

Heti étlap 2023.12.11 - 2023.12.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Herba tea CM, Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea CM, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup			Vaníliás rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 397.19 Kcal / 1,660.25 KJ			Energia: 304.77 Kcal / 1,273.94 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 KJ			Energia: 410.91 Kcal / 1,717.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.30 g	20.11 g	6.52 g	6.47 g	12.28 g	3.20 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.57 g	13.82 g	1.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.28 g	13.39 g	1.86 g	41.75 g	13.39 g	0.35 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	64.03 g	16.19 g	3.77 g	61.62 g	40.32 g	0.30 g		
1		1			1			1								
Ebéd	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Zselici húsos leves, Káposztás tészta, Porcukor			Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs 1/2, Párolt zöldség			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérvocka, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta , Körte			Kertészleves, Húsgombóc menza, Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 361.07 Kcal / 1,509.27 KJ			Energia: 416.64 Kcal / 1,741.56 KJ			Energia: 402.32 Kcal / 1,681.70 KJ			Energia: 518.85 Kcal / 2,168.79 KJ			Energia: 722.67 Kcal / 3,020.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.17 g	5.45 g	0.84 g	23.73 g	9.64 g	0.97 g	11.99 g	20.09 g	4.57 g	18.70 g	18.38 g	5.03 g	28.02 g	33.19 g	9.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.62 g	13.00 g	1.76 g	51.08 g	10.00 g	3.37 g	42.37 g	0.00 g	4.39 g	68.88 g	0.61 g	4.94 g	76.39 g	8.00 g	2.94 g		
1,9,(3)		1,9			1,9,15,(12)			1,3,9			1,3,9					
Uzsonna	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g		
1		1			1			1			1					

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

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

Kód magyarázat: 800 diéta főköd ; 802 diétás korcsoportoskód

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejtermé 10-mustár

13-csillagfűrt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék 11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller 12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

étvágyat kívánui


.....

Élelmezésvezető

Tételek étlap 2023.12.11 - 2023.12.17

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/11/2023	László (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Zselici húsos leves	356,07	84,28	7,66	3,43	0,65	5,79	0,01	1,11	1,9
			Káposztás tészta	989,15	236,64	7,51	2,02	0,19	46,84	3,00	0,65	1,(3)	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
	Összesen:	4 050,41	968,09	32,05	33,64	9,30	133,37	26,39	3,80				
12/12/2023	László (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kolbászkрем házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Almaleves	348,96	62,61	0,95	0,37	0,04	18,83	9,99	0,50	1
			Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59		
			Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69		
			Párolt zöldség	461,01	110,29	5,56	0,34	0,01	8,70	0,01	0,59	9	
			U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
	Összesen:	4 188,17	981,08	38,14	34,27	8,02	121,71	27,79	4,31				
12/13/2023	Gyöngyvér (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Kakaó riztejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
				Összesen:	4 269,10	1 021,31	26,14	43,84	11,11	128,12	21,42	5,59	
12/14/2023	Gyöngyvér (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1	
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
			E	Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,30	2,43	0,01	0,32	1,3,9
			Vadas sertés ragu	770,18	184,26	9,34	14,14	4,52	4,65	0,60	0,62	1	
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			U	Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
				Összesen:	5 225,24	1 250,05	47,22	43,93	14,48	164,75	18,60	8,79	
			12/15/2023	Gyöngyvér (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82
Diétás péksütemény	1 131,94	270,80				1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
E	Kertészleves	169,23				40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
Húsgombóc menza	1 519,75	363,58				19,58	24,36	8,63	16,07	0,00	1,66	3	
Paradicsommártás	626,37	149,85				2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9	
Főtt burgonya	705,50	168,78				4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
U	Pulykamell sonka	92,40				22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	5 706,44				1 365,16	38,81	55,36	12,91	167,62	48,32	3,85	

