631,35	151,04	2,64	5,18	0,66	23,00	0,52	5,01	
		Vagdli sertéshúsból	1 771,00	423,88	20,89	33,77	10,04	8,55	0,00	0,83	
		Sárgarépafőzelék	963,62	230,53	4,02	7,59	0,67	36,03	9,99	1,52	1
		Dietés pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
		U Növényi szendvicsszék	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
		Dietés pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		V Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Pizzaszelet	2 322,30	555,57	18,40	16,95	2,68	81,77	0,20	3,11	1		
Összesen:	13 109,87	3 136,31	88,23	106,89	30,72	448,98	32,40	15,98			
1/25/2023	Kímélő étrend (TOMIROsFűszerSzeg)	R Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Kendőmájás allergénmentes	580,00	138,78	5,32	10,83	4,04	4,83	0,00	0,45	
		Dietés pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		T Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Dietés pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		E Vegyes gyümölcsleves	724,98	163,00	0,46	0,27	0,04	41,60	25,97	0,50	
		Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
		Petrezseyes burgonya	1 179,76	282,24	6,16	6,79	1,77	47,46	0,00	2,57	
		Cékisaláta ecet nélkül	130,61	31,25	1,30	0,10	0,00	5,90	0,00	1,23	
		U Olasz fűvágott	559,78	133,82	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Dietés pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		Salátalevel	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,82	1		
Salátalevel	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00			
Összesen:	11 913,98	2 839,79	96,06	107,53	31,98	367,02	37,96	15,41			
1/26/2023	Kímélő étrend (TOMIROsFűszerSzeg)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Hegyi sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Dietés pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		T Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Zala fűvágott	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Dietés pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		E Csontleves	137,56	32,91	1,38	0,72	0,02	5,04	0,00	0,75	9
		Levesbetét	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01	
		Vadás sertés ragu	1 552,98	371,53	18,85	28,38	9,03	9,62	1,00	1,28	1,9,10,(12)
		Fűszeres	1 388,00	331,58	3,20	7,59	0,59	51,80	4,00	1,19	
		U Sertés párizsi	358,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Dietés pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
Jégcsaprek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02			
V Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Sült csirkecombli	1 051,29	251,51	25,34	15,71	2,70	2,21	0,23	2,25	(10)		
Párolt quinoa	1 830,56	437,93	14,10	15,38	1,76	57,20	0,00	2,02			
Párolt sárgarépa	210,16	50,28	1,50	0,25	0,05	10,13	0,00	0,89			
Összesen:	13 352,68	3 194,43	115,96	129,43	31,30	381,79	11,97	14,15			
1/27/2023	Kímélő étrend (TOMIROsFűszerSzeg)	R Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Dietés péksütitemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
		T Rizstej	523,94	125,35	0,09	2,86	0,35	23,67	11,99	0,00	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Dietés pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		E Gyúléves	911,33	218,02	13,45	9,15	2,02	19,89	0,02	0,23	9
		Tejberlisz rizstejjel	1 816,57	434,59	5,69	2,99	0,38	94,75	29,14	5,00	
		Fahéjas porcokor	677,44	162,07	0,02	0,01	0,00	40,28	39,96	0,00	
		Dietés pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
		Kávé	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Csirkemell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Dietés pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		Sertéspörkölt	1 839,34	440,03	18,16	39,00	9,65	4,19	0,00	0,28	
Sütőköfözélek	1 286,11	307,68	4,49	10,56	1,14	48,30	7,99	1,51	1		
Dietés pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58	1		
Összesen:	13 848,65	3 313,07	82,40	110,69	26,69	482,72	92,57	8,02			
1/28/2023	Kímélő étrend (TOMIROsFűszerSzeg)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Álom sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Dietés pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		T Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Vanília növényi túrós	50,35	12,05	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	
		Dietés pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		E Zselici húsos leves	712,23	168,57	15,21	6,96	1,35	11,46	0,01	2,23	9
		Burgonyás lécska	2 436,97	583,01	6,09	11,67	1,41	109,01	5,00	2,10	
		U Gyümölcskrém	282,03	67,47	0,76	0,01	0,00	15,91	9,99	0,00	
		Dietés pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16	1
		V Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Rizses hús	2 745,06	656,71	25,55	26,					