Heti étlap 2023.12.11 - 2023.12.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Herba tea CM, Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea CM, Kolbáskrém házi TM, Diétás pékáru BL			Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup			Vaníliás rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 397.19 Kcal / 1,660.25 KJ			Energia: 304.77 Kcal / 1,273.94 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 KJ			Energia: 410.91 Kcal / 1,717.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.30 g	20.11 g	6.52 g	6.47 g	12.28 g	3.20 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.57 g	13.82 g	1.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.28 g	13.39 g	1.86 g	41.75 g	13.39 g	0.35 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	64.03 g	16.19 g	3.77 g	61.62 g	40.32 g	0.30 g		
1			1			1			1							
Ebéd	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Zselici húsos leves, Káposztás tészta, Porcukor			Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs 1/2, Párolt zöldség			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkocka, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta , Körte			Kertészleves, Húsgombóc menza, Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 361.07 Kcal / 1,509.27 KJ			Energia: 416.64 Kcal / 1,741.56 KJ			Energia: 402.32 Kcal / 1,681.70 KJ			Energia: 518.85 Kcal / 2,168.79 KJ			Energia: 722.67 Kcal / 3,020.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.17 g	5.45 g	0.84 g	23.73 g	9.64 g	0.97 g	11.99 g	20.09 g	4.57 g	18.70 g	18.38 g	5.03 g	28.02 g	33.19 g	9.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.62 g	13.00 g	1.76 g	51.08 g	10.00 g	3.37 g	42.37 g	0.00 g	4.39 g	68.88 g	0.61 g	4.94 g	76.39 g	8.00 g	2.94 g		
1,9,(3)			1,9			1,9,15,(12)			1,3,9			1,3,9				
Uzsonna	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.12.11 - 2023.12.17

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/11/2023	László (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,martha 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Zselici húsos leves	356,07	84,28	7,66	3,43	0,65	5,79	0,01	1,11	1,9
			Káposztás tészta	989,15	236,64	7,51	2,02	0,19	46,84	3,00	0,65	1,(3)	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
		Összesen:	4 050,41	968,09	32,05	33,64	9,30	133,37	26,39	3,80			
12/12/2023	László (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,martha 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Almaleves	348,96	62,61	0,95	0,37	0,04	18,83	9,99	0,50	1
			Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59		
			Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69		
			Párolt zöldség	461,01	110,29	5,56	0,34	0,01	8,70	0,01	0,59	9	
			U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01					
		Összesen:	4 188,17	981,08	38,14	34,27	8,02	121,71	27,79	4,31			
12/13/2023	Gyöngyvér (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,martha 4-6	T	Kakaó riztejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Paprikás burgonya virsivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Összesen:	4 269,10	1 021,31	26,14	43,84	11,11	128,12	21,42	5,59			
12/14/2023	Gyöngyvér (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,martha	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1	
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
			E	Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,30	2,43	0,01	0,32	1,3,9
			Vadas sertés ragu	770,18	184,26	9,34	14,14	4,52	4,65	0,60	0,62	1	
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)	
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			U	Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
					Összesen:	5 225,24	1 250,05	47,22	43,93	14,48	164,75	18,60	8,79
12/15/2023	Gyöngyvér (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,martha 4-6	T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
			E	Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
			Húsgombóc menza	1 519,75	363,58	19,58	24,36	8,63	16,07	0,00	1,66	3	
			Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9	
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
			U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Összesen:	5 706,44	1 365,16	38,81	55,36	12,91	167,62	48,32	3,85			

Heti étlap 2023.12.11 - 2023.12.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(05552) Kímélő:TMTO,bor s,kuk,méz,tart4-6	Almalé, Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Sült hús krém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Sült bécsi rudacska, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Vaníliás rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 456.82 Kcal / 1,909.51 KJ			Energia: 371.19 Kcal / 1,551.57 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 406.90 Kcal / 1,700.84 KJ			Energia: 410.91 Kcal / 1,717.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.24 g	20.06 g	6.52 g	7.14 g	12.44 g	3.38 g	5.64 g	9.64 g	2.17 g	13.24 g	13.67 g	4.74 g	1.57 g	13.82 g	1.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.34 g	0.00 g	1.87 g	56.26 g	0.00 g	0.34 g	44.02 g	8.03 g	0.18 g	56.30 g	0.00 g	1.35 g	61.62 g	40.32 g	0.30 g		
1		1			1			1			1					
Ebéd	(05552) Kímélő:TMTO,bor s,kuk,méz,tart4-6	Húsleves, Burgonyás tészta			Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs 1/2, Párolt zöldség			Zellerkrém leves, Kölesgolyó, Paprikás burgonya virsliivel, Céklasaláta			Rántottleves, Kölesgolyó, Sertés aprósült, Főtt tészta, Körte			Kertészleves, Húsgombóc , Főtt burgonya, Sníding mártás		
		Energia: 459.72 Kcal / 1,921.63 KJ			Energia: 416.64 Kcal / 1,741.56 KJ			Energia: 404.71 Kcal / 1,691.69 KJ			Energia: 474.49 Kcal / 1,983.37 KJ			Energia: 311.45 Kcal / 1,301.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.43 g	17.03 g	3.11 g	23.72 g	9.64 g	0.97 g	12.07 g	20.19 g	4.58 g	15.04 g	13.60 g	2.35 g	18.52 g	5.43 g	1.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.75 g	2.85 g	3.74 g	51.07 g	10.00 g	3.37 g	43.26 g	0.04 g	3.92 g	72.61 g	2.94 g	1.23 g	45.96 g	1.38 g	2.43 g		
1,9		1,9			1,9			1,9			1,9					
Uzsonna	(05552) Kímélő:TMTO,bor s,kuk,méz,tart4-6	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.08 g	1.94 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.47 g	0.00 g	0.18 g	29.69 g	4.40 g	0.62 g	28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g		
1		1			1			1			1			1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.12.11 - 2023.12.17