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Baracklekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 249.31 Kcal / 1,042.12 KJ			Energia: 288.26 Kcal / 1,204.93 KJ			Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.18 g	5.57 g	4.54 g	5.63 g	7.73 g	1.94 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
43.50 g	17.79 g	0.91 g	48.69 g	19.62 g	0.68 g	59.11 g	21.45 g	0.68 g	41.79 g	13.39 g	1.08 g	44.03 g	8.03 g	0.68 g		
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Zöldségleves, Csikós tokány, Párolt rizs			Lebbencsleves tojás-és olajmagmentes, Vagdalt sertéshúsból, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertésszelet, Petrezselymes burgonya, Vegyesvágott			Csontleves , Levesbetét, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Gulyásleves, Tejberizs rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte		
		Energia: 518.56 Kcal / 2,167.58 KJ			Energia: 576.82 Kcal / 2,411.11 KJ			Energia: 414.49 Kcal / 1,732.57 KJ			Energia: 461.86 Kcal / 1,930.57 KJ			Energia: 617.72 Kcal / 2,582.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.96 g	27.20 g	6.09 g	18.59 g	27.25 g	6.38 g	17.20 g	10.32 g	3.00 g	12.66 g	20.13 g	4.96 g	11.63 g	7.42 g	1.57 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
53.23 g	0.00 g	2.17 g	63.01 g	1.76 g	3.99 g	62.76 g	12.99 g	3.11 g	56.30 g	3.68 g	1.17 g	124.22 g	35.60 g	0.44 g		
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Diétás péksütemény, Alma			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.74 g	12.14 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	8.18 g	11.39 g	3.33 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
36.00 g	18.90 g	0.31 g	29.43 g	0.00 g	0.90 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g	28.74 g	3.12 g	1.15 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g		

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermé | 10-mustár | 13-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 | |
- Quadro Byte Zrt Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!


Élelmiszevizető

2022.09.28 8:23:07 | QB - Élelem

Tételes étlap 2023.01.23 - 2023.01.29

Diéta	Étlapétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
1/23/2023	Laktóz (00372)	Tejtojásmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	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	0,58	1			
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			Kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
			E	Zöldségleves	238,95	55,65	0,76	4,75	0,61	2,76	0,00	1,04			
			Csikós tokány	855,82	204,74	9,40	16,70	4,81	3,97	0,00	0,83	1			
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Magyaros sertés szelet	493,29	118,01	12,87	6,57	1,95	1,70	0,00	0,62				
			Tepsi burgonya	893,86	213,84	5,50	1,28	0,15	44,00	0,00	0,24				
			Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41				
			Összesen:	7 275,43	1 739,00	47,38	60,88	15,57	239,59	40,69	5,43				
			1/24/2023	Laktóz (00372)	Tejtojásmentes 4-6 év	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
						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	0,58	1			
T	Herba tea CM	224,89				53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Baracklevár	120,83	28,91				0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(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	0,58	1			
E	Lebbencsleves tojás-és	315,68				75,52	1,32	2,59	0,33	11,50	0,26	2,51			
Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84				10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42				
Kelkáposzta főzelék	777,63	186,04				6,22	7,62	1,01	22,72	0,00	1,04	1			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
U	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	0,58	1			
V	Almalé	488,82				116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
Meleg szendvics	2 492,87	596,38	9,24	16,64	4,23	100,60	6,00	1,13							
Összesen:	8 346,95	1 996,87	48,36	65,44	18,91	298,74	27,38	7,90							
1/25/2023	Csontleves (00372)	Tejtojásmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			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	0,58	1			
			T	Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	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	0,58	1			
			E	Vegetes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25			
			Rántott sertészelet	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65				
			Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85				
			Vegetesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)			
			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	0,58	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,82	1						
Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(9)						
Összesen:	7 913,61	1 887,97	62,71	64,71	20,86	259,89	37,24	10,46							
1/26/2023	Csontleves (00372)	Tejtojásmentes 4-6 év	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			E	Csontleves	68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38	9		
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
			Vadas sertés ragu	776,49	185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,64	1,9,10,(12)			
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			U	Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01							
V	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01						
Sült csirkecombfilé	636,86	152,36	16,85	8,89	1,61	1,21	0,12	1,17	(10)						
Párolt quinoa	1 830,56	437,93	14,10	15,38	1,76	57,20	0,00	2,02							
Párolt sárgarépa	210,16	50,28	1,50	0,25	0,05	10,13	0,00	0,89							
Összesen:	8 352,28	1 998,15	70,72	75,25	16,94	252,38	20,31	8,68							
1/27/2023	Laktóz (00372)	Tejtojásmentes 4-6 év	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21				
			T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
			E	Gulyásleves	455,67	109,01	6,73	4,58	1,01	9,95	0,01	0,12	9		
			Tejberlisz rizstejjel	1 035,44	247,72	3,24	1,70	0,22	54,01	16,61	0,29				
			Kakaó szórat	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00				
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01				
			U	Csirkemell 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	0,58	1			
			V	Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
			Sertés pörkölt	600,55	143,67	12,00	9,54	1,97	2,50	0,00	0,17				
Sárgaborsófőzelék	995,40	238,13	10,68	8,34	0,74	30,13	0,00	0,01	1						
Diétás pékáru BL	296,81	71,01	2,78	0,37	0,02	14,07	0,00	0,29	1						
Összesen:	8 018,47	1 918,28	55,75	56,21	13,51	286,09	44,10	4,00							

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Puncsos rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 250.95 Kcal / 1,048.97 KJ			Energia: 286.47 Kcal / 1,197.44 KJ			Energia: 354.18 Kcal / 1,480.47 KJ			Energia: 304.11 Kcal / 1,271.18 KJ			Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.06 g	5.82 g	4.55 g	3.79 g	8.00 g	2.10 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42.53 g 15.99 g 0.82 g			46.44 g 17.96 g 0.60 g			58.48 g 21.85 g 0.59 g			41.16 g 13.79 g 0.99 g			43.40 g 8.43 g 0.59 g				
(12)																
Ebéd	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Zöldségleves, Levesbetét, Csikós tokány, Párolt rizs			Lebbencsleves, Vagdalt sertéshúsból, Kelkáposzta főzelék, GM pékáru, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertés szelet, Petrezselymes burgonya, Vegyesvágott			Csontleves, Levesbetét, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Sertésgulyás, Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Körte		
		Energia: 572.36 Kcal / 2,392.46 KJ			Energia: 593.64 Kcal / 2,481.42 KJ			Energia: 448.40 Kcal / 1,874.31 KJ			Energia: 457.08 Kcal / 1,910.59 KJ			Energia: 753.35 Kcal / 3,149.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.45 g	28.75 g	6.00 g	18.54 g	27.51 g	6.24 g	17.86 g	12.55 g	2.54 g	12.41 g	20.20 g	4.94 g	9.95 g	9.83 g	2.26 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
62.77 g 0.30 g 3.30 g			66.67 g 2.03 g 4.00 g			67.54 g 13.89 g 3.21 g			55.31 g 3.68 g 1.81 g			154.14 g 59.83 g 0.45 g				
15,(12) 10,(12)																
Uzsonna	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Diétás péksütemény, Alma			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Olasz felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 322.98 Kcal / 1,350.06 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 280.43 Kcal / 1,172.20 KJ			Energia: 255.03 Kcal / 1,066.03 KJ			Energia: 231.66 Kcal / 968.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.10 g	12.50 g	0.90 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g	7.06 g	8.56 g	2.29 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42.30 g 18.90 g 0.32 g			28.80 g 0.40 g 0.81 g			28.20 g 0.40 g 1.43 g			28.11 g 3.52 g 1.06 g			28.38 g 0.40 g 1.02 g				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Quadro Byte Zrt

Oldalak


Jó étvágyat kívánunk!