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/11/2023	László (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tar	T	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
			E	Húsleves	532,57	127,41	4,82	10,38	2,31	3,62	0,00	2,55	
			Burgonyás tészta	1 389,07	332,31	4,61	6,65	0,80	62,13	2,85	1,19		
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Összesen:	4 708,28	1 126,37	26,25	45,17	11,57	150,56	2,85	5,79		
12/12/2023	László (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tar	T	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Almaleves	348,96	62,61	0,94	0,37	0,04	18,82	9,99	0,50	1
			Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59		
			Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69		
			Párolt zöldség	461,01	110,29	5,56	0,34	0,01	8,70	0,01	0,59	9	
			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	0,08	1	
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
Összesen:	4 351,63	1 020,19	40,24	30,41	6,77	137,02	14,40	4,33					
12/13/2023	László (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tar	T	Rizstej	351,03	83,98	0,06	1,91	0,23	15,85	8,03	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38		
			Céklasaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49		
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Összesen:	4 041,02	966,75	26,03	43,72	10,98	115,51	8,07	5,12		
12/14/2023	László (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tar	T	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
			E	Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
			Sertés aprósült	431,80	103,30	10,59	6,38	1,74	0,74	0,00	0,59		
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			U	Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
Összesen:	4 348,28	1 040,25	33,86	28,18	7,15	160,75	4,74	2,66					
12/15/2023	László (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tar	T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
			E	Kertészleves	125,90	30,09	0,85	1,51	0,20	3,21	0,00	0,57	
			Húscombóc	335,78	80,33	12,56	3,13	0,79	0,40	0,00	1,13		
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
			Snidling mártás	134,83	32,25	0,61	0,43	0,07	6,35	1,38	0,42	1,9	
			U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
			Összesen:	3 972,95	950,43	29,11	27,55	4,37	136,64	41,70	3,34		

Heti étlap 2023.12.11 - 2023.12.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Herba tea CM, Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea CM, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup			Vaníliás rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 397.19 Kcal / 1,660.25 KJ			Energia: 304.77 Kcal / 1,273.94 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 KJ			Energia: 410.91 Kcal / 1,717.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.30 g	20.11 g	6.52 g	6.47 g	12.28 g	3.20 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.57 g	13.82 g	1.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.28 g	13.39 g	1.86 g	41.75 g	13.39 g	0.35 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	64.03 g	16.19 g	3.77 g	61.62 g	40.32 g	0.30 g		
1		1			1			1			1			1		
Ebéd	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Zselici húsos leves, Káposztás tészta, Porcukor			Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs 1/2, Párolt zöldség			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocoka, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Rántottleves, Pírtott kenyérfocoka, Vadas sertés ragu, Főtt tészta, Körte			Kertészleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 257.25 Kcal / 1,075.31 KJ			Energia: 416.64 Kcal / 1,741.56 KJ			Energia: 402.32 Kcal / 1,681.70 KJ			Energia: 581.55 Kcal / 2,430.88 KJ			Energia: 423.14 Kcal / 1,768.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.26 g	9.19 g	1.38 g	23.73 g	9.64 g	0.97 g	11.99 g	20.09 g	4.57 g	13.89 g	23.98 g	5.48 g	16.16 g	10.67 g	1.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.89 g	10.86 g	1.71 g	51.08 g	10.00 g	3.37 g	42.37 g	0.00 g	4.39 g	76.21 g	3.48 g	1.26 g	64.40 g	8.00 g	2.35 g		
1,9,15		1,9			1,9,15,(12)			1			1,9			1		
Uzsonna	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g		
1		1			1			1			1			1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmézszevető

Tételes étlap 2023.12.11 - 2023.12.17

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/11/2023	László (05572)	Tej, tojás, rozsmentes4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Zselici húsos leves	356,07	84,28	7,66	3,43	0,65	5,79	0,01	1,11	1,9
			Káposztás tészta	555,16	132,82	1,60	5,76	0,73	18,11	0,86	0,60	15	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
		Összesen:	3 616,42	864,27	26,14	37,38	9,84	104,64	24,25	3,75			
12/12/2023	László (05572)	Tej, tojás, rozsmentes4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kolbászkрем házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Almaleves	348,96	62,61	0,95	0,37	0,04	18,83	9,99	0,50	1
			Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59		
			Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69		
			Párolt zöldség	461,01	110,29	5,56	0,34	0,01	8,70	0,01	0,59	9	
			U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01					
		Összesen:	4 188,17	981,08	38,14	34,27	8,02	121,71	27,79	4,31			
12/13/2023	Szondi (05572)	Tej, tojás, rozsmentes4-6	T	Kakaó riztejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Összesen:	4 269,10	1 021,31	26,14	43,84	11,11	128,12	21,42	5,59			
12/14/2023	Szondi (05572)	Tej, tojás, rozsmentes4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1	
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
			E	Rántottleves	222,35	53,20	0,67	3,83	0,51	3,98	0,00	0,49	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Vadas sertés ragu	770,18	184,26	9,34	14,14	4,52	4,65	0,60	0,62	1	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			U	Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
		Összesen:	5 487,30	1 312,75	42,41	49,53	14,93	172,08	21,47	5,11			
12/15/2023	Szondi (05572)	Tej, tojás, rozsmentes4-6	T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
			E	Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
			Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07		
			Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9	
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
			U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		Összesen:	4 454,41	1 065,63	26,95	32,84	4,74	155,63	48,32	3,26			

Heti étlap 2023.12.11 - 2023.12.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(05592) TM,TO,fokh,OM,m éz,citr,barack4-6	Herba tea CM, Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Herba tea CM, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup			Vaníliás rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 397.19 Kcal / 1,660.25 KJ			Energia: 304.77 Kcal / 1,273.94 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 KJ			Energia: 410.91 Kcal / 1,717.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.30 g	20.11 g	6.52 g	6.47 g	12.28 g	3.20 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	22.94 g	24.64 g	9.39 g	1.57 g	13.82 g	1.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.28 g	13.39 g	1.86 g	41.75 g	13.39 g	0.35 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	64.03 g	16.19 g	3.77 g	61.62 g	40.32 g	0.30 g		
1		1			1			1			1					
Ebéd	(05592) TM,TO,fokh,OM,m éz,citr,barack4-6	Zselici húsos leves, Káposztás tészta, Porcukor			Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs 1/2, Párolt zöldség			Zellerkrem leves, Pirított kenyérkocka, Paprikás burgonya virsivel, Csemege uborka			Rántottleves, Pirított kenyérkocka, Vadas sertés ragu, Főtt tészta, Körte			Kertészleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 257.25 Kcal / 1,075.31 KJ			Energia: 416.64 Kcal / 1,741.56 KJ			Energia: 402.32 Kcal / 1,681.70 KJ			Energia: 581.55 Kcal / 2,430.88 KJ			Energia: 423.14 Kcal / 1,768.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.26 g	9.19 g	1.38 g	23.73 g	9.64 g	0.97 g	11.99 g	20.09 g	4.57 g	13.89 g	23.98 g	5.48 g	16.16 g	10.67 g	1.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.89 g	10.86 g	1.71 g	51.08 g	10.00 g	3.37 g	42.37 g	0.00 g	4.39 g	76.21 g	3.48 g	1.26 g	64.40 g	8.00 g	2.35 g		
1,9,15		1,9			1,9,15,(12)			1			1,9					
Uzsonna	(05592) TM,TO,fokh,OM,m éz,citr,barack4-6	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.94 g	12.35 g	3.85 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.47 g	0.00 g	0.18 g	28.88 g	4.40 g	0.59 g	28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g		
1		1			1			1			1			1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