2022.02.03 8:40:26 | QB - Élelem

Tételes étlap 2023.01.23 - 2023.01.29

Diéta	Étlapétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
1/23/2023	Laktóz (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM, halIM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			kígyóborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01	
			E Zöldségleves	228,63	53,18	0,63	4,73	0,54	2,32	0,00	1,03	
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
			Csikós tokány	892,09	213,42	9,40	17,02	4,65	5,61	0,00	0,83	
			Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Magyaros sertés szelet	493,29	118,01	12,87	6,57	1,95	1,70	0,00	0,62	
Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24				
Ubornakalata	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41				
	Összesen:	7 345,19	1 755,71	44,07	56,26	13,74	251,39	37,99	6,29			
1/24/2023	Laktóz (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM, halIM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Lebbencsleves	386,89	92,56	1,46	2,70	0,31	15,36	0,53	2,51	
			Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
			Kelkáposzta főzelék	776,76	185,82	6,03	7,77	0,89	22,52	0,00	1,05	
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Pizzaszelet	507,59	121,43	4,12	8,80	1,25	6,33	0,11	1,77				
	Összesen:	6 457,85	1 544,94	37,51	58,67	16,28	204,62	20,90	8,29			
1/25/2023	Laktóz (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM, halIM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Kenőmájás	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
			Rántott sertés szelet	509,18	121,81	12,09	5,21	1,70	6,43	0,00	0,65	
			Petrezselymes burgonya	973,63	229,21	4,77	7,07	0,81	36,60	0,00	1,79	
			Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Hot-dog	1 358,76	325,06	12,70	14,82	5,47	31,49	0,46	2,27				
Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Összesen:	7 326,63	1 740,39	47,37	57,93	16,96	243,63	37,00	8,31			
1/26/2023	Laktóz (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM, halIM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Csontleves	72,38	17,32	0,76	0,49	0,01	2,43	0,00	1,06	
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
			Vadas sertés ragu	752,92	180,13	9,11	14,13	4,50	3,91	0,50	0,60	10,(12)
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			U Sertés párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
Sült csirkecomb	708,04	169,39	25,11	7,26	1,65	0,75	0,00	1,27				
Párolt sárgarépa	168,13	40,22	1,20	0,20	0,04	8,10	0,00	0,71				
Párolt quinoa	732,22	175,17	5,64	6,15	0,70	22,88	0,00	0,81				
	Összesen:	7 313,13	1 749,60	64,21	65,22	16,38	212,69	21,39	7,76			
1/27/2023	Laktóz (00397)	Glutén-,tej-,szója-,OM, halIM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Diétás péksütemény sós	446,47	106,81	1,95	6,30	2,46	7,07	0,24	0,61	
			T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Sertésgulyás	562,53	134,58	5,15	7,34	2,00	11,66	0,01	0,10	
			Tejberizs rizstejjel	1 144,44	273,79	3,58	1,88	0,24	59,69	18,36	0,32	
			Fahéjas porcukor	677,44	162,07	0,02	0,01	0,00	40,28	39,96	0,00	
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Sertés pörkölt	645,39	154,40	10,95	11,10	2,24	2,48	0,00	0,16	
Sárgaborsófőzelék	981,85	234,89	10,31	7,73	0,95	30,73	0,00	0,01				
GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
	Összesen:	8 339,03	1 995,00	44,68	53,59	12,55	318,71	70,40	2,95			

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Herba tea CM, Diétás pékáru BL, kigyóuborka, Magyaros margarinkrém			Herba tea CM, Baracklekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 264.91 Kcal / 1,107.32 KJ			Energia: 288.26 Kcal / 1,204.93 KJ			Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 300.11 Kcal / 1,254.46 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.02 g	7.78 g	2.24 g	5.63 g	7.73 g	1.94 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.40 g	17.79 g	0.74 g	48.69 g	19.62 g	0.68 g	59.11 g	21.45 g	0.68 g	41.79 g	13.39 g	1.08 g	44.03 g	8.03 g	0.68 g		
1		1,(12)			1			1			1					
Ebéd	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Csikós tokány, Párolt rizs, Zöldségleves- zöldségkrém lev, Levesbetét			Lebbencsleves tojás-és olajosmagmentes, Vagdalt sertéshúsból, Kelkáposzta főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Rántott sertés szelet, Petrezselymes burgonya, Vegyesvágott			Csontleves , Levesbetét, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Gulyásleves, Tejberizs rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte		
		Energia: 543.48 Kcal / 2,271.75 KJ			Energia: 576.82 Kcal / 2,411.11 KJ			Energia: 501.18 Kcal / 2,094.93 KJ			Energia: 461.86 Kcal / 1,930.57 KJ			Energia: 617.72 Kcal / 2,582.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.41 g	27.38 g	6.05 g	18.59 g	27.25 g	6.38 g	19.57 g	15.14 g	3.62 g	12.66 g	20.13 g	4.96 g	11.63 g	7.42 g	1.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.57 g	0.33 g	2.16 g	63.01 g	1.76 g	3.99 g	71.19 g	12.99 g	3.38 g	56.30 g	3.68 g	1.17 g	124.22 g	35.60 g	0.44 g		
1,9		1			1,3,15,(10),(12)			1,9,10,(12)			9					
Uzsonna	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Diétás péksütemény, Alma			Diétás pékáru BL, Zöldfűszeres margarinkrém			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 291.67 Kcal / 1,219.18 KJ			Energia: 228.12 Kcal / 953.54 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 251.01 Kcal / 1,049.22 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.74 g	12.14 g	0.90 g	5.61 g	10.19 g	2.61 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	8.18 g	11.39 g	3.33 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.00 g	18.90 g	0.31 g	28.24 g	0.00 g	0.72 g	28.83 g	0.00 g	1.52 g	28.74 g	3.12 g	1.15 g	29.01 g	0.00 g	1.11 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-szszám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges élesztő | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Tételes étlap 2023.01.23 - 2023.01.29

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/23/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			Magyaros margarinkrém	269,18	64,40	0,06	7,01	1,90	0,20	0,00	0,15	
			E Csikós tokány	855,82	204,74	9,40	16,70	4,81	3,97	0,00	0,83	1
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			Zöldségleves- zöldségregm lev	255,78	59,68	0,97	4,81	0,56	3,48	0,03	1,02	9
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
		Összesen:	4 604,58	1 100,06	23,17	47,30	9,19	136,97	37,02	3,21		
1/24/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Baracklekvár	120,83	28,91	0,05	0,00	0,00	7,13	6,23	0,00	(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	0,58	1
			E Lebbensleves tojás-és	315,68	75,52	1,32	2,59	0,33	11,50	0,26	2,51	
			Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
			Kelkáposzta főzelék	777,63	186,04	6,22	7,62	1,01	22,72	0,00	1,04	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Zöldfűszeres margarinkrém	360,06	86,11	0,05	9,46	2,57	0,11	0,00	0,14	
		Összesen:	4 569,72	1 093,20	29,83	45,17	10,93	139,94	21,38	5,39		
1/25/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	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	0,58	1
			E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25	
			Rántott sertés szelet	871,56	208,51	14,46	10,03	2,33	14,86	0,00	0,92	1,3
			Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85	
			Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)
			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	0,58	1
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
		Összesen:	4 736,00	1 127,79	33,78	38,74	10,03	159,13	34,44	5,58		
1/26/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Csontleves	68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38	9
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
			Vadas sertés ragu	776,49	185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,64	1,9,10,(12)
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			U Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
		Összesen:	4 234,26	1 012,98	29,15	42,44	11,40	126,83	20,19	3,40		
1/27/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Gulyásleves	455,67	109,01	6,73	4,58	1,01	9,95	0,01	0,12	9
			Tejberizs rizstejjel	1 035,44	247,72	3,24	1,70	0,22	54,01	16,61	0,29	
			Kakaó szórat	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			U Csirkemell 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	0,58	1			
		Összesen:	4 743,95	1 134,91	26,25	25,36	5,86	197,26	43,63	2,23		