ó étvágyat kívánunk

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.12.11 - 2023.12.17

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/11/2023	László (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barack4-	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Zselici húsos leves	356,07	84,28	7,66	3,43	0,65	5,79	0,01	1,11	1,9
			Káposztás tészta	555,16	132,82	1,60	5,76	0,73	18,11	0,86	0,60	15	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
	Összesen:	3 616,42	864,27	26,14	37,38	9,84	104,64	24,25	3,75				
12/12/2023	László (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barack4-	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Almaleves	348,96	62,61	0,95	0,37	0,04	18,83	9,99	0,50	1
			Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59		
			Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69		
			Párolt zöldség	461,01	110,29	5,56	0,34	0,01	8,70	0,01	0,59	9	
			U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
	Összesen:	4 188,17	981,08	38,14	34,27	8,02	121,71	27,79	4,31				
12/13/2023	Szűcsné (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barac	T	Kakaó riztejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
				Összesen:	4 269,10	1 021,31	26,14	43,84	11,11	128,12	21,42	5,59	
12/14/2023	Szűcsné (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barac	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1	
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
			E	Rántottleves	222,35	53,20	0,67	3,83	0,51	3,98	0,00	0,49	1
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Vadas sertés ragu	770,18	184,26	9,34	14,14	4,52	4,65	0,60	0,62	1	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			U	Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
				Összesen:	5 487,30	1 312,75	42,41	49,53	14,93	172,08	21,47	5,11	
12/15/2023	Szűcsné (05592)	TM, TO, fokh, OM, méz, citr, barac	T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
			E	Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
			Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07		
			Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9	
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
			U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
				Összesen:	4 454,41	1 065,63	26,95	32,84	4,74	155,63	48,32	3,26	

Heti étlap 2023.12.11 - 2023.12.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Herba tea CM, Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Herba tea CM, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup			Vaníliás rizstej, Diétás péksütemény		
		Energia: 401.18 Kcal / 1,676.93 KJ			Energia: 308.76 Kcal / 1,290.62 KJ			Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ			Energia: 645.78 Kcal / 2,699.36 KJ			Energia: 410.91 Kcal / 1,717.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9.38 g	20.38 g	6.68 g	4.55 g	12.55 g	3.36 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	1.57 g	13.82 g	1.14 g
Szénhidrát Cukor			Só Szénhidrát Cukor			Só Szénhidrát Cukor			Só Szénhidrát Cukor			Só Szénhidrát Cukor				
41.65 g 13.79 g 2.13 g			41.12 g 13.79 g 0.62 g			60.14 g 25.16 g 0.45 g			73.43 g 16.99 g 3.65 g			61.62 g 40.32 g 0.30 g				
Ebéd	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Zselici húsos leves, Káposztás tészta, Porcukor			Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs 1/2, Párolt zöldség			Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta, Körte			Kertészleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 400.74 Kcal / 1,675.09 KJ			Energia: 416.81 Kcal / 1,742.27 KJ			Energia: 402.40 Kcal / 1,682.03 KJ			Energia: 541.44 Kcal / 2,263.22 KJ			Energia: 357.32 Kcal / 1,493.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.81 g	10.04 g	1.45 g	23.46 g	9.59 g	0.95 g	11.75 g	20.08 g	4.82 g	13.33 g	22.74 g	5.34 g	15.03 g	6.33 g	1.00 g
Szénhidrát Cukor			Só Szénhidrát Cukor			Só Szénhidrát Cukor			Só Szénhidrát Cukor			Só Szénhidrát Cukor				
65.74 g 15.70 g 1.76 g			51.51 g 10.00 g 3.37 g			43.17 g 0.55 g 4.40 g			69.56 g 3.38 g 1.80 g			58.88 g 6.45 g 2.22 g				
9			9			9,15,(12)			3,9,10,(12)			9				
Uzsonna	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 263.66 Kcal / 1,102.10 KJ			Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ			Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.66 g	8.35 g	2.10 g	6.02 g	12.62 g	4.01 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	3.66 g	1.18 g	0.22 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g
Szénhidrát Cukor			Só Szénhidrát Cukor			Só Szénhidrát Cukor			Só Szénhidrát Cukor			Só Szénhidrát Cukor				
27.84 g 0.40 g 0.45 g			28.25 g 4.80 g 0.86 g			27.60 g 0.40 g 1.29 g			31.21 g 2.20 g 0.35 g			28.98 g 0.40 g 0.88 g				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmészvezető

Tételes étlap 2023.12.11 - 2023.12.17

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/11/2023	László (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Zselici húsos leves	355,98	84,25	7,61	3,48	0,65	5,73	0,01	1,12	9
			Káposztás tészta	1 155,09	276,34	3,20	6,56	0,80	50,02	5,70	0,64		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			U	Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
	Összesen:	4 249,60	1 015,74	23,85	38,77	10,23	135,23	29,89	4,34				
12/12/2023	László (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			E	Almaleves	349,65	62,78	0,68	0,32	0,02	19,26	9,99	0,50	
			Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59		
			Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69		
			Párolt zöldség	461,01	110,29	5,56	0,34	0,01	8,70	0,01	0,59	9	
			U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
	Összesen:	4 222,20	989,23	34,03	34,76	8,32	120,88	28,59	4,85				
12/13/2023	Szabó (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T	Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			E	Zellerkrém lev.	325,26	77,82	1,06	5,07	0,65	6,68	0,51	1,06	9
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
				Összesen:	4 345,83	1 039,67	21,87	44,16	11,54	130,91	26,11	6,14	
12/14/2023	Szabó (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	3,22		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
			E	Tojásleves	156,16	37,36	1,14	2,67	0,41	2,18	0,00	1,01	3
			Vadas sertés ragu	776,84	185,85	9,29	14,16	4,51	5,03	0,50	0,64	9,10,(12)	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			U	Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
				Összesen:	5 643,31	1 350,07	39,69	50,00	15,15	174,20	22,57	5,80	
			12/15/2023	Szabó (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82
Diétás péksütemény	1 131,94	270,80				1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
E	Kertészleves	162,04				38,74	1,68	1,56	0,17	4,39	0,00	0,56	9
Húsgombóc	267,72	64,05				7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07		
Paradisommártás	358,45	85,75				1,13	2,57	0,32	14,41	6,45	0,28		
Főtt burgonya	705,50	168,78				4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
U	Pulykamell sonka	92,40				22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	4 195,97				1 003,80	23,90	28,77	4,42	149,48	47,17	3,40	

Heti étlap 2023.12.04 - 2023.12.08

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	(05902) GM,TM,OM,zel,citr ,barack4-6	Herba tea CM, Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Herba tea CM, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru	Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup	Vaníliás tej, Diétás péksütemény										
		Energia: 401.18 Kcal / 1,676.93 KJ	Energia: 308.76 Kcal / 1,290.62 KJ	Energia: 374.33 Kcal / 1,564.70 KJ	Energia: 645.78 Kcal / 2,699.36 KJ	Energia: 410.61 Kcal / 1,716.35 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.38 g	20.38 g	6.68 g	4.55 g	12.55 g	3.36 g	10.49 g	11.01 g	3.73 g	22.70 g	26.08 g	9.59 g	8.31 g	14.90 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.65 g	13.79 g	2.13 g	41.12 g	13.79 g	0.62 g	54.92 g	17.13 g	0.71 g	73.43 g	16.99 g	3.65 g	53.02 g	28.89 g	0.57 g		
			7			7										
Ebéd	(05902) GM,TM,OM,zel,citr ,barack4-6	Zselici húsos leves, Káposztás tészta, Porcukor	Körteleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs 1/2, Párolt zöldség 1/2	Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka	Rántottleves, Kölesgolyó, Vadas sertés ragu, Főtt tészta, Körte	Kertészleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya										
		Energia: 361.46 Kcal / 1,510.90 KJ	Energia: 484.05 Kcal / 2,023.33 KJ	Energia: 393.40 Kcal / 1,644.41 KJ	Energia: 572.94 Kcal / 2,394.89 KJ	Energia: 348.67 Kcal / 1,457.44 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.75 g	5.78 g	0.90 g	23.76 g	9.72 g	1.19 g	13.24 g	17.87 g	4.60 g	13.24 g	24.02 g	5.45 g	14.20 g	6.28 g	1.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.59 g	15.69 g	1.75 g	59.52 g	10.01 g	2.27 g	44.58 g	0.06 g	4.11 g	75.39 g	3.42 g	1.23 g	57.70 g	6.45 g	2.23 g		
			7,15,(12)			10,(12)										
Uzsonna	(05902) GM,TM,OM,zel,citr ,barack4-6	Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru	Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika										
		Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ	Energia: 263.66 Kcal / 1,102.10 KJ	Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ	Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ	Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.90 g	13.32 g	5.48 g	6.02 g	12.62 g	4.01 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	8.11 g	6.28 g	3.11 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.88 g	0.40 g	0.85 g	28.25 g	4.80 g	0.86 g	27.60 g	0.40 g	1.29 g	50.42 g	18.58 g	0.45 g	28.98 g	0.40 g	0.88 g		
			7													