Heti étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek							
 Tízórai	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL							
		Energia: 308.27 Kcal / 1,288.57 KJ			Energia: 819.75 Kcal / 3,426.56 KJ			Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 KJ			Energia: 363.26 Kcal / 1,518.43 KJ			Energia: 289.54 Kcal / 1,210.28 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv				
		5.97 g	5.54 g	4.25 g		6.33 g	7.73 g	1.95 g		5.64 g	9.65 g	2.18 g		8.45 g	10.92 g	3.12 g		5.64 g	9.65 g	2.18 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
57.50 g	0.00 g	0.91 g		175.44 g	6.35 g	0.74 g		44.03 g	8.03 g	0.68 g		56.40 g	0.00 g	1.09 g		44.03 g	8.03 g	0.68 g			
1			1,(12)			1			1			1									
Ebéd	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Zöldségleves, Levesbetét, Sertésragu, Párolt rizs			Lebbercsieves tojas-es olajosmagmentes, Vagdalt sertéshúsból, Sárgarépafozelék, Diétás pékáru BL ebédhez			vegyes gyümölcsieves, Roston sült sertés, Petrezselymes burgonya, Céklasaláta ecet nélkül			Csontleves , Levesbetét, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Gulyásleves, Tejberizs rizstejjel, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Körte							
		Energia: 513.81 Kcal / 2,147.73 KJ			Energia: 536.01 Kcal / 2,240.52 KJ			Energia: 418.81 Kcal / 1,750.63 KJ			Energia: 461.86 Kcal / 1,930.57 KJ			Energia: 727.78 Kcal / 3,042.12 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv				
		16.88 g	23.31 g	3.43 g		14.90 g	24.41 g	5.79 g		15.69 g	13.76 g	3.26 g		12.66 g	20.13 g	4.96 g		11.53 g	7.07 g	1.27 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
59.12 g	0.30 g	2.64 g		62.99 g	8.05 g	3.91 g		57.53 g	12.99 g	3.19 g		56.30 g	3.68 g	1.17 g		152.43 g	59.83 g	0.47 g			
1			1			1,9,10,(12)			9			9									
Uzsonna	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Diétás péksütemény, Alma			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL							
		Energia: 302.11 Kcal / 1,262.82 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 273.04 Kcal / 1,141.31 KJ			Energia: 251.04 Kcal / 1,049.35 KJ			Energia: 227.67 Kcal / 951.66 KJ							
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv	Fehérje	Zsír	T.Zsír	sáv				
		1.86 g	12.26 g	0.90 g		5.78 g	5.53 g	4.25 g		8.37 g	13.90 g	4.24 g		8.18 g	11.39 g	3.34 g		8.98 g	8.29 g	2.14 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só	
38.10 g	18.90 g	0.31 g		29.43 g	0.00 g	0.90 g		28.30 g	0.00 g	1.52 g		28.74 g	3.12 g	1.15 g		29.01 g	0.00 g	1.11 g			
1			1			1			1			1									

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén
2-rák
3-tojás
4-hal
5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermék,la
8-diófélék
9-zeller
10-mustár
11-szszám
12-kéndioxid-szulfit

13-csillagfürt
14-puhatestűek
15-mesterséges édesítőszer

16-édesgyökér

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.01.23 - 2023.01.29

Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T-Zsírva (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
1/23/2023 (00750)	Kímélő étrend (TTOMRF SZ) 4-6	R Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Viciflé növényi sajt szelet	17,87	4,27	0,00	0,34	0,00	0,30	0,00	0,00
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
		T Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Növényi szendvicskrém	203,99	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	0,05	28,13	0,00	0,58 1
		Salátalevel	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00
		E Zöldségleves	239,95	55,65	0,76	4,75	0,61	2,76	0,00	1,04
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
		Sertésragu	637,01	152,40	10,70	11,56	2,01	1,52	0,00	0,16
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30
		Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Sertéssült	441,79	105,69	10,70	6,44	1,74	1,25	0,11	0,10 (1),(10)
		Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24
	Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41	
	Összesen:	7 450,21	1 780,84	46,94	56,89	12,41	258,73	21,71	5,38	
	Kímélő étrend (TTOMRF SZ) 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
T Almáté		2 444,10	584,71	0,70	0,00	0,00	140,00	0,00	0,06	
Baracklekvár		123,25	29,48	0,05	0,00	0,00	7,27	6,35	0,00 (12)	
Liga margarin		265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL		593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1	
E Lebőrcsleves tojás-és		315,68	75,52	1,32	2,59	0,33	11,50	0,26	2,51	
Vadgösti sertéshúsból		885,50	219,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
Sárgarépafőzelék		607,08	145,23	2,53	4,78	0,42	22,70	6,29	0,96 1	
Diétás pékáru BL, ebédhez		432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
U Növényi szendvicskrém		203,99	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	0,05	28,13	0,00	0,58 1	
V Almáté		488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Pizzaszelet		1 323,71	316,67	10,48	9,66	1,52	46,60	0,11	1,77 1	
Összesen:		9 228,88	2 207,85	46,61	55,62	15,65	371,47	14,51	8,52	
1/25/2023 (00750)	Kímélő étrend (TTOMRF SZ) 4-6	R Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Kendőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,68	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
		T Rizstelj	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
		E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25
		Roston sült sertés	508,27	121,60	10,50	8,69	1,97	0,20	0,00	0,60
		Petrezselymes burgonya	849,43	203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85
		Cékasaláta ecet nélkül	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49
		U Csász felvágott	279,69	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
		Salátalevel	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Hot-dog	1 183,78	283,20	12,84	14,00	5,35	26,13	0,00	2,18 1
		Salátalevel	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00
	Összesen:	6 682,33	1 593,44	50,95	57,47	17,10	214,61	21,02	8,47	
	Kímélő étrend (TTOMRF SZ) 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
		T Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
Zala felvágott		170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
Liga margarin		265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL		593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1	
E Csontleves		68,78	16,46	0,69	0,36	0,01	2,52	0,00	0,38 9	
Levesbetét		87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
Vadás sertés ragu		776,49	185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,64 1,9,10,(12)	
Fűszeres		897,62	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
U Sertés párizsi		178,25	42,65	2,38	3,64	1,36	0,04	0,00	0,46	
Liga margarin		265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL		593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1	
Jégsaprotek		11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
V Almáté		488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Sült csirkecombfilé	525,65	125,76	12,67	7,86	1,35	1,11	0,12	1,13 (10)		
Párolt quinoa	659,00	157,65	5,08	5,54	0,63	20,59	0,00	0,73		
Párolt sárgarépa	151,32	36,20	1,08	0,18	0,03	7,29	0,00	0,64		
Összesen:	7 274,00	1 740,38	57,24	64,31	15,57	227,44	6,92	7,11		
1/27/2023 (00750)	Kímélő étrend (TTOMRF SZ) 4-6	R Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Diétás péksütemény sós	446,47	106,81	1,95	6,30	2,46	7,07	0,24	0,61
		T Rizstelj	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
		E Gyűlésleves	455,67	109,01	6,73	4,58	1,01	9,95	0,01	0,12 9
		Tejberzses rizsteljel	1 144,44	273,79	3,58	1,88	0,24	59,69	18,36	0,32
		Fahéjas porcucor	677,44	162,07	0,02	0,01	0,00	40,28	39,96	0,00
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		Kávé	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Sertéspörkölt	919,67	220,01	9,08	19,50	4,82	2,09	0,00	0,14
		Sütőköftelek	810,24	193,83	2,82	6,65	0,71	30,42	5,03	0,95 1
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,05	28,13	0,00	0,58 1
	Összesen:	8 462,81	2 024,59	45,70	58,19	13,63	321,18	73,13	4,63	
	Kímélő étrend (TTOMRF SZ) 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Álom sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20
		Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16 1
		paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
T Almáté		488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Vaníliás növényi túrókrém		50,35	12,05	0,00	0,00	0,00	3,00	3,00	0,00	
Diétás pékáru BL		1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16 1	
E Zselici húsos leves		712,23	168,57	15,21	6,96	1,35	11,46	0,01	2,23 9	
Burgonyás léiszta		2 436,97	583,01	6,09	11,67	1,41	109,01	5,00	2,10	
U Gyümölcskrém		282,03	67,47	0,76	0,01	0,00	15,91	9,99	0,00	
Diétás pékáru BL		1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16 1	
V Almáté		488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Rizses hús		2 745,06	656,71	25,55	26,54	8,87	78,12	0,00	0,48	
Cserege uborka		57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40 15,(12)	
Összesen:		11 572,26	2 766,66	91,14	64,90	16,07	447,84	18,00	11,84	
Kímélő étrend (TTOMRF SZ) 4-6		R Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
	Sült hús krém	938,27	224,47	2,88	24,02	6,68	0,26	0,00	0,50	
	Diétás pékáru BL	1 187,22	284,02	11,11	1,46	0,09	56,26	0,00	1,16 1	
	T Almáté	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
	Álom sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	