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmészvezető

Tételes étlap 2023.12.11 - 2023.12.17

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/11/2023	László (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barack4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Zselici húsos leves	352,24	83,35	7,56	3,47	0,67	5,58	0,00	1,11	
			Káposztás tészta	994,71	237,96	3,19	2,31	0,23	50,02	5,70	0,64		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			U	Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
Összesen:	4 362,45	1 042,72	29,03	39,48	13,06	135,12	29,88	4,73					
12/12/2023	László (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barack4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			E	Körteleves	339,32	81,18	0,73	0,38	0,07	18,62	9,99	0,50	
			Roston sült csirkemell	416,63	99,67	12,44	5,17	0,65	0,72	0,00	0,58		
			Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69		
			Párolt zöldség 1/2	714,05	169,92	8,19	0,83	0,08	16,93	0,02	0,50		
			U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
Összesen:	4 419,84	1 056,47	34,33	34,89	8,56	128,89	28,60	3,75					
12/13/2023	Szondi (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barack4-6	T	Karamellás tej	688,86	164,79	6,83	3,01	1,63	27,38	16,73	0,26	7
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			E	Brokkoli krém lev.	287,67	68,82	2,55	2,86	0,43	8,09	0,02	0,77	7
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Összesen:	4 364,94	1 044,23	30,13	43,04	12,72	127,10	17,59	6,11		
12/14/2023	Szondi (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barack4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	3,22		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43		
			E	Rántottleves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
			Vadas sertés ragu	752,91	180,12	9,11	14,13	4,50	3,90	0,50	0,59	10,(12)	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			U	Vaníliás puding	659,40	157,75	4,47	5,28	2,91	22,92	18,18	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Összesen:	6 363,96	1 522,47	44,05	56,38	18,15	199,24	38,99	5,33		
12/15/2023	Szondi (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barack4-6	T	Vaníliás tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
			E	Kertészleves	125,90	30,09	0,85	1,51	0,20	3,21	0,00	0,57	
			Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07		
			Paradicsommártás	358,45	85,75	1,13	2,57	0,32	14,41	6,45	0,28		
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
			U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	4 158,61	994,85	29,81	29,80	5,84	139,70	35,74	3,68		

Heti étlap 2023.12.11 - 2023.12.15

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Herba tea édesítőszerrel, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Diétás péksütemény		
		Energia: 292.26 Kcal / 1,221.65 KJ			Energia: 246.54 Kcal / 1,030.54 KJ			Energia: 189.51 Kcal / 792.15 KJ			Energia: 53.22 Kcal / 222.46 KJ			Energia: 43.21 Kcal / 180.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.81 g	26.54 g	8.38 g	2.84 g	23.22 g	6.32 g	7.45 g	15.20 g	4.17 g	2.19 g	2.27 g	0.86 g	0.23 g	1.79 g	0.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.60 g	0.04 g	1.89 g	5.69 g	0.04 g	0.54 g	4.93 g	0.04 g	1.05 g	5.38 g	0.46 g	0.43 g	4.85 g	2.88 g	0.05 g		
1,15			1,15			1,15			1,7,15			15				
Ebéd	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Zselici húsos leves, Burgonyás tészta			Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs 1/2, Párolt zöldség			Zellerkrém leves, Kölesgolyó, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Tojásleves, Vadas sertés ragu, Cornito főtt tészta, Körte			Kertészleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 257.89 Kcal / 1,077.98 KJ			Energia: 417.89 Kcal / 1,746.78 KJ			Energia: 338.36 Kcal / 1,414.34 KJ			Energia: 322.13 Kcal / 1,346.50 KJ			Energia: 338.38 Kcal / 1,414.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.33 g	7.82 g	1.10 g	35.48 g	14.60 g	1.41 g	9.78 g	16.78 g	4.21 g	9.82 g	15.40 g	4.28 g	17.86 g	14.81 g	1.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.24 g	0.01 g	2.10 g	34.66 g	0.01 g	4.51 g	36.70 g	0.07 g	4.65 g	35.35 g	1.15 g	1.33 g	33.28 g	0.02 g	3.99 g		
1,9,(3)			9,15			1,7,9,15,(12)			1,3,7,9			9,15				
Uzsonna	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika		
		Energia: 294.19 Kcal / 1,229.71 KJ			Energia: 256.65 Kcal / 1,072.80 KJ			Energia: 287.04 Kcal / 1,199.83 KJ			Energia: 26.05 Kcal / 108.89 KJ			Energia: 189.55 Kcal / 792.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.54 g	24.77 g	10.58 g	5.38 g	23.33 g	7.33 g	6.54 g	26.45 g	8.39 g	0.63 g	0.23 g	0.02 g	7.72 g	15.29 g	4.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.92 g	0.00 g	1.01 g	5.98 g	4.40 g	1.02 g	5.36 g	0.00 g	1.89 g	5.29 g	0.60 g	0.00 g	5.02 g	0.00 g	1.05 g		
1,7			1			1			1,15			1				

Az étlanváltoztatás iogát fenntartiu! Az esetleges változásokról az érintett intézménveket értesitiük.
 Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.12.11 - 2023.12.17

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/11/2023	László (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15	
			Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	0,00	1,68	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,82	0,81	0,10	0,00	4,12	0,00	0,01	1	
			paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			E Zselici húsos leves	390,60	92,42	6,95	3,60	0,64	8,06	0,01	1,28	9	
			Burgonyás tészta	691,66	165,47	4,38	4,22	0,46	27,18	0,00	0,82	1,(3)	
			U Sajt szelet	589,68	141,07	10,48	10,64	6,77	0,68	0,00	0,80	7	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,03	1,02	0,13	0,01	5,16	0,00	0,01	1	
			Összesen:	3 533,63	844,34	29,68	59,13	20,06	46,76	0,05	5,00		
12/12/2023	László (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15	
			Kolbászkrem házi TM	910,90	217,92	1,82	23,09	6,31	0,45	0,00	0,53		
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,03	1,02	0,13	0,01	5,16	0,00	0,01	1	
			E Almaleves	155,37	12,12	0,34	0,35	0,02	7,91	0,00	0,39	15	
			Roston sült csirkemell	923,40	220,91	29,64	11,18	1,05	0,60	0,00	3,18		
			Párolt rizs 1/2	496,14	118,69	2,16	2,87	0,33	20,93	0,00	0,59		
			Párolt zöldség	276,61	66,17	3,34	0,20	0,01	5,22	0,01	0,35	9	
			U Paprikás szalámi	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,80		
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,03	1,02	0,13	0,01	5,16	0,00	0,01	1	
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
Összesen:	3 954,89	921,08	43,70	61,15	15,06	46,33	4,45	6,07					
12/13/2023	Szabó (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15	
			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		
			Diétás pékáru BL DIAB	65,29	15,62	0,61	0,08	0,00	3,09	0,00	0,00	1	
			E Zellerkrem leves	409,11	97,88	1,75	6,15	1,27	8,59	0,04	0,58	1,7,9	
			Kölesgolyó	74,05	17,72	0,65	0,17	0,04	4,00	0,03	0,00		
			Paprikás burgonya virslivel	873,58	208,99	6,78	10,36	2,90	21,51	0,00	1,67		
			Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)	
			U Soproni felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,03	1,02	0,13	0,01	5,16	0,00	0,01	1	
Összesen:	3 406,24	814,91	23,77	58,43	16,77	46,99	0,11	7,59					
12/14/2023	Szabó (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15	
			Hot-dog	197,99	47,37	2,13	2,26	0,86	4,58	0,00	0,36	1,7	
			Ketchup	13,61	3,26	0,06	0,01	0,00	0,72	0,42	0,07		
			E Tojásleves	131,30	31,41	1,01	2,16	0,34	1,96	0,00	0,80	1,3,9	
			Vadas sertés ragu	636,94	152,38	7,61	11,74	3,86	3,84	0,40	0,50	1,7,9	
			Cornito főtt tészta	246,00	58,85	0,60	1,05	0,08	11,55	0,75	0,02		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			U Vaníliás puding diabRIZSTEJ	43,60	10,43	0,02	0,15	0,02	2,20	0,60	0,00	15	
			Diétás pékáru BL DIAB	65,29	15,62	0,61	0,08	0,00	3,09	0,00	0,00	1	
			Összesen:	1 677,82	401,40	12,64	17,90	5,16	46,02	2,21	1,76		
			12/15/2023	László (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04
Diétás péksütemény	169,79	40,62				0,23	1,79	0,14	4,77	2,84	0,05		
E Kertészleves	332,53	79,01				1,43	6,23	0,49	4,57	0,02	1,27	9	
Húsgombóc	335,78	80,33				12,56	3,13	0,79	0,40	0,00	1,13		
Paradicsommártás	454,41	108,71				1,99	5,30	0,40	13,31	0,00	1,14	9,15	
Főtt burgonya	293,96	70,33				1,88	0,15	0,02	15,00	0,00	0,45		
U Pulykamell sonka	184,80	44,21				6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
Liga margarin	531,22	127,09				0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
Diétás pékáru BL DIAB	43,53	10,41				0,40	0,05	0,00	2,06	0,00	0,00	1	
paprika	32,76	7,84				0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
Összesen:	2 389,60	571,14				25,81	31,89	6,01	43,15	2,90	5,09		