


Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

|   |   | hétfő  |            |         | kedd  |            |         | szerda  |            |         | csütörtök   |            |         | péntek   |         |        |
|---|---|--|------------|---------|---|------------|---------|---|------------|---------|---|------------|---------|--|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>372</b><br>Tej-tojásmentes<br>4-6 éves | Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka |            |         | Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL                        |            |         | Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom                            |            |         | Herba tea CM, Baracklekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Körte |            |         | Herba tea CM, Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL |         |        |
|   |   | Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ   |            |         | Energia: 197.00 Kcal / 823.46 KJ  |            |         | Energia: 304.49 Kcal / 1,272.77 KJ  |            |         | Energia: 367.75 Kcal / 1,537.20 KJ                                  |            |         | Energia: 277.77 Kcal / 1,161.08 KJ                         |         |        |
|   |   | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |   | 10.42 g  | 8.05 g     | 2.35 g  | 5.61 g  | 0.75 g     | 0.04 g  | 8.51 g  | 10.96 g    | 3.12 g  | 6.23 g  | 8.18 g     | 1.94 g  | 8.42 g   | 2.66 g  | 0.26 g |
| Szénhidrát  | Cukor                                     | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só   |         |        |
| 43.64 g   | 17.79 g                                   | 1.15 g   | 41.73 g    | 13.39 g | 0.83 g  | 42.59 g    | 13.39 g | 1.08 g  | 66.69 g    | 19.62 g | 0.69 g  | 54.67 g    | 26.54 g | 0.61 g   |         |        |
| 1   |   | 1  |            |         | 1   |            |         | 1,(12)  |            |         | 1,6   |            |         |  |         |        |
| <b>Ebéd</b>   | <b>372</b><br>Tej-tojásmentes<br>4-6 éves | Kertészleves, Budapest sertés ragu, Párolt rizs                              |            |         | Tárkonyos csirkeragu leves tejmentes, Vanília sodó, MIMEN piskóta kocka, Alma |            |         | Csontleves , Levesbetét, Vagdalt sertéshúsból, Burgonyafőzelék tejmentesen, Diétás pékáru BL, ebédhez |            |         | Zöldborsó leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat   |            |         | Palócgulyás leves, Növényi túrógombóc, Porcukor            |         |        |
|   |   | Energia: 434.81 Kcal / 1,817.51 KJ   |            |         | Energia: 471.98 Kcal / 1,972.88 KJ  |            |         | Energia: 605.77 Kcal / 2,532.12 KJ  |            |         | Energia: 527.65 Kcal / 2,205.58 KJ                                  |            |         | Energia: 572.22 Kcal / 2,391.88 KJ                         |         |        |
|   |   | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |   | 17.58 g  | 15.11 g    | 2.48 g  | 10.50 g   | 24.76 g    | 2.22 g  | 17.07 g   | 27.12 g    | 6.18 g  | 16.21 g   | 23.42 g    | 5.30 g  | 14.26 g  | 22.80 g | 4.37 g |
| Szénhidrát  | Cukor                                     | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só   |         |        |
| 56.55 g   | 0.01 g                                    | 1.43 g   | 51.09 g    | 7.60 g  | 1.25 g  | 71.83 g    | 1.82 g  | 1.40 g  | 62.34 g    | 5.42 g  | 2.36 g  | 76.79 g    | 21.08 g | 2.21 g   |         |        |
| 1,9   |   | 1,9  |            |         | 1,9   |            |         | 9   |            |         | 1   |            |         |  |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>372</b><br>Tej-tojásmentes<br>4-6 éves | Diétás péksütemény   |            |         | Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL                              |            |         | Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL   |            |         | Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek   |            |         | Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka    |         |        |
|   |   | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ   |            |         | Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ  |            |         | Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ  |            |         | Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ                                  |            |         | Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ                           |         |        |
|   |   | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|   |   | 1.50 g   | 11.90 g    | 0.90 g  | 7.96 g  | 11.37 g    | 3.32 g  | 5.74 g  | 0.84 g     | 0.05 g  | 8.54 g  | 13.91 g    | 4.24 g  | 8.62 g   | 6.19 g  | 2.36 g |
| Szénhidrát  | Cukor                                     | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só   |         |        |
| 31.80 g   | 18.90 g                                   | 0.30 g   | 28.21 g    | 0.00 g  | 1.14 g  | 32.05 g    | 0.50 g  | 0.58 g  | 28.76 g    | 3.12 g  | 1.53 g  | 31.23 g    | 4.40 g  | 0.82 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,laktó | 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!**


.....  
 Élelmezésvezető

2022.09.28 8:23:07 | QB - Élelem

## Tételes étlap 2023.01.30 - 2023.02.05

| Diéta           | Étlapétel                                     | Energia (KJ)                           | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g)  | Allergének |      |
|-----------------|---|--|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|---------|------------|------|
| 1/30/2023       | Laktóz (00372)<br>Tej-teljesmentes 4-6 év     | R Almalé                               | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00    | 0,01       |      |
|                 |   | 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    |
|                 |   | T Herba tea CM                         | 224,89         | 53,80       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 13,39     | 13,39   | 0,00       |      |
|                 |   | Szendvics sonka                        | 108,70         | 26,00       | 4,44     | 0,28       | 0,11           | 1,40      | 0,00    | 0,46       |      |
|                 |   | Liga margarin                          | 265,61         | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00    | 0,10       |      |
|                 |   | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00    | 0,58       | 1    |
|                 |   | Kigyóborka                             | 19,66          | 4,70        | 0,40     | 0,04       | 0,30           | 0,68      | 4,40    | 0,01       |      |
|                 |   | E Kertészleves                         | 169,23         | 40,46       | 1,72     | 1,60       | 0,18           | 4,72      | 0,01    | 0,55       | 9    |
|                 |   | Budapest sertés ragu                   | 569,22         | 136,18      | 11,06    | 7,76       | 1,63           | 5,33      | 0,00    | 0,58       | 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       |      |
|                 |   | V Növényi sajt szórát                  | 35,74          | 8,55        | 0,00     | 0,69       | 0,00           | 0,60      | 0,00    | 0,00       |      |
|                 |   | Növényi tejföl                         | 5,48           | 1,31        | 0,07     | 0,06       | 0,01           | 0,13      | 0,00    | 0,05       |      |
|                 |   | Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es        | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00    | 0,00       | 0,08 |
|                 |   | Főtt tészta                            | 997,92         | 238,74      | 2,30     | 5,46       | 0,42           | 44,35     | 2,88    | 0,14       |      |
|                 |   | Összesen:                              | 6 487,56       | 1 552,01    | 37,79    | 46,80      | 10,40          | 234,50    | 39,58   | 4,06       |      |
| 1/31/2023       | Laktóz (00372)<br>Tej-teljesmentes 4-6 év     | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es      | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00    | 0,08       |      |
|                 |   | 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    | 0,58       | 1    |
|                 |   | T Herba tea CM                         | 224,89         | 53,80       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 13,39     | 13,39   | 0,00       |      |
|                 |   | Növényi túros körözött                 | 4,98           | 1,19        | 0,05     | 0,02       | 0,00           | 0,21      | 0,00    | 0,25       |      |
|                 |   | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00    | 0,58       | 1    |
|                 |   | E Tájkonyos csirkeragu leves tejmentes | 345,12         | 81,66       | 7,84     | 2,91       | 0,55           | 6,10      | 0,01    | 1,13       | 1,9  |
|                 |   | Vanília sodó                           | 413,92         | 99,02       | 1,19     | 1,03       | 0,16           | 20,84     | 7,59    | 0,00       | 1    |
|                 |   | MIMEN piskóta kocka                    | 999,53         | 239,12      | 0,87     | 20,22      | 1,51           | 13,65     | 0,00    | 0,10       |      |
|                 |   | Alma                                   | 218,12         | 52,18       | 0,60     | 0,60       | 0,00           | 10,50     | 0,00    | 0,02       |      |
|                 |   | 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    |
|                 |   | V Almalé                               | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00    | 0,01       |      |
|                 |   | Ördögpecsenye                          | 966,51         | 231,22      | 21,56    | 14,74      | 3,63           | 2,78      | 0,00    | 1,30       | (1)  |
|                 |   | Tört burgonya                          | 705,50         | 168,78      | 4,50     | 0,36       | 0,05           | 36,00     | 0,00    | 0,31       |      |
| Vegyesvágott    | 96,46   | 23,08                                  | 0,54           | 0,07        | 0,01     | 4,96       | 2,40           | 0,52      | 15,(12) |            |      |
| Összesen:       | 7 160,71                                      | 1 712,16                               | 58,35          | 64,36       | 12,82    | 220,97     | 23,39          | 6,52      |         |            |      |
| 2/1/2023        | Eszterházy (00372)<br>Tej-teljesmentes 4-6 év | R Almalé                               | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00    | 0,01       |      |
|                 |   | 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    |
|                 |   | 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    |
|                 |   | Paradicsom                             | 18,31          | 4,38        | 0,20     | 0,04       | 0,01           | 0,80      | 0,00    | 0,00       |      |
|                 |   | E Csontleves                           | 115,62         | 27,66       | 1,17     | 0,74       | 0,03           | 4,04      | 0,02    | 0,69       | 9    |
|                 |   | Levesbetét                             | 87,30          | 20,89       | 0,24     | 0,12       | 0,01           | 4,62      | 0,30    | 0,01       |      |
|                 |   | Vagdalt sertéshúsból                   | 885,50         | 211,84      | 10,45    | 16,89      | 5,02           | 4,28      | 0,00    | 0,42       |      |
|                 |   | Burgonyafőzelék tejmentesen            | 1 011,40       | 241,96      | 4,61     | 9,22       | 1,10           | 34,38     | 0,00    | 0,26       | 1    |
|                 |   | Diétás pékáru BL, ebédhez              | 432,30         | 103,42      | 0,60     | 0,15       | 0,02           | 24,51     | 1,50    | 0,02       |      |
|                 |   | U Híj meggyes gyümölcskrém             | 76,43          | 18,29       | 0,18     | 0,11       | 0,01           | 3,92      | 0,50    | 0,00       |      |
|                 |   | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00    | 0,58       | 1    |
|                 |   | V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es      | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00    | 0,08       |      |
|                 |   | Bakonyi sertésragu,tejjel nélkül       | 425,87         | 101,88      | 12,12    | 4,50       | 1,50           | 3,11      | 0,00    | 0,11       | 1    |
| Főtt tészta     | 997,92  | 238,74                                 | 2,30           | 5,46        | 0,42     | 44,35      | 2,88           | 0,14      |         |            |      |
| Összesen:       | 7 185,17                                      | 1 718,93                               | 51,66          | 54,41       | 15,51    | 251,36     | 18,59          | 4,30      |         |            |      |
| 2/2/2023        | Eszterházy (00372)<br>Tej-teljesmentes 4-6 év | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es      | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00    | 0,08       |      |
|                 |   | Álom 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       |      |
|                 |   | Baracklevél                            | 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    |
|                 |   | Körte                                  | 332,27         | 79,49       | 0,60     | 0,45       | 0,00           | 18,00     | 0,00    | 0,01       |      |
|                 |   | E Zöldborsó leves                      | 362,97         | 85,01       | 4,16     | 3,15       | 0,35           | 10,33     | 0,04    | 1,83       | 9    |
|                 |   | Bolognai szósz                         | 834,41         | 199,62      | 9,75     | 14,46      | 4,53           | 7,36      | 2,50    | 0,39       |      |
|                 |   | Főtt tészta                            | 997,92         | 238,74      | 2,30     | 5,46       | 0,42           | 44,35     | 2,88    | 0,14       |      |
|                 |   | Növényi sajt szórát                    | 17,87          | 4,28        | 0,00     | 0,35       | 0,00           | 0,30      | 0,00    | 0,00       |      |
|                 |   | 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    | 0,58       | 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      |         |            |      |
| Meleg szendvics | 2 031,62                                      | 486,03                                 | 18,80          | 16,36       | 4,18     | 65,32      | 0,00           | 3,45      | 1       |            |      |
| Összesen:       | 8 373,35                                      | 2 001,36                               | 58,90          | 70,16       | 17,78    | 280,12     | 28,16          | 9,23      |         |            |      |
| 2/3/2023        | Eszterházy (00372)<br>Tej-teljesmentes 4-6 év | R Almalé                               | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00    | 0,01       |      |
|                 |   | Mátrai diákcsemege                     | 66,95          | 16,02       | 2,12     | 0,82       | 0,29           | 0,02      | 0,00    | 0,33       |      |
|                 |   | Liga margarin                          | 265,61         | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00    | 0,10       |      |
|                 |   | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00    | 0,58       | 1    |
|                 |   | T Herba tea CM                         | 224,89         | 53,80       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 13,39     | 13,39   | 0,00       |      |
|                 |   | Házi barackos szójajoghurt             | 342,56         | 81,96       | 2,86     | 1,93       | 0,22           | 13,15     | 13,15   | 0,03       | 6    |
|                 |   | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00    | 0,58       | 1    |
|                 |   | E Palócgulyás leves                    | 549,39         | 131,44      | 5,10     | 8,46       | 1,99           | 8,61      | 0,00    | 1,07       | 1    |
|                 |   | Növényi túrógombóc                     | 1 674,62       | 400,63      | 9,16     | 14,34      | 2,38           | 58,19     | 11,09   | 1,14       |      |
|                 |   | Porcukor                               | 167,83         | 40,15       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 9,99      | 9,99    | 0,00       |      |
|                 |   | U 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    |
|                 |   | Kigyóborka                             | 19,66          | 4,70        | 0,40     | 0,04       | 0,30           | 0,68      | 4,40    | 0,01       |      |
|                 |   | 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:                              | 8 038,69       | 1 923,13    | 62,08    | 64,84      | 18,61          | 269,52    | 54,82   | 8,99       |      |

Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.30.

|   |  | hétfő   |         |        | kedd  |         |        | szerda  |            |        | csütörtök   |         |        | péntek  |         |        |  |
|---|--|---|---------|--------|---|---------|--------|---|------------|--------|---|---------|--------|---|---------|--------|--|
| <br><b>Tízórai</b> | (00397) Glutén-,tejszója-,OM, haIM 4-6 | Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Kígyóborka |         |        | Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru                         |         |        | Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Paradicsom      |            |        | Herba tea CM, Áfonyalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Körte |         |        | Herba tea CM, Házi fahéjaszilvás gyümölcskrém rizste, Gluténmentes pékáru |         |        |  |
|   |  | Energia: 294.04 Kcal / 1,229.09 KJ  |         |        | Energia: 200.99 Kcal / 840.14 KJ  |         |        | Energia: 308.48 Kcal / 1,289.45 KJ  |            |        | Energia: 347.66 Kcal / 1,453.22 KJ                                    |         |        | Energia: 302.48 Kcal / 1,264.37 KJ  |         |        |  |
|   |  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |  |
|   |  | 8.50 g  | 8.32 g  | 2.51 g | 3.69 g  | 1.02 g  | 0.20 g | 6.59 g  | 11.23 g    | 3.28 g | 3.98 g  | 8.18 g  | 2.10 g | 3.88 g  | 2.29 g  | 0.40 g |  |
| Szénhidrát  |  |   | Cukor   |        |   | Só      |        |   | Szénhidrát |        |   | Cukor   |        |   | Só      |        |  |
| 43.01 g   |  |   | 18.19 g |        |   | 1.06 g  |        |   | 41.10 g    |        |   | 13.79 g |        |   | 0.74 g  |        |  |
|   |  |   |         |        |   |         |        |   |            |        |   |         |        |   |         |        |  |
| (12)  |  |   |         |        |   |         |        |   |            |        |   |         |        |   |         |        |  |
| <b>Ebéd</b>   | (00397) Glutén-,tejszója-,OM, haIM 4-6 | Kertészleves, Budapest ragu, Párolt rizs                                      |         |        | Tárkonyos csirkeragu leves tej- és gluté, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Alma |         |        | Csontleves, Levesbetét, Vagdalt sertéshúsból, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez |            |        | Zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát           |         |        | Palócgulyás leves, Növényi túrógombóc, Porcukor                           |         |        |  |
|   |  | Energia: 431.66 Kcal / 1,804.34 KJ  |         |        | Energia: 441.01 Kcal / 1,843.42 KJ  |         |        | Energia: 598.65 Kcal / 2,502.36 KJ  |            |        | Energia: 482.80 Kcal / 2,018.10 KJ                                    |         |        | Energia: 570.74 Kcal / 2,385.69 KJ  |         |        |  |
|   |  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |  |
|   |  | 17.26 g   | 15.02 g | 2.50 g | 9.59 g  | 24.27 g | 2.19 g | 16.22 g   | 26.77 g    | 6.11 g | 12.02 g   | 24.92 g | 5.51 g | 14.15 g   | 22.54 g | 4.52 g |  |
| Szénhidrát  |  |   | Cukor   |        |   | Só      |        |   | Szénhidrát |        |   | Cukor   |        |   | Só      |        |  |
| 56.31 g   |  |   | 0.00 g  |        |   | 1.70 g  |        |   | 45.68 g    |        |   | 7.60 g  |        |   | 1.24 g  |        |  |
|   |  |   |         |        |   |         |        |   |            |        |   |         |        |   |         |        |  |
|   |  |   |         |        |   |         |        |   |            |        |   |         |        |   |         |        |  |
| 9   |  |   |         |        |   |         |        |   |            |        |   |         |        |   |         |        |  |
| <b>Uzsonna</b>  | (00397) Glutén-,tejszója-,OM, haIM 4-6 | Diétás péksütemény  |         |        | Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru                                |         |        | Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru                                    |            |        | Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek   |         |        | Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóborka                 |         |        |  |
|   |  | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ  |         |        | Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ  |         |        | Energia: 164.29 Kcal / 686.73 KJ  |            |        | Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ                                    |         |        | Energia: 220.08 Kcal / 919.93 KJ  |         |        |  |
|   |  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |  |
|   |  | 1.50 g  | 11.90 g | 0.90 g | 6.04 g  | 11.64 g | 3.48 g | 3.82 g  | 1.11 g     | 0.21 g | 6.62 g  | 14.18 g | 4.40 g | 6.70 g  | 6.46 g  | 2.52 g |  |
| Szénhidrát  |  |   | Cukor   |        |   | Só      |        |   | Szénhidrát |        |   | Cukor   |        |   | Só      |        |  |
| 31.80 g   |  |   | 18.90 g |        |   | 0.30 g  |        |   | 27.58 g    |        |   | 0.40 g  |        |   | 1.05 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,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-szulfit | 15-mesterséges ízítőszer |               |

Quadro Byte Zrt

Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....


Élelmezésvezető

2022.02.03 8:40:26 | QB - Élelem

## Tételes étlap 2023.01.30 - 2023.02.05

| Diéta                                | Étlapétel           | Energia (KJ)                        | Energia (Kcal)                    | Fehérje (g)    | Zsír (g)                            | T.Zsír (g)                        | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |      |         |      |      |
|--------------------------------------|---------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------|-----------|--------|------------|------|---------|------|------|
| 1/30/2023                            | Laktóz (00397)      | Glutén-, tej-, szója-, OM, halM 4-6 | R Almalé                          | 488,82         | 116,94                              | 0,14                              | 0,00           | 0,00      | 28,00  | 0,00       | 0,01 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Növényi szendvicskrém             | 203,98         | 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 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | T Herba tea CM                    | 224,89         | 53,80                               | 0,00                              | 0,00           | 0,00      | 13,39  | 13,39      | 0,00 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Szendvics sonka                   | 108,70         | 26,00                               | 4,44                              | 0,28           | 0,11      | 1,40   | 0,00       | 0,46 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Liga margarin                     | 265,61         | 63,54                               | 0,02                              | 7,00           | 1,90      | 0,04   | 0,00       | 0,10 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Gluténmentes pékáru               | 610,28         | 146,00                              | 3,64                              | 1,00           | 0,20      | 27,50  | 0,40       | 0,49 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Kigyóborka                        | 19,66          | 4,70                                | 0,40                              | 0,04           | 0,30      | 0,68   | 4,40       | 0,01 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | E Kertészleves                    | 125,90         | 30,09                               | 0,85                              | 1,51           | 0,20      | 3,21   | 0,00       | 0,57 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Budapest ragu                     | 599,89         | 143,40                              | 11,61                             | 7,76           | 1,63      | 6,60   | 0,00       | 0,83 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | 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 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00           | 0,00                                | 0,00                              | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,00       | 0,08 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Növényi sajt szórát               | 17,87          | 4,28                                | 0,00                              | 0,35           | 0,00      | 0,30   | 0,00       | 0,00 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Növényi tejföl                    | 5,48           | 1,31                                | 0,07                              | 0,06           | 0,01      | 0,13   | 0,00       | 0,05 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Főtt tészta                       | 997,92         | 238,74                              | 2,30                              | 5,46           | 0,42      | 44,35  | 2,88       | 0,14 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Összesen:                         | 6 490,37       | 1 552,57                            | 33,63                             | 46,91          | 10,74     | 232,70 | 40,37      | 4,15 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | 1/31/2023                         | Laktóz (00397) | Glutén-, tej-, szója-, OM, halM 4-6 | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,00       | 0,00 | 0,00    | 0,08 |      |
|                                      |                     |                                     |                                   |                |                                     | 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       | 0,49 |         |      |      |
| T Herba tea CM                       | 224,89              | 53,80                               |                                   |                |                                     | 0,00                              | 0,00           | 0,00      | 13,39  | 13,39      | 0,00 |         |      |      |
| Növényi túros körözött               | 4,98                | 1,19                                |                                   |                |                                     | 0,05                              | 0,02           | 0,00      | 0,21   | 0,00       | 0,25 |         |      |      |
| Gluténmentes pékáru                  | 610,28              | 146,00                              |                                   |                |                                     | 3,64                              | 1,00           | 0,20      | 27,50  | 0,40       | 0,49 |         |      |      |
| E Tárkonyos csirkeragu leves tej- és | 345,38              | 81,72                               |                                   |                |                                     | 7,74                              | 2,88           | 0,55      | 6,26   | 0,01       | 1,13 | 9       |      |      |
| MIMEN piskóta kocka                  | 999,53              | 239,12                              |                                   |                |                                     | 0,87                              | 20,22          | 1,51      | 13,65  | 0,00       | 0,10 |         |      |      |
| Vanília sodó                         | 415,07              | 99,30                               |                                   |                |                                     | 0,74                              | 0,93           | 0,13      | 21,57  | 7,59       | 0,00 |         |      |      |
| Alma                                 | 87,25               | 20,87                               |                                   |                |                                     | 0,24                              | 0,24           | 0,00      | 4,20   | 0,00       | 0,01 |         |      |      |
| 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 |         |      |      |
| 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 |         |      |      |
| Ördögpecsenye                        | 549,07              | 131,36                              |                                   |                |                                     | 12,87                             | 8,17           | 2,11      | 1,43   | 0,00       | 0,62 |         |      |      |
| Tört burgonya                        | 705,50              | 168,78                              |                                   |                |                                     | 4,50                              | 0,36           | 0,05      | 36,00  | 0,00       | 0,31 |         |      |      |
| Vegyesvágott                         | 56,18               | 13,44                               |                                   |                |                                     | 0,54                              | 0,07           | 0,01      | 2,56   | 0,00       | 0,52 | 15,(12) |      |      |
| Összesen:                            | 6 623,54            | 1 583,66                            |                                   |                |                                     | 42,99                             | 58,11          | 11,75     | 209,92 | 22,19      | 5,56 |         |      |      |
| 2/1/2023                             | Csökkentett (00397) | Glutén-, tej-, szója-, OM, halM 4-6 | R Almalé                          | 488,82         | 116,94                              | 0,14                              | 0,00           | 0,00      | 28,00  | 0,00       | 0,01 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Növényi szendvicskrém             | 203,98         | 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 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | 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 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Gluténmentes pékáru               | 610,28         | 146,00                              | 3,64                              | 1,00           | 0,20      | 27,50  | 0,40       | 0,49 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Paradicsom                        | 18,31          | 4,38                                | 0,20                              | 0,04           | 0,01      | 0,80   | 0,00       | 0,00 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | E Csontleves                      | 84,40          | 20,19                               | 0,89                              | 0,51           | 0,01      | 2,95   | 0,00       | 1,56 | 9       |      |      |
|                                      |                     |                                     | Levesbetét                        | 87,30          | 20,89                               | 0,24                              | 0,12           | 0,01      | 4,62   | 0,30       | 0,01 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Vagdalt sertéshúsból              | 885,50         | 211,84                              | 10,45                             | 16,89          | 5,02      | 4,28   | 0,00       | 0,42 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Burgonyafőzelék                   | 1 012,85       | 242,31                              | 4,04                              | 9,10           | 1,05      | 35,30  | 0,00       | 0,26 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | GM pékáru, ebédhez                | 432,30         | 103,42                              | 0,60                              | 0,15           | 0,02      | 24,51  | 1,50       | 0,02 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | U Házi meggyes gyümölcskrém       | 76,43          | 18,29                               | 0,18                              | 0,11           | 0,01      | 3,92   | 0,50       | 0,00 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | 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 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Sertésragu                        | 637,01         | 152,40                              | 10,70                             | 11,56          | 2,01      | 1,52   | 0,00       | 0,16 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Főtt tészta                       | 997,92         | 238,74                              | 2,30                              | 5,46           | 0,42      | 44,35  | 2,88       | 0,14 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Összesen:                         | 7 416,55       | 1 774,30                            | 43,63                             | 61,93          | 16,43     | 247,71 | 19,77      | 4,95 |         |      |      |
| 2/2/2023                             | Csökkentett (00397) | Glutén-, tej-, szója-, OM, halM 4-6 | R Ásványvíz 1,5l-es               | 0,00           | 0,00                                | 0,00                              | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 1,05       |      |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Álom 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       | 0,49 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | T Herba tea CM                    | 224,89         | 53,80                               | 0,00                              | 0,00           | 0,00      | 13,39  | 13,39      | 0,00 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Áfonyalekvár                      | 219,53         | 52,52                               | 0,08                              | 0,00           | 0,00      | 12,90  | 10,86      | 0,01 | (12)    |      |      |
|                                      |                     |                                     | 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       | 0,49 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Körte                             | 132,91         | 31,80                               | 0,24                              | 0,18           | 0,00      | 7,20   | 0,00       | 0,00 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | E Zöldségleves                    | 242,87         | 56,59                               | 0,72                              | 4,80           | 0,56      | 2,99   | 0,03       | 1,03 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Húsos szósz                       | 765,74         | 183,19                              | 9,00                              | 14,31          | 4,53      | 4,36   | 2,50       | 0,17 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Főtt tészta                       | 997,92         | 238,74                              | 2,30                              | 5,46           | 0,42      | 44,35  | 2,88       | 0,14 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Növényi sajt szórát               | 17,87          | 4,28                                | 0,00                              | 0,35           | 0,00      | 0,30   | 0,00       | 0,00 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | 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       | 0,49 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | 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 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Meleg szendvics                   | 2 492,87       | 596,38                              | 9,24                              | 16,64          | 4,23      | 100,60 | 6,00       | 1,13 |         |      |      |
| Összesen:                            | 8 595,18            | 2 054,75                            | 39,06                             | 72,48          | 18,52                               | 298,14                            | 39,98          | 6,59      |        |            |      |         |      |      |
| 2/3/2023                             | Laktóz (00397)      | Glutén-, tej-, szója-, OM, halM 4-6 | R Almalé                          | 488,82         | 116,94                              | 0,14                              | 0,00           | 0,00      | 28,00  | 0,00       | 0,01 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Mátrai diákcsemege                | 66,95          | 16,02                               | 2,12                              | 0,82           | 0,29      | 0,02   | 0,00       | 0,33 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Liga margarin                     | 265,61         | 63,54                               | 0,02                              | 7,00           | 1,90      | 0,04   | 0,00       | 0,10 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | 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 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Házi fahéjas-szilvás gyümölcskrém | 429,18         | 102,68                              | 0,24                              | 1,29           | 0,20      | 21,88  | 15,31      | 0,01 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Gluténmentes pékáru               | 610,28         | 146,00                              | 3,64                              | 1,00           | 0,20      | 27,50  | 0,40       | 0,49 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | E Palócgulyás leves               | 543,22         | 129,96                              | 4,99                              | 8,20           | 2,14      | 8,79   | 0,00       | 1,07 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Növényi túrógombóc                | 1 674,62       | 400,63                              | 9,16                              | 14,34          | 2,38      | 58,19  | 11,09      | 1,14 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Porcukor                          | 167,83         | 40,15                               | 0,00                              | 0,00           | 0,00      | 9,99   | 9,99       | 0,00 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | U Kenőmájas allergénmentes        | 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 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Kigyóborka                        | 19,66          | 4,70                                | 0,40                              | 0,04           | 0,30      | 0,68   | 4,40       | 0,01 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es | 0,00           | 0,00                                | 0,00                              | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,00       | 0,08 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Hot-dog                           | 2 383,79       | 570,28                              | 22,28                             | 26,00          | 9,59      | 55,24  | 0,80       | 3,98 |         |      |      |
|                                      |                     |                                     | Ketchup                           | 90,72          | 21,70                               | 0,42                              | 0,08           | 0,00      | 4,80   | 2,80       | 0,43 | (9)     |      |      |
|                                      |                     |                                     | Összesen:                         | 8 476,13       | 2 027,78                            | 53,35                             | 66,19          | 19,42     | 285,94 | 58,98      | 8,86 |         |      |      |

Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

|   |  | hétfő  |         |         | kedd  |         |         | szerda   |         |         | csütörtök  |         |         | péntek  |         |        |
|---|--|--|---------|---------|---|---------|---------|--|---------|---------|--|---------|---------|---|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | (00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes | Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka |         |         | Herba tea CM, Köles körözött, Diétás pékáru BL                      |         |         | Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom                                 |         |         | Herba tea CM, Baracklevár, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Körte     |         |         | Herba tea CM, Házi szilvás gyümölcskrém, Diétás pékáru BL   |         |        |
|   |  | Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ   |         |         | Energia: 281.43 Kcal / 1,176.38 KJ                                  |         |         | Energia: 304.49 Kcal / 1,272.77 KJ   |         |         | Energia: 320.06 Kcal / 1,337.85 KJ                                     |         |         | Energia: 212.28 Kcal / 887.33 KJ                            |         |        |
|   |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |  | 10.42 g  | 8.05 g  | 2.35 g  | 6.20 g  | 7.99 g  | 2.00 g  | 8.51 g   | 10.96 g | 3.12 g  | 5.87 g   | 7.91 g  | 1.94 g  | 5.74 g  | 0.74 g  | 0.05 g |
|   |  | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 43.64 g   | 17.79 g                                    | 1.15 g   | 45.87 g | 13.39 g | 0.93 g  | 42.59 g | 13.39 g | 1.08 g   | 55.89 g | 19.62 g | 0.68 g   | 45.28 g | 13.89 g | 0.58 g  |         |        |
| 1   |  |  | 1       |         |   | 1       |         |  | 1,(12)  |         |  | 1       |         |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>   | (00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes | Kertészleves, Budapest ragu, Párolt rizs                                     |         |         | Tárkonyos sertésragu leves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Alma |         |         | Csontleves , Levesbetét Éden, Vagdalt sertéshúsból, Burgonyafőzelék tejmentesen, Diétás pékáru BL, ebédhez |         |         | Zöldborsó leves, Bolognai szósz, Főtt tészta Éden, Növényi sajt szórat |         |         | Palócgulyás leves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Porcukor |         |        |
|   |  | Energia: 422.29 Kcal / 1,765.17 KJ   |         |         | Energia: 453.02 Kcal / 1,893.62 KJ                                  |         |         | Energia: 586.73 Kcal / 2,452.53 KJ   |         |         | Energia: 307.30 Kcal / 1,284.51 KJ                                     |         |         | Energia: 599.73 Kcal / 2,506.87 KJ                          |         |        |
|   |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |  | 16.76 g  | 15.03 g | 2.58 g  | 8.23 g  | 25.88 g | 2.60 g  | 16.88 g  | 27.01 g | 6.17 g  | 12.12 g  | 21.73 g | 5.20 g  | 16.21 g   | 22.36 g | 4.38 g |
|   |  | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 54.49 g   | 0.00 g                                     | 1.70 g   | 46.99 g | 10.61 g | 0.94 g  | 67.58 g | 1.53 g  | 1.39 g   | 15.91 g | 2.56 g  | 1.98 g   | 82.53 g | 21.08 g | 2.58 g  |         |        |
| 1   |  |  | 1,9     |         |   | 1,9     |         |  |         |         |  | 1       |         |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | (00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes | Diétás péksütemény   |         |         | Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL                    |         |         | Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL  |         |         | Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek      |         |         | Kenőmájás, Diétás pékáru BL, kigyóuborka                    |         |        |
|   |  | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ   |         |         | Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ                                  |         |         | Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ   |         |         | Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ                                     |         |         | Energia: 181.40 Kcal / 758.25 KJ                            |         |        |
|   |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |  | 1.50 g   | 11.90 g | 0.90 g  | 7.96 g  | 11.37 g | 3.32 g  | 5.74 g   | 0.84 g  | 0.05 g  | 8.54 g   | 13.91 g | 4.24 g  | 7.29 g  | 3.48 g  | 1.35 g |
|   |  | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 31.80 g   | 18.90 g                                    | 0.30 g   | 28.21 g | 0.00 g  | 1.14 g  | 32.05 g | 0.50 g  | 0.58 g   | 28.76 g | 3.12 g  | 1.53 g   | 30.02 g | 4.40 g  | 0.70 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,lal | 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 |               |


**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmészvezető

## Tételes étlap 2023.01.30 - 2023.02.05

|                             | Diéta          | Étlap tétel                    | Energia (Kj)                   | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |      |
|-----------------------------|----------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|------|
| 1/30/2023                   | Laktóz (00446) | Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-  | T Herba tea CM                 | 224,89         | 53,80       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 13,39     | 13,39  | 0,00       |      |
|                             |                |                                | Szendvics sonka                | 108,70         | 26,00       | 4,44     | 0,28       | 0,11           | 1,40      | 0,00   | 0,46       |      |
|                             |                |                                | Liga margarin                  | 265,61         | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |      |
|                             |                |                                | Diétás pékáru BL               | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
|                             |                |                                | kígyóborka                     | 19,66          | 4,70        | 0,40     | 0,04       | 0,30           | 0,68      | 4,40   | 0,01       |      |
|                             |                |                                | E Kertészleves                 | 125,90         | 30,09       | 0,85     | 1,51       | 0,20           | 3,21      | 0,00   | 0,57       |      |
|                             |                |                                | Budapest ragu                  | 560,75         | 134,03      | 11,11    | 7,77       | 1,71           | 4,78      | 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       |      |
|                             |                |                                | Összesen:                      | 4 110,21       | 983,14      | 28,68    | 34,98      | 5,83           | 129,93    | 36,69  | 3,15       |      |
| 1/31/2023                   | Laktóz (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       |      |
|                             |                |                                | Köles körözött                 | 357,90         | 85,62       | 0,64     | 7,26       | 1,96           | 4,35      | 0,00   | 0,35       |      |
|                             |                |                                | Diétás pékáru BL               | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
|                             |                |                                | E Tárkonyos sertésragu leves   | 398,66         | 92,34       | 6,14     | 4,17       | 0,89           | 8,17      | 0,02   | 0,83       | 1,9  |
|                             |                |                                | MIMEN piskóta kocka            | 999,53         | 239,12      | 0,87     | 20,22      | 1,51           | 13,65     | 0,00   | 0,10       |      |
|                             |                |                                | Vanília sodó                   | 420,88         | 100,69      | 0,98     | 1,25       | 0,20           | 20,97     | 10,59  | 0,00       |      |
|                             |                |                                | Alma                           | 87,25          | 20,87       | 0,24     | 0,24       | 0,00           | 4,20      | 0,00   | 0,01       |      |
|                             |                |                                | 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    |
| Összesen:                   | 4 120,19       | 982,64                         | 22,39                          | 45,24          | 7,92        | 121,07   | 24,00      | 3,01           |           |        |            |      |
| 2/1/2023                    | Laktóz (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    |
|                             |                |                                | Paradicsom                     | 18,31          | 4,38        | 0,20     | 0,04       | 0,01           | 0,80      | 0,00   | 0,00       |      |
|                             |                |                                | E Csontleves                   | 115,62         | 27,66       | 1,17     | 0,74       | 0,03           | 4,04      | 0,02   | 0,69       | 9    |
|                             |                |                                | Levesbetét Éden                | 7,73           | 1,85        | 0,05     | 0,01       | 0,00           | 0,37      | 0,01   | 0,00       |      |
|                             |                |                                | Vagdalt sertéshúsból           | 885,50         | 211,84      | 10,45    | 16,89      | 5,02           | 4,28      | 0,00   | 0,42       |      |
|                             |                |                                | Burgonyafőzelék tejmentesen    | 1 011,40       | 241,96      | 4,61     | 9,22       | 1,10           | 34,38     | 0,00   | 0,26       | 1    |
|                             |                |                                | Diétás pékáru BL, ebédhez      | 432,30         | 103,42      | 0,60     | 0,15       | 0,02           | 24,51     | 1,50   | 0,02       |      |
| U Házi meggyes gyümölcskrém | 76,43          | 18,29                          | 0,18                           | 0,11           | 0,01        | 3,92     | 0,50       | 0,00           |           |        |            |      |
| Diétás pékáru BL            | 593,61         | 142,01                         | 5,56                           | 0,73           | 0,04        | 28,13    | 0,00       | 0,58           | 1         |        |            |      |
| Összesen:                   | 4 395,40       | 1 051,52                       | 31,13                          | 38,81          | 9,34        | 142,22   | 15,42      | 3,05           |           |        |            |      |
| 2/2/2023                    | Laktóz (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    |
|                             |                |                                | Körte                          | 132,91         | 31,80       | 0,24     | 0,18       | 0,00           | 7,20      | 0,00   | 0,00       |      |
|                             |                |                                | E Zöldborsó leves              | 204,35         | 47,37       | 1,83     | 2,46       | 0,31           | 4,74      | 0,00   | 1,52       |      |
|                             |                |                                | Bolognai szósz                 | 834,59         | 199,66      | 9,75     | 14,47      | 4,57           | 7,36      | 2,50   | 0,39       |      |
|                             |                |                                | Főtt tészta Éden               | 234,03         | 55,99       | 0,54     | 4,45       | 0,32           | 3,51      | 0,06   | 0,07       |      |
|                             |                |                                | Növényi sajt szórat            | 17,87          | 4,28        | 0,00     | 0,35       | 0,00           | 0,30      | 0,00   | 0,00       |      |
|                             |                |                                | 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       | 0,58           | 1         |        |            |      |
| Jégcsapretek                | 11,80          | 2,82                           | 0,22                           | 0,02           | 0,01        | 0,53     | 3,12       | 0,01           |           |        |            |      |
| Összesen:                   | 3 779,60       | 902,69                         | 26,53                          | 43,55          | 11,38       | 100,56   | 25,30      | 4,19           |           |        |            |      |
| 2/3/2023                    | Laktóz (00446) | Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-  | T Herba tea CM                 | 224,89         | 53,80       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 13,39     | 13,39  | 0,00       |      |
|                             |                |                                | Házi szilvás gyümölcskrém      | 68,85          | 16,47       | 0,18     | 0,01       | 0,01           | 3,76      | 0,50   | 0,00       |      |
|                             |                |                                | Diétás pékáru BL               | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
|                             |                |                                | E Palócgulyás leves            | 543,22         | 129,96      | 4,99     | 8,20       | 2,14           | 8,79      | 0,00   | 1,07       |      |
|                             |                |                                | Növényi túrógombóc tojásmentes | 1 795,83       | 429,62      | 11,22    | 14,16      | 2,24           | 63,75     | 11,09  | 1,51       | 1    |
|                             |                |                                | Porcukor                       | 167,83         | 40,15       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 9,99      | 9,99   | 0,00       |      |
|                             |                |                                | U Kenőmájás                    | 145,00         | 34,69       | 1,33     | 2,71       | 1,01           | 1,21      | 0,00   | 0,11       |      |
|                             |                |                                | Diétás pékáru BL               | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
| kígyóborka                  | 19,66          | 4,70                           | 0,40                           | 0,04           | 0,30        | 0,68     | 4,40       | 0,01           |           |        |            |      |
| Összesen:                   | 4 152,50       | 993,41                         | 29,24                          | 26,58          | 5,78        | 157,83   | 39,37      | 3,86           |           |        |            |      |

Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

|  |   | hétfő  |         |          | kedd  |         |          | szerda  |         |          | csütörtök  |         |          | péntek   |         |          |
|--|---|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>(00750)</b><br>Kímélő étrend<br>(TTOMRFSZ) 4-6 | Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél |         |          | Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL                        |         |          | Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél                           |         |          | Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL, Körte |         |          | Herba tea CM, Házi fahéjas-szilvás gyümölcskrém rizste, Diétás pékáru BL |         |          |
|  |   | Energia: 285.76 Kcal / 1,194.48 KJ   |         |          | Energia: 197.00 Kcal / 823.46 KJ  |         |          | Energia: 300.52 Kcal / 1,256.17 KJ  |         |          | Energia: 328.40 Kcal / 1,372.71 KJ   |         |          | Energia: 298.49 Kcal / 1,247.69 KJ                                       |         |          |
|  |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|  |   | 10.06 g  | 8.02 g  | 2.05 g   | 5.61 g  | 0.75 g  | 0.04 g   | 8.35 g  | 10.93 g | 3.11 g   | 6.64 g   | 6.02 g  | 4.24 g   | 5.80 g   | 2.02 g  | 0.24 g   |
|  |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 43.01 g  | 13.39 g   | 1.14 g   | 41.73 g | 13.39 g  | 0.83 g  | 41.84 g | 13.39 g  | 1.08 g  | 61.56 g | 13.39 g  | 0.91 g   | 63.40 g | 28.70 g  | 0.59 g   |         |          |
| 1  |   |  | 1       |          |   | 1       |          |   | 1       |          |  | 1       |          |  |         |          |
| <b>Ebéd</b>  | <b>(00750)</b><br>Kímélő étrend<br>(TTOMRFSZ) 4-6 | Kertészleves, Sertésragu, Párolt rizs  |         |          | Tárkonyos csirkeragu leves tejmentes, Vanília sodó, MIMEN piskóta kocka, Alma |         |          | Csontleves , Levesbetét, Vagdalt sertéshúsból, Burgonyafőzelék tejmentesen, Diétás pékáru BL, ebédhez |         |          | Zöldségleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat                    |         |          | Sertésgulyás kímélő, Növényi túrógombóc tojásmentes, Porcukor            |         |          |
|  |   | Energia: 440.65 Kcal / 1,841.92 KJ   |         |          | Energia: 462.07 Kcal / 1,931.45 KJ  |         |          | Energia: 605.77 Kcal / 2,532.12 KJ  |         |          | Energia: 443.36 Kcal / 1,853.24 KJ   |         |          | Energia: 607.90 Kcal / 2,541.02 KJ                                       |         |          |
|  |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|  |   | 16.35 g  | 18.82 g | 2.88 g   | 9.77 g  | 24.69 g | 2.22 g   | 17.07 g   | 27.12 g | 6.18 g   | 10.29 g  | 22.64 g | 4.63 g   | 16.55 g  | 21.57 g | 4.23 g   |
|  |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 51.22 g  | 0.00 g  | 1.03 g   | 49.49 g | 7.60 g   | 1.25 g  | 71.83 g | 1.82 g   | 1.40 g  | 49.07 g | 2.88 g   | 1.33 g   | 85.92 g | 21.09 g  | 1.60 g   |         |          |
| 1,9  |   |  | 1,9     |          |   | 1,9     |          |   | 1,9     |          |  | 1,9     |          |  |         |          |
| <b>Uzsonna</b>   | <b>(00750)</b><br>Kímélő étrend<br>(TTOMRFSZ) 4-6 | Diétás péksütemény   |         |          | Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL                              |         |          | Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL   |         |          | Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek              |         |          | Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél                  |         |          |
|  |   | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ   |         |          | Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ  |         |          | Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ  |         |          | Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ   |         |          | Energia: 211.80 Kcal / 885.32 KJ   |         |          |
|  |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsv |
|  |   | 1.50 g   | 11.90 g | 0.90 g   | 7.96 g  | 11.37 g | 3.32 g   | 5.74 g  | 0.84 g  | 0.05 g   | 8.54 g   | 13.91 g | 4.24 g   | 8.26 g   | 6.16 g  | 2.06 g   |
|  |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor   | Só       |
| 31.80 g  | 18.90 g   | 0.30 g   | 28.21 g | 0.00 g   | 1.14 g  | 32.05 g | 0.50 g   | 0.58 g  | 28.76 g | 3.12 g   | 1.53 g   | 30.60 g | 0.00 g   | 0.81 g   |         |          |
| 1  |   |  | 1       |          |   | 1       |          |   | 1       |          |  | 1       |          |  |         |          |

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

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!


.....  
Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.01.30 - 2023.02.05

| Diéta                           | Étlapétel                    | Energia (KJ)                           | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |       |
|---------------------------------|------------------------------|--|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|-------|
| 1/30/2023<br>Laktóz (00750)     | Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6 | R Almalé                               | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |       |
|                                 |                              | 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     |
|                                 |                              | T Herba tea CM                         | 224,89         | 53,80       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 13,39     | 13,39  | 0,00       |       |
|                                 |                              | Szendvics sonka                        | 108,70         | 26,00       | 4,44     | 0,28       | 0,11           | 1,40      | 0,00   | 0,46       |       |
|                                 |                              | Liga margarin                          | 265,61         | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |       |
|                                 |                              | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1     |
|                                 |                              | Salátalevél                            | 1,73           | 0,41        | 0,04     | 0,01       | 0,00           | 0,05      | 0,00   | 0,00       |       |
|                                 |                              | E Kertészleves                         | 125,90         | 30,09       | 0,85     | 1,51       | 0,20           | 3,21      | 0,00   | 0,57       |       |
|                                 |                              | Sertésragu                             | 637,01         | 152,39      | 10,70    | 11,56      | 2,01           | 1,51      | 0,00   | 0,16       |       |
|                                 |                              | 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       |       |
|                                 |                              | V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es      | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,00       | 0,08  |
|                                 |                              | Növényi tejföl                         | 5,48           | 1,31        | 0,06     | 0,06       | 0,00           | 0,13      | 0,00   | 0,05       |       |
|                                 |                              | Növényi sajt szórát                    | 17,87          | 4,28        | 0,00     | 0,35       | 0,00           | 0,30      | 0,00   | 0,00       |       |
|                                 |                              | Főtt tészta                            | 944,98         | 226,07      | 7,50     | 2,20       | 0,21           | 43,80     | 0,00   | 3,99       | 1,(3) |
|                                 |                              | Összesen:                              | 6 423,28       | 1 536,62    | 41,39    | 46,88      | 10,28          | 227,69    | 32,29  | 7,50       |       |
| 1/31/2023<br>Laktóz (00750)     | Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6 | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es      | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,08       |       |
|                                 |                              | Csirkeemell 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       |       |
|                                 |                              | Növényi túros körözött                 | 4,98           | 1,19        | 0,05     | 0,02       | 0,00           | 0,21      | 0,00   | 0,25       |       |
|                                 |                              | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1     |
|                                 |                              | E Tárkonyos csirkeragu leves tejmentes | 303,70         | 71,75       | 7,11     | 2,84       | 0,55           | 4,50      | 0,01   | 1,13       | 1,9   |
|                                 |                              | Vanília sodó                           | 413,92         | 99,02       | 1,19     | 1,03       | 0,16           | 20,84     | 7,59   | 0,00       | 1     |
|                                 |                              | MIMEN piskóta kocka                    | 999,53         | 239,12      | 0,87     | 20,22      | 1,51           | 13,65     | 0,00   | 0,10       |       |
|                                 |                              | Alma                                   | 218,12         | 52,18       | 0,60     | 0,60       | 0,00           | 10,50     | 0,00   | 0,02       |       |
|                                 |                              | 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     |
|                                 |                              | V Almalé                               | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |       |
|                                 |                              | Ördögpecsenye                          | 966,51         | 231,22      | 21,56    | 14,74      | 3,63           | 2,78      | 0,00   | 1,30       | (1)   |
|                                 |                              | Tört burgonya                          | 705,50         | 168,78      | 4,50     | 0,36       | 0,05           | 36,00     | 0,00   | 0,31       |       |
| Céklasaláta ecet nélkül         | 52,24                        | 12,50                                  | 0,52           | 0,04        | 0,00     | 2,36       | 0,00           | 0,49      |        |            |       |
| Összesen:                       | 6 960,91                     | 1 664,36                               | 59,04          | 60,24       | 11,38    | 217,58     | 20,99          | 6,52      |        |            |       |
| 2/1/2023<br>Csökkentett (00750) | Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6 | R Almalé                               | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |       |
|                                 |                              | 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     |
|                                 |                              | 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     |
|                                 |                              | Salátalevél                            | 1,73           | 0,41        | 0,04     | 0,01       | 0,00           | 0,05      | 0,00   | 0,00       |       |
|                                 |                              | E Csontleves                           | 115,62         | 27,66       | 1,17     | 0,74       | 0,03           | 4,04      | 0,02   | 0,69       | 9     |
|                                 |                              | Levesbetét                             | 87,30          | 20,89       | 0,24     | 0,12       | 0,01           | 4,62      | 0,30   | 0,01       |       |
|                                 |                              | Vagdalt sertéshúsból                   | 885,50         | 211,84      | 10,45    | 16,89      | 5,02           | 4,28      | 0,00   | 0,42       |       |
|                                 |                              | Burgonyafőzelék tejmentesen            | 1 011,40       | 241,96      | 4,61     | 9,22       | 1,10           | 34,38     | 0,00   | 0,26       | 1     |
|                                 |                              | Diétás pékáru BL, ebédhez              | 432,30         | 103,42      | 0,60     | 0,15       | 0,02           | 24,51     | 1,50   | 0,02       |       |
|                                 |                              | U Hízi meggyes gyümölcskrém            | 76,43          | 18,29       | 0,18     | 0,11       | 0,01           | 3,92      | 0,50   | 0,00       |       |
|                                 |                              | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1     |
|                                 |                              | V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es      | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,08       |       |
|                                 |                              | Bakonyi sertésragu,tejjel              | 425,86         | 101,88      | 12,12    | 4,49       | 1,49           | 3,11      | 0,00   | 0,11       | 1     |
| Főtt tészta                     | 944,98                       | 226,07                                 | 7,50           | 2,20        | 0,21     | 43,80      | 0,00           | 3,99      | 1,(3)  |            |       |
| Összesen:                       | 7 115,64                     | 1 702,29                               | 56,70          | 51,11       | 15,28    | 250,06     | 15,71          | 8,15      |        |            |       |
| 2/2/2023<br>Csökkentett (00750) | Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 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                             | 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       |       |
|                                 |                              | Növényi szendvicskrém                  | 203,98         | 48,80       | 0,22     | 4,80       | 4,20           | 1,30      | 0,00   | 0,32       |       |
|                                 |                              | Póréhagymakarika                       | 17,98          | 4,30        | 0,26     | 0,04       | 0,00           | 0,74      | 0,00   | 0,00       |       |
|                                 |                              | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1     |
|                                 |                              | Körte                                  | 332,27         | 79,49       | 0,60     | 0,45       | 0,00           | 18,00     | 0,00   | 0,01       |       |
|                                 |                              | E Zöldségleves                         | 235,46         | 54,81       | 0,74     | 4,74       | 0,61           | 2,59      | 0,00   | 1,04       |       |
|                                 |                              | Húsos szósz                            | 608,32         | 145,53      | 7,25     | 12,09      | 3,60           | 1,83      | 0,00   | 0,15       |       |
|                                 |                              | Főtt tészta                            | 997,92         | 238,74      | 2,30     | 5,46       | 0,42           | 44,35     | 2,88   | 0,14       |       |
|                                 |                              | Növényi sajt szórát                    | 17,87          | 4,28        | 0,00     | 0,35       | 0,00           | 0,30      | 0,00   | 0,00       |       |
|                                 |                              | 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   | 0,58       | 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      |        |            |       |
| Meleg szendvics                 | 2 031,62                     | 486,03                                 | 18,80          | 16,36       | 4,18     | 65,32      | 0,00           | 3,45      | 1      |            |       |
| Összesen:                       | 7 855,27                     | 1 877,72                               | 53,39          | 67,22       | 19,41    | 261,72     | 19,39          | 8,42      |        |            |       |
| 2/3/2023<br>Laktóz (00750)      | Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6 | R Almalé                               | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |       |
|                                 |                              | 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       |       |
|                                 |                              | Házi fahéjas-szilvás gyümölcskrém      | 429,18         | 102,68      | 0,24     | 1,29       | 0,20           | 21,88     | 15,31  | 0,01       |       |
|                                 |                              | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1     |
|                                 |                              | E Sertésgulyás kímélő                  | 577,37         | 138,13      | 5,33     | 7,41       | 1,99           | 12,18     | 0,01   | 0,09       | 9     |
|                                 |                              | Növényi túrógombóc tojásmentes         | 1 795,83       | 429,62      | 11,22    | 14,16      | 2,24           | 63,75     | 11,09  | 1,51       | 1     |
|                                 |                              | Porcukor                               | 167,83         | 40,15       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 9,99      | 9,99   | 0,00       |       |
|                                 |                              | U 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     |
|                                 |                              | Salátalevél                            | 1,73           | 0,41        | 0,04     | 0,01       | 0,00           | 0,05      | 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     |
|                                 |                              | Salátalevél                            | 1,73           | 0,41        | 0,04     | 0,01       | 0,00           | 0,05      | 0,00   | 0,00       |       |
|                                 |                              | Összesen:                              | 8 193,03       | 1 960,04    | 62,29    | 62,61      | 18,04          | 282,82    | 49,79  | 8,02       |       |



Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

|   |   | hétfő   |                        |           | kedd  |                        |           | szerda   |                        |           | csütörtök  |                        |           | péntek   |        |           |
|---|---|---|------------------------|-----------|---|------------------------|-----------|--|------------------------|-----------|--|------------------------|-----------|--|--------|-----------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>802</b><br><b>Tejmentes</b><br><b>4-6 éves</b> | Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka |                        |           | Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL                        |                        |           | Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom                           |                        |           | Herba tea CM, Baracklevár, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Körte |                        |           | Herba tea CM, Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL |        |           |
|   |   | Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ  |                        |           | Energia: 197.00 Kcal / 823.46 KJ  |                        |           | Energia: 304.49 Kcal / 1,272.77 KJ   |                        |           | Energia: 367.75 Kcal / 1,537.20 KJ                                 |                        |           | Energia: 277.77 Kcal / 1,161.08 KJ                         |        |           |
|   |   | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsav |
|   |   | 10.42 g   | 8.05 g                 | 2.35 g    | 5.61 g  | 0.75 g                 | 0.04 g    | 8.51 g   | 10.96 g                | 3.12 g    | 6.23 g   | 8.18 g                 | 1.94 g    | 8.42 g   | 2.66 g | 0.26 g    |
| Szénhidrát Cukor Só   |   |   | Szénhidrát Cukor Só    |           |   | Szénhidrát Cukor Só    |           |  | Szénhidrát Cukor Só    |           |  | Szénhidrát Cukor Só    |           |  |        |           |
| 43.64 g 17.79 g 1.15 g  |   |   | 41.73 g 13.39 g 0.83 g |           |   | 42.59 g 13.39 g 1.08 g |           |  | 66.69 g 19.62 g 0.69 g |           |  | 54.67 g 26.54 g 0.61 g |           |  |        |           |
| <b>Ebéd</b>   | <b>802</b><br><b>Tejmentes</b><br><b>4-6 éves</b> | 1   |                        |           | 1   |                        |           | 1  |                        |           | 1,(12)   |                        |           | 1,6  |        |           |
|   |   | Kertészleves, Budapest sertés ragu, Párolt rizs                             |                        |           | Tárkonyos csirkeragu leves tejmentes, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Alma |                        |           | Csontleves , Levesbetét, Vagdalt sertshúsból, Burgonyafőzelék tejmentesen, Diétás pékáru BL, ebédhez |                        |           | Zöldborsó leves, Bolognai szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórat |                        |           | Palócgulyás leves, Növényi túrógombóc, Porcukor            |        |           |
|   |   | Energia: 434.81 Kcal / 1,817.51 KJ  |                        |           | Energia: 471.98 Kcal / 1,972.88 KJ  |                        |           | Energia: 641.47 Kcal / 2,681.34 KJ   |                        |           | Energia: 514.98 Kcal / 2,152.62 KJ                                 |                        |           | Energia: 571.69 Kcal / 2,389.66 KJ                         |        |           |
|   |   | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsav |
| 17.58 g 15.11 g 2.48 g  |   |   | 10.50 g 24.76 g 2.22 g |           |   | 18.56 g 27.48 g 6.09 g |           |  | 21.41 g 20.16 g 5.09 g |           |  | 14.29 g 22.59 g 4.54 g |           |  |        |           |
| Szénhidrát Cukor Só   |   |   | Szénhidrát Cukor Só    |           |   | Szénhidrát Cukor Só    |           |  | Szénhidrát Cukor Só    |           |  | Szénhidrát Cukor Só    |           |  |        |           |
| 56.55 g 0.01 g 1.43 g   |   |   | 51.09 g 7.60 g 1.25 g  |           |   | 78.44 g 1.52 g 1.79 g  |           |  | 61.79 g 2.54 g 6.21 g  |           |  | 76.99 g 21.09 g 2.21 g |           |  |        |           |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>802</b><br><b>Tejmentes</b><br><b>4-6 éves</b> | 1,9   |                        |           | 1,9   |                        |           | 1,3,9  |                        |           | 1,9,(3)  |                        |           | 1  |        |           |
|   |   | Diétás péksütemény  |                        |           | Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL                              |                        |           | Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL  |                        |           | Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek  |                        |           | Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka     |        |           |
|   |   | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ  |                        |           | Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ  |                        |           | Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ   |                        |           | Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ                                 |                        |           | Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ                           |        |           |
|   |   | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír   | T.Zsírsav |
| 1.50 g 11.90 g 0.90 g   |   |   | 7.96 g 11.37 g 3.32 g  |           |   | 5.74 g 0.84 g 0.05 g   |           |  | 8.54 g 13.91 g 4.24 g  |           |  | 8.62 g 6.19 g 2.36 g   |           |  |        |           |
| Szénhidrát Cukor Só   |   |   | Szénhidrát Cukor Só    |           |   | Szénhidrát Cukor Só    |           |  | Szénhidrát Cukor Só    |           |  | Szénhidrát Cukor Só    |           |  |        |           |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g  |   |   | 28.21 g 0.00 g 1.14 g  |           |   | 32.05 g 0.50 g 0.58 g  |           |  | 28.76 g 3.12 g 1.53 g  |           |  | 31.23 g 4.40 g 0.82 g  |           |  |        |           |

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

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |                    |                      |                          |               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|--------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 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 ízítőszer |               |
- Quadro Byte Zrt 144  
Oldalak

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmezésvezető

2022.09.28 7:56:51 | QB - Élelem

## Tételes étlap 2023.01.30 - 2023.02.05

| Diéta           | Étlapétel                  | Energia (KJ)     | Energia (Kcal)                         | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g)  | Allergének |      |       |
|-----------------|----------------------------|------------------|--|-------------|----------|------------|----------------|-----------|---------|------------|------|-------|
| 1/30/2023       | Laktóz (00802)             | Tejmentes 4-6 év | R Almalé                               | 488,82      | 116,94   | 0,14       | 0,00           | 0,00      | 28,00   | 0,00       | 0,01 |       |
|                 |                            |                  | 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     |
|                 |                            |                  | T Herba tea CM                         | 224,89      | 53,80    | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 13,39   | 13,39      | 0,00 |       |
|                 |                            |                  | Szendvics sonka                        | 108,70      | 26,00    | 4,44       | 0,28           | 0,11      | 1,40    | 0,00       | 0,46 |       |
|                 |                            |                  | Liga margarin                          | 265,61      | 63,54    | 0,02       | 7,00           | 1,90      | 0,04    | 0,00       | 0,10 |       |
|                 |                            |                  | Diétás pékáru BL                       | 593,61      | 142,01   | 5,56       | 0,73           | 0,04      | 28,13   | 0,00       | 0,58 | 1     |
|                 |                            |                  | Kigyóborka                             | 19,66       | 4,70     | 0,40       | 0,04           | 0,30      | 0,68    | 4,40       | 0,01 |       |
|                 |                            |                  | E Kertészleves                         | 169,23      | 40,46    | 1,72       | 1,60           | 0,18      | 4,72    | 0,01       | 0,55 | 9     |
|                 |                            |                  | Budapest sertés ragu                   | 569,22      | 136,18   | 11,06      | 7,76           | 1,63      | 5,33    | 0,00       | 0,58 | 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 |       |
|                 |                            |                  | V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es      | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00    | 0,00       | 0,00 | 0,08  |
|                 |                            |                  | Növényi sajt szórát                    | 17,87       | 4,28     | 0,00       | 0,35           | 0,00      | 0,30    | 0,00       | 0,00 |       |
|                 |                            |                  | Növényi tejföl                         | 5,48        | 1,31     | 0,07       | 0,06           | 0,01      | 0,13    | 0,00       | 0,05 |       |
|                 |                            |                  | Főtt tészta                            | 944,98      | 226,07   | 7,50       | 2,20           | 0,21      | 43,80   | 0,00       | 3,99 | 1,(3) |
|                 |                            |                  | Összesen:                              | 6 416,75    | 1 535,07 | 42,99      | 43,20          | 10,19     | 233,65  | 36,70      | 7,91 |       |
| 1/31/2023       | Laktóz (00802)             | Tejmentes 4-6 év | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es      | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00    | 0,08       |      |       |
|                 |                            |                  | 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       | 0,58 | 1     |
|                 |                            |                  | T Herba tea CM                         | 224,89      | 53,80    | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 13,39   | 13,39      | 0,00 |       |
|                 |                            |                  | Növényi túros körözött                 | 4,98        | 1,19     | 0,05       | 0,02           | 0,00      | 0,21    | 0,00       | 0,25 |       |
|                 |                            |                  | Diétás pékáru BL                       | 593,61      | 142,01   | 5,56       | 0,73           | 0,04      | 28,13   | 0,00       | 0,58 | 1     |
|                 |                            |                  | E Tárkonyos csirkeragu leves tejmentes | 345,12      | 81,66    | 7,84       | 2,91           | 0,55      | 6,10    | 0,01       | 1,13 | 1,9   |
|                 |                            |                  | MIMEN piskóta kocka                    | 999,53      | 239,12   | 0,87       | 20,22          | 1,51      | 13,65   | 0,00       | 0,10 |       |
|                 |                            |                  | Vanília sodó                           | 413,92      | 99,02    | 1,19       | 1,03           | 0,16      | 20,84   | 7,59       | 0,00 | 1     |
|                 |                            |                  | Alma                                   | 218,12      | 52,18    | 0,60       | 0,60           | 0,00      | 10,50   | 0,00       | 0,02 |       |
|                 |                            |                  | 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     |
|                 |                            |                  | V Almalé                               | 488,82      | 116,94   | 0,14       | 0,00           | 0,00      | 28,00   | 0,00       | 0,01 |       |
|                 |                            |                  | Ördögpecsenye                          | 966,51      | 231,22   | 21,56      | 14,74          | 3,63      | 2,78    | 0,00       | 1,30 | (1)   |
|                 |                            |                  | Tört burgonya                          | 705,50      | 168,78   | 4,50       | 0,36           | 0,05      | 36,00   | 0,00       | 0,31 |       |
| Vegyesvágott    | 96,46                      | 23,08            | 0,54                                   | 0,07        | 0,01     | 4,96       | 2,40           | 0,52      | 15,(12) |            |      |       |
| Összesen:       | 7 160,71                   | 1 712,16         | 58,35                                  | 64,36       | 12,82    | 220,97     | 23,39          | 6,52      |         |            |      |       |
| 2/1/2023        | Csökkentett zsírok (00802) | Tejmentes 4-6 év | R Almalé                               | 488,82      | 116,94   | 0,14       | 0,00           | 0,00      | 28,00   | 0,00       | 0,01 |       |
|                 |                            |                  | 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     |
|                 |                            |                  | 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     |
|                 |                            |                  | Paradicsom                             | 18,31       | 4,38     | 0,20       | 0,04           | 0,01      | 0,80    | 0,00       | 0,00 |       |
|                 |                            |                  | E Csontleves                           | 115,62      | 27,66    | 1,17       | 0,74           | 0,03      | 4,04    | 0,02       | 0,69 | 9     |
|                 |                            |                  | Levesbetét                             | 114,71      | 27,44    | 1,19       | 0,35           | 0,06      | 4,85    | 0,00       | 0,05 | 1,3   |
|                 |                            |                  | Vagdalt sertéshúsból                   | 1 007,35    | 240,99   | 10,99      | 17,02          | 4,88      | 10,66   | 0,00       | 0,77 | 1,3   |
|                 |                            |                  | Burgonyafőzelék tejmentesen            | 1 011,40    | 241,96   | 4,61       | 9,22           | 1,10      | 34,38   | 0,00       | 0,26 | 1     |
|                 |                            |                  | Diétás pékáru BL, ebédhez              | 432,30      | 103,42   | 0,60       | 0,15           | 0,02      | 24,51   | 1,50       | 0,02 |       |
|                 |                            |                  | U Híj meggyes gyümölcskrém             | 76,43       | 18,29    | 0,18       | 0,11           | 0,01      | 3,92    | 0,50       | 0,00 |       |
|                 |                            |                  | Diétás pékáru BL                       | 593,61      | 142,01   | 5,56       | 0,73           | 0,04      | 28,13   | 0,00       | 0,58 | 1     |
|                 |                            |                  | V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es      | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00    | 0,00       | 0,08 |       |
|                 |                            |                  | Bakonyi sertésragu,tejjel nélkül       | 425,87      | 101,88   | 12,12      | 4,50           | 1,50      | 3,11    | 0,00       | 0,11 | 1     |
| Főtt tészta     | 944,98                     | 226,07           | 7,50                                   | 2,20        | 0,21     | 43,80      | 0,00           | 3,99      | 1,(3)   |            |      |       |
| Összesen:       | 7 281,49                   | 1 741,96         | 58,35                                  | 51,51       | 15,21    | 257,42     | 15,41          | 8,54      |         |            |      |       |
| 2/2/2023        | Csökkentett zsírok (00802) | Tejmentes 4-6 év | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es      | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00    | 0,08       |      |       |
|                 |                            |                  | Álom 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 |       |
|                 |                            |                  | Baracklevél                            | 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     |
|                 |                            |                  | Körte                                  | 332,27      | 79,49    | 0,60       | 0,45           | 0,00      | 18,00   | 0,00       | 0,01 |       |
|                 |                            |                  | E Zöldborsó leves                      | 362,97      | 85,01    | 4,16       | 3,15           | 0,35      | 10,33   | 0,04       | 1,83 | 9     |
|                 |                            |                  | Bolognai szósz                         | 834,41      | 199,62   | 9,75       | 14,46          | 4,53      | 7,36    | 2,50       | 0,39 |       |
|                 |                            |                  | Főtt tészta                            | 944,98      | 226,07   | 7,50       | 2,20           | 0,21      | 43,80   | 0,00       | 3,99 | 1,(3) |
|                 |                            |                  | Növényi sajt szórát                    | 17,87       | 4,28     | 0,00       | 0,35           | 0,00      | 0,30    | 0,00       | 0,00 |       |
|                 |                            |                  | 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       | 0,58 | 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      |         |            |      |       |
| Meleg szendvics | 2 031,62                   | 486,03           | 18,80                                  | 16,36       | 4,18     | 65,32      | 0,00           | 3,45      | 1       |            |      |       |
| Összesen:       | 8 320,41                   | 1 988,69         | 64,10                                  | 66,90       | 17,57    | 279,57     | 25,28          | 13,08     |         |            |      |       |
| 2/3/2023        | Csökkentett zsírok (00802) | Tejmentes 4-6 év | R Almalé                               | 488,82      | 116,94   | 0,14       | 0,00           | 0,00      | 28,00   | 0,00       | 0,01 |       |
|                 |                            |                  | Mátrai diákcsemege                     | 66,95       | 16,02    | 2,12       | 0,82           | 0,29      | 0,02    | 0,00       | 0,33 |       |
|                 |                            |                  | Liga margarin                          | 265,61      | 63,54    | 0,02       | 7,00           | 1,90      | 0,04    | 0,00       | 0,10 |       |
|                 |                            |                  | Diétás pékáru BL                       | 593,61      | 142,01   | 5,56       | 0,73           | 0,04      | 28,13   | 0,00       | 0,58 | 1     |
|                 |                            |                  | T Herba tea CM                         | 224,89      | 53,80    | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 13,39   | 13,39      | 0,00 |       |
|                 |                            |                  | Házi barackos szójajoghurt             | 342,56      | 81,96    | 2,86       | 1,93           | 0,22      | 13,15   | 13,15      | 0,03 | 6     |
|                 |                            |                  | Diétás pékáru BL                       | 593,61      | 142,01   | 5,56       | 0,73           | 0,04      | 28,13   | 0,00       | 0,58 | 1     |
|                 |                            |                  | E Palócgulyás leves                    | 547,20      | 130,91   | 5,13       | 8,25           | 2,16      | 8,81    | 0,01       | 1,07 | 1     |
|                 |                            |                  | Növényi túrógombóc                     | 1 674,62    | 400,63   | 9,16       | 14,34          | 2,38      | 58,19   | 11,09      | 1,14 |       |
|                 |                            |                  | Porcukor                               | 167,83      | 40,15    | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 9,99    | 9,99       | 0,00 |       |
|                 |                            |                  | U 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     |
|                 |                            |                  | Kigyóborka                             | 19,66       | 4,70     | 0,40       | 0,04           | 0,30      | 0,68    | 4,40       | 0,01 |       |
|                 |                            |                  | 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:                              | 8 036,50    | 1 922,60 | 62,11      | 64,63          | 18,78     | 269,72  | 54,83      | 8,99 |       |

Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

|            |   | hétfő   |            |         | kedd  |            |         | szerda   |            |         | csütörtök   |            |         | péntek   |      |        |
|------------|---|---|------------|---------|---|------------|---------|--|------------|---------|---|------------|---------|--|------|--------|
| eatrend    | Tízórai                                     | 903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves                                   |            |         |   |            |         |  |            |         |   |            |         |  |      |        |
|            |   | Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Kígyóborka   |            |         | Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL                                    |            |         | Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom |            |         | Herba tea CM, Baracklekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Körte |            |         | Herba tea CM, Házi fahéjas-szilvás gyümölcskrém rizste, Diétás pékáru BL |      |        |
|            |   | Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ  |            |         | Energia: 197.00 Kcal / 823.46 KJ  |            |         | Energia: 304.49 Kcal / 1,272.77 KJ   |            |         | Energia: 367.75 Kcal / 1,537.20 KJ                                  |            |         | Energia: 329.62 Kcal / 1,377.81 KJ                                       |      |        |
|            |   | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír | T.Zsír |
| 10.42 g    | 8.05 g                                      | 2.35 g  | 5.61 g     | 0.75 g  | 0.04 g  | 8.51 g     | 10.96 g | 3.12 g   | 6.23 g     | 8.18 g  | 1.94 g  | 5.77 g     | 2.33 g  | 0.24 g   |      |        |
| Szénhidrát | Cukor                                       | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só   |      |        |
| 43.64 g    | 17.79 g                                     | 1.15 g  | 41.73 g    | 13.39 g | 0.83 g  | 42.59 g    | 13.39 g | 1.08 g   | 66.69 g    | 19.62 g | 0.69 g  | 70.28 g    | 33.47 g | 0.59 g   |      |        |
| 1          |   |   | 1          |         |   | 1          |         |  | 1,(12)     |         |   | 1          |         |  |      |        |
| Ebéd       | 903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves | Kertészleves, Budapest sertés ragu, Párolt rizs                               |            |         |   |            |         |  |            |         |   |            |         |  |      |        |
|            |   | Tárkonyos csirkeragu leves tejmentes, Vanília sodó, MIMEN piskóta kocka, Alma |            |         | Burgonyafőzelék, Csontleves , Levesbetét, Vagdalt sertéshúsból, Diétás pékáru BL, ebédhez |            |         | Zöldborsó leves, Bolognai szós, Főtt tészta , Növényi sajt szórát          |            |         | Palócgulyás leves, Növényi túrógombóc, Porcukor                     |            |         |  |      |        |
|            |   | Energia: 434.81 Kcal / 1,817.51 KJ  |            |         | Energia: 471.98 Kcal / 1,972.88 KJ  |            |         | Energia: 532.87 Kcal / 2,227.40 KJ   |            |         | Energia: 514.98 Kcal / 2,152.62 KJ                                  |            |         | Energia: 572.22 Kcal / 2,391.88 KJ                                       |      |        |
|            |   | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír | T.Zsír |
| 17.58 g    | 15.11 g                                     | 2.48 g  | 10.50 g    | 24.76 g | 2.22 g  | 16.39 g    | 23.77 g | 5.65 g   | 21.41 g    | 20.16 g | 5.09 g  | 14.26 g    | 22.80 g | 4.37 g   |      |        |
| Szénhidrát | Cukor                                       | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só   |      |        |
| 56.55 g    | 0.01 g                                      | 1.43 g  | 51.09 g    | 7.60 g  | 1.25 g  | 62.17 g    | 1.52 g  | 1.66 g   | 61.79 g    | 2.54 g  | 6.21 g  | 76.79 g    | 21.08 g | 2.21 g   |      |        |
| 1,9        |   |   | 1,9        |         |   | 1,3,9      |         |  | 1,9,(3)    |         |   | 1          |         |  |      |        |
| Uzsonna    | 903 Tej, szója és olajosmag mentes 4-6 éves | Diétás péksütemény  |            |         |   |            |         |  |            |         |   |            |         |  |      |        |
|            |   | Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL                              |            |         | Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL   |            |         | Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek          |            |         | Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kígyóborka              |            |         |  |      |        |
|            |   | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ  |            |         | Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ  |            |         | Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ   |            |         | Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ                                  |            |         | Energia: 216.09 Kcal / 903.26 KJ   |      |        |
|            |   | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír       | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír | T.Zsír |
| 1.50 g     | 11.90 g                                     | 0.90 g  | 7.96 g     | 11.37 g | 3.32 g  | 5.74 g     | 0.84 g  | 0.05 g   | 8.54 g     | 13.91 g | 4.24 g  | 8.62 g     | 6.19 g  | 2.36 g   |      |        |
| Szénhidrát | Cukor                                       | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só   | Szénhidrát | Cukor   | Só  | Szénhidrát | Cukor   | Só   |      |        |
| 31.80 g    | 18.90 g                                     | 0.30 g  | 28.21 g    | 0.00 g  | 1.14 g  | 32.05 g    | 0.50 g  | 0.58 g   | 28.76 g    | 3.12 g  | 1.53 g  | 31.23 g    | 4.40 g  | 0.82 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,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezámm           | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.01.30 - 2023.02.05

| Diéta           | Étlapétel   | Energia (KJ)                           | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g)  | Allergének |       |
|-----------------|---|--|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|---------|------------|-------|
| 1/30/2023       | Laktóz (00903)<br>Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves      | R Almalé                               | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00    | 0,01       |       |
|                 |   | 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     |
|                 |   | T Herba tea CM                         | 224,89         | 53,80       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 13,39     | 13,39   | 0,00       |       |
|                 |   | Szendvics sonka                        | 108,70         | 26,00       | 4,44     | 0,28       | 0,11           | 1,40      | 0,00    | 0,46       |       |
|                 |   | Liga margarin                          | 265,61         | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00    | 0,10       |       |
|                 |   | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00    | 0,58       | 1     |
|                 |   | Kigyóborka                             | 19,66          | 4,70        | 0,40     | 0,04       | 0,30           | 0,68      | 4,40    | 0,01       |       |
|                 |   | E Kertészleves                         | 169,23         | 40,46       | 1,72     | 1,60       | 0,18           | 4,72      | 0,01    | 0,55       | 9     |
|                 |   | Budapest sertés ragu                   | 569,22         | 136,18      | 11,06    | 7,76       | 1,63           | 5,33      | 0,00    | 0,58       | 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       |       |
|                 |   | V Növényi sajt szórát                  | 35,74          | 8,55        | 0,00     | 0,69       | 0,00           | 0,60      | 0,00    | 0,00       |       |
|                 |   | Növényi tejföl                         | 5,48           | 1,31        | 0,07     | 0,06       | 0,01           | 0,13      | 0,00    | 0,05       |       |
|                 |   | Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es        | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00    | 0,00       | 0,08  |
|                 |   | Főtt tészta                            | 944,98         | 226,07      | 7,50     | 2,20       | 0,21           | 43,80     | 0,00    | 3,99       | 1,(3) |
|                 |   | Összesen:                              | 6 434,62       | 1 539,34    | 42,99    | 43,54      | 10,19          | 233,95    | 36,70   | 7,91       |       |
| 1/31/2023       | Laktóz (00903)<br>Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves      | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es      | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00    | 0,08       |       |
|                 |   | 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    | 0,58       | 1     |
|                 |   | T Herba tea CM                         | 224,89         | 53,80       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 13,39     | 13,39   | 0,00       |       |
|                 |   | Növényi túros körözött                 | 4,98           | 1,19        | 0,05     | 0,02       | 0,00           | 0,21      | 0,00    | 0,25       |       |
|                 |   | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00    | 0,58       | 1     |
|                 |   | E Tárkonyos csirkeragu leves tejmentes | 345,12         | 81,66       | 7,84     | 2,91       | 0,55           | 6,10      | 0,01    | 1,13       | 1,9   |
|                 |   | Vanília sodó                           | 413,92         | 99,02       | 1,19     | 1,03       | 0,16           | 20,84     | 7,59    | 0,00       | 1     |
|                 |   | MIMEN piskóta kocka                    | 999,53         | 239,12      | 0,87     | 20,22      | 1,51           | 13,65     | 0,00    | 0,10       |       |
|                 |   | Alma                                   | 218,12         | 52,18       | 0,60     | 0,60       | 0,00           | 10,50     | 0,00    | 0,02       |       |
|                 |   | 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     |
|                 |   | V Almalé                               | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00    | 0,01       |       |
|                 |   | Ördögpecsenye                          | 966,51         | 231,22      | 21,56    | 14,74      | 3,63           | 2,78      | 0,00    | 1,30       | (1)   |
|                 |   | Tört burgonya                          | 705,50         | 168,78      | 4,50     | 0,36       | 0,05           | 36,00     | 0,00    | 0,31       |       |
| Vegyesvágott    | 96,46   | 23,08                                  | 0,54           | 0,07        | 0,01     | 4,96       | 2,40           | 0,52      | 15,(12) |            |       |
| Összesen:       | 7 160,71  | 1 712,16                               | 58,35          | 64,36       | 12,82    | 220,97     | 23,39          | 6,52      |         |            |       |
| 2/1/2023        | Csökkentett (00903)<br>Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves | R Almalé                               | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00    | 0,01       |       |
|                 |   | 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     |
|                 |   | 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     |
|                 |   | Paradicsom                             | 18,31          | 4,38        | 0,20     | 0,04       | 0,01           | 0,80      | 0,00    | 0,00       |       |
|                 |   | E Burgonyafőzelék                      | 557,46         | 133,36      | 2,44     | 5,51       | 0,66           | 18,11     | 0,00    | 0,13       | 1     |
|                 |   | Csontleves                             | 115,62         | 27,66       | 1,17     | 0,74       | 0,03           | 4,04      | 0,02    | 0,69       | 9     |
|                 |   | Levesbetét                             | 114,71         | 27,44       | 1,19     | 0,35       | 0,06           | 4,85      | 0,00    | 0,05       | 1,3   |
|                 |   | Vagdalt sertéshúsból                   | 1 007,35       | 240,99      | 10,99    | 17,02      | 4,88           | 10,66     | 0,00    | 0,77       | 1,3   |
|                 |   | Diétás pékáru BL, ebédhez              | 432,30         | 103,42      | 0,60     | 0,15       | 0,02           | 24,51     | 1,50    | 0,02       |       |
|                 |   | U Herba tea CM                         | 76,43          | 18,29       | 0,18     | 0,11       | 0,01           | 3,92      | 0,50    | 0,00       |       |
|                 |   | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00    | 0,58       | 1     |
|                 |   | V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es      | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00    | 0,08       |       |
|                 |   | Bakonyi sertésragu,tejjel nélkül       | 425,87         | 101,88      | 12,12    | 4,50       | 1,50           | 3,11      | 0,00    | 0,11       | 1     |
| Főtt tészta     | 944,98  | 226,07                                 | 7,50           | 2,20        | 0,21     | 43,80      | 0,00           | 3,99      | 1,(3)   |            |       |
| Összesen:       | 6 827,55  | 1 633,36                               | 56,18          | 47,80       | 14,77    | 241,15     | 15,41          | 8,41      |         |            |       |
| 2/2/2023        | Csökkentett (00903)<br>Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es      | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00    | 0,08       |       |
|                 |   | Álom 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       |       |
|                 |   | Baracklevél                            | 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     |
|                 |   | Körte                                  | 332,27         | 79,49       | 0,60     | 0,45       | 0,00           | 18,00     | 0,00    | 0,01       |       |
|                 |   | E Zöldborsó leves                      | 362,97         | 85,01       | 4,16     | 3,15       | 0,35           | 10,33     | 0,04    | 1,83       | 9     |
|                 |   | Bolognai szósz                         | 834,41         | 199,62      | 9,75     | 14,46      | 4,53           | 7,36      | 2,50    | 0,39       |       |
|                 |   | Főtt tészta                            | 944,98         | 226,07      | 7,50     | 2,20       | 0,21           | 43,80     | 0,00    | 3,99       | 1,(3) |
|                 |   | Növényi sajt szórát                    | 17,87          | 4,28        | 0,00     | 0,35       | 0,00           | 0,30      | 0,00    | 0,00       |       |
|                 |   | 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    | 0,58       | 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      |         |            |       |
| Meleg szendvics | 2 031,62  | 486,03                                 | 18,80          | 16,36       | 4,18     | 65,32      | 0,00           | 3,45      | 1       |            |       |
| Összesen:       | 8 320,41  | 1 988,69                               | 64,10          | 66,90       | 17,57    | 279,57     | 25,28          | 13,08     |         |            |       |
| 2/3/2023        | Csökkentett (00903)<br>Tejiszója és olajosmagM 4-6 éves | R Almalé                               | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00    | 0,01       |       |
|                 |   | Mátrai diákcsemege                     | 66,95          | 16,02       | 2,12     | 0,82       | 0,29           | 0,02      | 0,00    | 0,33       |       |
|                 |   | Liga margarin                          | 265,61         | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00    | 0,10       |       |
|                 |   | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00    | 0,58       | 1     |
|                 |   | T Herba tea CM                         | 224,89         | 53,80       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 13,39     | 13,39   | 0,00       |       |
|                 |   | Házi fahéjas-szilvás gyümölcskrém      | 559,32         | 133,81      | 0,21     | 1,60       | 0,20           | 28,76     | 20,08   | 0,01       |       |
|                 |   | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00    | 0,58       | 1     |
|                 |   | E Palócgulyás leves                    | 549,39         | 131,44      | 5,10     | 8,46       | 1,99           | 8,61      | 0,00    | 1,07       | 1     |
|                 |   | Növényi túrógombóc                     | 1 674,62       | 400,63      | 9,16     | 14,34      | 2,38           | 58,19     | 11,09   | 1,14       |       |
|                 |   | Porcukor                               | 167,83         | 40,15       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 9,99      | 9,99    | 0,00       |       |
|                 |   | U 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     |
|                 |   | Kigyóborka                             | 19,66          | 4,70        | 0,40     | 0,04       | 0,30           | 0,68      | 4,40    | 0,01       |       |
|                 |   | 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:                              | 8 255,45       | 1 974,98    | 59,43    | 64,51      | 18,59          | 285,13    | 61,75   | 8,97       |       |

Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

|  |   | hétfő  |         |         | kedd  |         |         | szerda  |         |         | csütörtök   |         |         | péntek  |         |        |
|--|---|--|---------|---------|---|---------|---------|---|---------|---------|---|---------|---------|---|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>(00911)</b><br><b>Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban,</b><br><b>FokM 4-6</b> | Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Kígyóuborka |         |         | Herba tea CM, Köles körözött, Diétás pékáru BL                                |         |         | Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom                |         |         | Herba tea CM, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Körte |         |         | Herba tea CM, Házi szilvás gyümölcskrém, Diétás pékáru BL   |         |        |
|  |   | Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ   |         |         | Energia: 281.43 Kcal / 1,176.38 KJ  |         |         | Energia: 304.49 Kcal / 1,272.77 KJ  |         |         | Energia: 313.82 Kcal / 1,311.77 KJ                                  |         |         | Energia: 212.28 Kcal / 887.33 KJ                            |         |        |
|  |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|  |   | 10.42 g  | 8.05 g  | 2.35 g  | 6.20 g  | 7.99 g  | 2.00 g  | 8.51 g  | 10.96 g | 3.12 g  | 5.95 g  | 7.91 g  | 1.94 g  | 5.74 g  | 0.74 g  | 0.05 g |
|  |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 43.64 g  | 17.79 g   | 1.15 g   | 45.87 g | 13.39 g | 0.93 g  | 42.59 g | 13.39 g | 1.08 g  | 54.16 g | 17.48 g | 0.69 g  | 45.28 g | 13.89 g | 0.58 g  |         |        |
| 1  |   |  | 1       |         |   | 1       |         |   | 1,(12)  |         |   | 1       |         |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>  | <b>(00911)</b><br><b>Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban,</b><br><b>FokM 4-6</b> | Kertészleves, Budapest ragu, Párolt rizs                                     |         |         | Tárkonyos csirkeragu leves tejmentes, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Alma |         |         | Levesbetét, Burgonyafőzelék, Csontleves , Vagdalt sertéshúsból, Diétás pékáru BL, ebédhez |         |         | Zöldborsó leves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat   |         |         | Palócgulyás leves, Növényi túrógombóc tojásmentes, Porcukor |         |        |
|  |   | Energia: 422.29 Kcal / 1,765.17 KJ   |         |         | Energia: 442.34 Kcal / 1,848.98 KJ  |         |         | Energia: 507.61 Kcal / 2,121.81 KJ  |         |         | Energia: 479.97 Kcal / 2,006.27 KJ                                  |         |         | Energia: 599.73 Kcal / 2,506.87 KJ                          |         |        |
|  |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|  |   | 16.76 g  | 15.03 g | 2.58 g  | 9.93 g  | 24.62 g | 2.26 g  | 15.02 g   | 23.47 g | 5.75 g  | 13.88 g   | 22.73 g | 5.26 g  | 16.21 g   | 22.36 g | 4.38 g |
|  |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 54.49 g  | 0.00 g  | 1.70 g   | 44.92 g | 10.60 g | 1.24 g  | 57.87 g | 1.97 g  | 1.27 g  | 54.25 g | 2.88 g  | 2.05 g  | 82.53 g | 21.08 g | 2.58 g  |         |        |
| 1  |   |  | 1,9     |         |   | 1,9     |         |   | 15      |         |   | 1       |         |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b>   | <b>(00911)</b><br><b>Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban,</b><br><b>FokM 4-6</b> | Diétás péksütemény   |         |         | Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL                              |         |         | Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL   |         |         | Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek   |         |         | Kenőmájás, Diétás pékáru BL, kígyóuborka                    |         |        |
|  |   | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ   |         |         | Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ  |         |         | Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ  |         |         | Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ                                  |         |         | Energia: 181.40 Kcal / 758.25 KJ                            |         |        |
|  |   | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|  |   | 1.50 g   | 11.90 g | 0.90 g  | 7.96 g  | 11.37 g | 3.32 g  | 5.74 g  | 0.84 g  | 0.05 g  | 8.54 g  | 13.91 g | 4.24 g  | 7.29 g  | 3.48 g  | 1.35 g |
|  |   | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát  | Cukor   | Só     |
| 31.80 g  | 18.90 g   | 0.30 g   | 28.21 g | 0.00 g  | 1.14 g  | 32.05 g | 0.50 g  | 0.58 g  | 28.76 g | 3.12 g  | 1.53 g  | 30.02 g | 4.40 g  | 0.70 g  |         |        |
| 1  |   |  | 1       |         |   | 1       |         |   | 1       |         |   | 1       |         |   |         |        |

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosegbiztositas@eatrend.hu); 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |                    |                      |                            |               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.01.30 - 2023.02.05

| Diéta                       | Étlap tétel   | Energia (Kj)                           | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |      |
|-----------------------------|---|--|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|------|
| 1/30/2023                   | László (00911)<br>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       |      |
|                             |   | Szendvics sonka                        | 108,70         | 26,00       | 4,44     | 0,28       | 0,11           | 1,40      | 0,00   | 0,46       |      |
|                             |   | Liga margarin                          | 265,61         | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |      |
|                             |   | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
|                             |   | kígyóborka                             | 19,66          | 4,70        | 0,40     | 0,04       | 0,30           | 0,68      | 4,40   | 0,01       |      |
|                             |   | E Kertészleves                         | 125,90         | 30,09       | 0,85     | 1,51       | 0,20           | 3,21      | 0,00   | 0,57       |      |
|                             |   | Budapest ragu                          | 560,75         | 134,03      | 11,11    | 7,77       | 1,71           | 4,78      | 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       |      |
|                             |   | Összesen:                              | 4 110,21       | 983,14      | 28,68    | 34,98      | 5,83           | 129,93    | 36,69  | 3,15       |      |
| 1/31/2023                   | László (00911)<br>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       |      |
|                             |   | Köles körözött                         | 357,90         | 85,62       | 0,64     | 7,26       | 1,96           | 4,35      | 0,00   | 0,35       |      |
|                             |   | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
|                             |   | E Tárkonyos csirkeragu leves tejmentes | 345,12         | 81,66       | 7,84     | 2,91       | 0,55           | 6,10      | 0,01   | 1,13       | 1,9  |
|                             |   | MIMEN piskóta kocka                    | 999,53         | 239,12      | 0,87     | 20,22      | 1,51           | 13,65     | 0,00   | 0,10       |      |
|                             |   | Vanília sodó                           | 420,88         | 100,69      | 0,98     | 1,25       | 0,20           | 20,97     | 10,59  | 0,00       |      |
|                             |   | Alma                                   | 87,25          | 20,87       | 0,24     | 0,24       | 0,00           | 4,20      | 0,00   | 0,01       |      |
|                             |   | 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    |
| Összesen:                   | 4 066,65  | 971,96                                 | 24,09          | 43,98       | 7,58     | 119,00     | 23,99          | 3,31      |        |            |      |
| 2/1/2023                    | Szabó (00911)<br>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         | 63,54       | 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    |
|                             |   | Paradicsom                             | 18,31          | 4,38        | 0,20     | 0,04       | 0,01           | 0,80      | 0,00   | 0,00       |      |
|                             |   | E Levesbetét                           | 130,95         | 31,33       | 0,36     | 0,18       | 0,02           | 6,93      | 0,45   | 0,01       |      |
|                             |   | Burgonyafőzelék                        | 557,46         | 133,36      | 2,44     | 5,51       | 0,66           | 18,11     | 0,00   | 0,13       | 1    |
|                             |   | Csontleves                             | 115,62         | 27,66       | 1,17     | 0,74       | 0,03           | 4,04      | 0,02   | 0,69       | 9    |
|                             |   | Vagdalt sertéshúsból                   | 885,50         | 211,84      | 10,45    | 16,89      | 5,02           | 4,28      | 0,00   | 0,42       |      |
|                             |   | Diétás pékáru BL, ebédhez              | 432,30         | 103,42      | 0,60     | 0,15       | 0,02           | 24,51     | 1,50   | 0,02       |      |
| U Házi meggyes gyümölcskrém | 76,43   | 18,29                                  | 0,18           | 0,11        | 0,01     | 3,92       | 0,50           | 0,00      |        |            |      |
| Diétás pékáru BL            | 593,61  | 142,01                                 | 5,56           | 0,73        | 0,04     | 28,13      | 0,00           | 0,58      | 1      |            |      |
| Összesen:                   | 4 064,68  | 972,40                                 | 29,27          | 35,27       | 8,92     | 132,51     | 15,86          | 2,93      |        |            |      |
| 2/2/2023                    | Szentpéteri (00911)<br>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       |      |
|                             |   | Szilvalekvár                           | 94,76          | 22,67       | 0,13     | 0,00       | 0,00           | 5,40      | 4,09   | 0,01       | (12) |
|                             |   | Liga margarin                          | 265,61         | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |      |
|                             |   | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
|                             |   | Körte                                  | 132,91         | 31,80       | 0,24     | 0,18       | 0,00           | 7,20      | 0,00   | 0,00       |      |
|                             |   | E Zöldborsó leves                      | 204,35         | 47,37       | 1,83     | 2,46       | 0,31           | 4,74      | 0,00   | 1,52       |      |
|                             |   | Bolognai szósz                         | 792,45         | 189,58      | 9,75     | 14,46      | 4,53           | 4,86      | 0,00   | 0,39       | 15   |
|                             |   | Főtt tészta                            | 997,92         | 238,74      | 2,30     | 5,46       | 0,42           | 44,35     | 2,88   | 0,14       |      |
|                             |   | Növényi sajt szórat                    | 17,87          | 4,28        | 0,00     | 0,35       | 0,00           | 0,30      | 0,00   | 0,00       |      |
|                             |   | 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           | 0,58      | 1      |            |      |
| Jégcsapretek                | 11,80   | 2,82                                   | 0,22           | 0,02        | 0,01     | 0,53       | 3,12           | 0,01      |        |            |      |
| Összesen:                   | 4 475,28  | 1 069,12                               | 28,37          | 44,55       | 11,44    | 137,17     | 23,48          | 4,27      |        |            |      |
| 2/3/2023                    | László (00911)<br>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       |      |
|                             |   | Házi szilvás gyümölcskrém              | 68,85          | 16,47       | 0,18     | 0,01       | 0,01           | 3,76      | 0,50   | 0,00       |      |
|                             |   | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
|                             |   | E Palócgulyás leves                    | 543,22         | 129,96      | 4,99     | 8,20       | 2,14           | 8,79      | 0,00   | 1,07       |      |
|                             |   | Növényi túrógombóc tojásmentes         | 1 795,83       | 429,62      | 11,22    | 14,16      | 2,24           | 63,75     | 11,09  | 1,51       | 1    |
|                             |   | Porcukor                               | 167,83         | 40,15       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 9,99      | 9,99   | 0,00       |      |
|                             |   | U Kenőmájás                            | 145,00         | 34,69       | 1,33     | 2,71       | 1,01           | 1,21      | 0,00   | 0,11       |      |
|                             |   | Diétás pékáru BL                       | 593,61         | 142,01      | 5,56     | 0,73       | 0,04           | 28,13     | 0,00   | 0,58       | 1    |
| kígyóborka                  | 19,66   | 4,70                                   | 0,40           | 0,04        | 0,30     | 0,68       | 4,40           | 0,01      |        |            |      |
| Összesen:                   | 4 152,50  | 993,41                                 | 29,24          | 26,58       | 5,78     | 157,83     | 39,37          | 3,86      |        |            |      |

Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

|   |   | hétfő   |                        |        | kedd  |                        |        | szerda   |                        |        | csütörtök  |                        |        | péntek  |         |        |
|---|---|---|------------------------|--------|---|------------------------|--------|--|------------------------|--------|--|------------------------|--------|---|---------|--------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>(00957)</b><br>Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6 | Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka |                        |        | Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru                         |                        |        | Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom      |                        |        | Herba tea CM, Áfonyalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Körte |                        |        | Herba tea CM, Házi fahéjas-szilvás gyümölcskrém rizste, Gluténmentes pékáru |         |        |
|   |   | Energia: 294.04 Kcal / 1,229.09 KJ  |                        |        | Energia: 200.99 Kcal / 840.14 KJ  |                        |        | Energia: 308.48 Kcal / 1,289.45 KJ   |                        |        | Energia: 347.66 Kcal / 1,453.22 KJ                                     |                        |        | Energia: 302.48 Kcal / 1,264.37 KJ  |         |        |
|   |   | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |   | 8.50 g  | 8.32 g                 | 2.51 g | 3.69 g  | 1.02 g                 | 0.20 g | 6.59 g   | 11.23 g                | 3.28 g | 3.98 g   | 8.18 g                 | 2.10 g | 3.88 g  | 2.29 g  | 0.40 g |
| Szénhidrát Cukor Só   |   |   | Szénhidrát Cukor Só    |        |   | Szénhidrát Cukor Só    |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |   |         |        |
| 43.01 g 18.19 g 1.06 g  |   |   | 41.10 g 13.79 g 0.74 g |        |   | 41.96 g 13.79 g 0.99 g |        |  | 61.03 g 24.65 g 0.60 g |        |  | 62.77 g 29.10 g 0.50 g |        |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>   | <b>(00957)</b><br>Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6 | Kertészleves, Budapest ragu, Párolt rizs  |                        |        | Tárkonyos csirkeragu leves tej- és gluté, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Alma |                        |        | Csontleves , Levesbetét, Vagdalt sertéshúsból, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez |                        |        | Zöldségleves , Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat           |                        |        | Palócgulyás leves, Növényi túrógombóc, Porcukor                             |         |        |
|   |   | Energia: 431.66 Kcal / 1,804.34 KJ  |                        |        | Energia: 441.01 Kcal / 1,843.42 KJ  |                        |        | Energia: 598.65 Kcal / 2,502.36 KJ   |                        |        | Energia: 482.80 Kcal / 2,018.10 KJ                                     |                        |        | Energia: 570.74 Kcal / 2,385.69 KJ  |         |        |
|   |   | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |   | 17.26 g   | 15.02 g                | 2.50 g | 9.59 g  | 24.27 g                | 2.19 g | 16.22 g  | 26.77 g                | 6.11 g | 12.02 g  | 24.92 g                | 5.51 g | 14.15 g   | 22.54 g | 4.52 g |
| Szénhidrát Cukor Só   |   |   | Szénhidrát Cukor Só    |        |   | Szénhidrát Cukor Só    |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |   |         |        |
| 56.31 g 0.00 g 1.70 g   |   |   | 45.68 g 7.60 g 1.24 g  |        |   | 71.66 g 1.80 g 2.27 g  |        |  | 52.00 g 5.41 g 1.34 g  |        |  | 76.97 g 21.08 g 2.21 g |        |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>(00957)</b><br>Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6 | Diétás péksütemény  |                        |        | Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru                               |                        |        | Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru                                     |                        |        | Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek   |                        |        | Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kigyóuborka                  |         |        |
|   |   | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ  |                        |        | Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ  |                        |        | Energia: 164.29 Kcal / 686.73 KJ   |                        |        | Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ                                     |                        |        | Energia: 220.08 Kcal / 919.93 KJ  |         |        |
|   |   | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|   |   | 1.50 g  | 11.90 g                | 0.90 g | 6.04 g  | 11.64 g                | 3.48 g | 3.82 g   | 1.11 g                 | 0.21 g | 6.62 g   | 14.18 g                | 4.40 g | 6.70 g  | 6.46 g  | 2.52 g |
| Szénhidrát Cukor Só   |   |   | Szénhidrát Cukor Só    |        |   | Szénhidrát Cukor Só    |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |   |         |        |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g  |   |   | 27.58 g 0.40 g 1.05 g  |        |   | 31.42 g 0.90 g 0.49 g  |        |  | 28.13 g 3.52 g 1.44 g  |        |  | 30.60 g 4.80 g 0.73 g  |        |   |         |        |

(12)

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-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 1/1  
Oldalak

**6 étvágyat kívánunk!**

Élelmezésvezető


2022.02.22 11:37:20 | QB - Élelem

## Tételes étlap 2023.01.30 - 2023.02.05

| Diéta                                | Étlapétel   | Energia (KJ)                      | Energia (Kcal)                                    | Fehérje (g)                       | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének |         |      |  |
|--------------------------------------|---|-----------------------------------|---|-----------------------------------|----------|------------|----------------|-----------|--------|------------|---------|------|--|
| 1/30/2023                            | Laktóz (00957)<br>Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6   | R Almalé                          | 488,82  | 116,94                            | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |         |      |  |
|                                      |   | Növényi szendvicskrém             | 203,98  | 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       |         |      |  |
|                                      |   | T Herba tea CM                    | 224,89  | 53,80                             | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 13,39     | 13,39  | 0,00       |         |      |  |
|                                      |   | Szendvics sonka                   | 108,70  | 26,00                             | 4,44     | 0,28       | 0,11           | 1,40      | 0,00   | 0,46       |         |      |  |
|                                      |   | Liga margarin                     | 265,61  | 63,54                             | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |         |      |  |
|                                      |   | Gluténmentes pékáru               | 610,28  | 146,00                            | 3,64     | 1,00       | 0,20           | 27,50     | 0,40   | 0,49       |         |      |  |
|                                      |   | Kigyóborka                        | 19,66   | 4,70                              | 0,40     | 0,04       | 0,30           | 0,68      | 4,40   | 0,01       |         |      |  |
|                                      |   | E Kertészleves                    | 125,90  | 30,09                             | 0,85     | 1,51       | 0,20           | 3,21      | 0,00   | 0,57       |         |      |  |
|                                      |   | Budapest ragu                     | 599,89  | 143,40                            | 11,61    | 7,76       | 1,63           | 6,60      | 0,00   | 0,83       |         |      |  |
|                                      |   | 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       |         |      |  |
|                                      |   | V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es | 0,00  | 0,00                              | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,08       |         |      |  |
|                                      |   | Növényi sajt szórát               | 17,87   | 4,28                              | 0,00     | 0,35       | 0,00           | 0,30      | 0,00   | 0,00       |         |      |  |
|                                      |   | Növényi tejföl                    | 5,48  | 1,31                              | 0,07     | 0,06       | 0,01           | 0,13      | 0,00   | 0,05       |         |      |  |
|                                      |   | Főtt tészta                       | 997,92  | 238,74                            | 2,30     | 5,46       | 0,42           | 44,35     | 2,88   | 0,14       |         |      |  |
|                                      |   | Összesen:                         | 6 490,37  | 1 552,57                          | 33,63    | 46,91      | 10,74          | 232,70    | 40,37  | 4,15       |         |      |  |
|                                      |   | 1/31/2023                         | Laktóz (00957)<br>Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6   | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,00       | 0,08    |      |  |
|                                      |   |                                   |   | 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   | 0,49       |         |      |  |
| T Herba tea CM                       | 224,89  |                                   |   | 53,80                             | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 13,39     | 13,39  | 0,00       |         |      |  |
| Növényi túros körözött               | 4,98  |                                   |   | 1,19                              | 0,05     | 0,02       | 0,00           | 0,21      | 0,00   | 0,25       |         |      |  |
| Gluténmentes pékáru                  | 610,28  |                                   |   | 146,00                            | 3,64     | 1,00       | 0,20           | 27,50     | 0,40   | 0,49       |         |      |  |
| E Tárkonyos csirkeragu leves tej- és | 345,38  |                                   |   | 81,72                             | 7,74     | 2,88       | 0,55           | 6,26      | 0,01   | 1,13       | 9       |      |  |
| MIMEN piskóta kocka                  | 999,53  |                                   |   | 239,12                            | 0,87     | 20,22      | 1,51           | 13,65     | 0,00   | 0,10       |         |      |  |
| Vanília sodó                         | 415,07  |                                   |   | 99,30                             | 0,74     | 0,93       | 0,13           | 21,57     | 7,59   | 0,00       |         |      |  |
| Alma                                 | 87,25   |                                   |   | 20,87                             | 0,24     | 0,24       | 0,00           | 4,20      | 0,00   | 0,01       |         |      |  |
| 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       |         |      |  |
| 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       |         |      |  |
| Ördögpecsenye                        | 549,07  |                                   |   | 131,36                            | 12,87    | 8,17       | 2,11           | 1,43      | 0,00   | 0,62       |         |      |  |
| Tört burgonya                        | 705,50  |                                   |   | 168,78                            | 4,50     | 0,36       | 0,05           | 36,00     | 0,00   | 0,31       |         |      |  |
| Vegyesvágott                         | 56,18   |                                   |   | 13,44                             | 0,54     | 0,07       | 0,01           | 2,56      | 0,00   | 0,52       | 15,(12) |      |  |
| Összesen:                            | 6 623,54  |                                   |   | 1 583,66                          | 42,99    | 58,11      | 11,75          | 209,92    | 22,19  | 5,56       |         |      |  |
| 2/1/2023                             | Csonthéj (00957)<br>Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6 |                                   |   | R Almalé                          | 488,82   | 116,94     | 0,14           | 0,00      | 0,00   | 28,00      | 0,00    | 0,01 |  |
|                                      |   | Növényi szendvicskrém             | 203,98  | 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       |         |      |  |
|                                      |   | 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       |         |      |  |
|                                      |   | Gluténmentes pékáru               | 610,28  | 146,00                            | 3,64     | 1,00       | 0,20           | 27,50     | 0,40   | 0,49       |         |      |  |
|                                      |   | Paradicsom                        | 18,31   | 4,38                              | 0,20     | 0,04       | 0,01           | 0,80      | 0,00   | 0,00       |         |      |  |
|                                      |   | E Csonthéj                        | 84,40   | 20,19                             | 0,89     | 0,51       | 0,01           | 2,95      | 0,00   | 1,56       | 9       |      |  |
|                                      |   | Levesbetét                        | 87,30   | 20,89                             | 0,24     | 0,12       | 0,01           | 4,62      | 0,30   | 0,01       |         |      |  |
|                                      |   | Vagdalt sertéshúsból              | 885,50  | 211,84                            | 10,45    | 16,89      | 5,02           | 4,28      | 0,00   | 0,42       |         |      |  |
|                                      |   | Burgonyafőzelék                   | 1 012,85  | 242,31                            | 4,04     | 9,10       | 1,05           | 35,30     | 0,00   | 0,26       |         |      |  |
|                                      |   | GM pékáru, ebédhez                | 432,30  | 103,42                            | 0,60     | 0,15       | 0,02           | 24,51     | 1,50   | 0,02       |         |      |  |
|                                      |   | Házi meggyes gyümölcskrém         | 76,43   | 18,29                             | 0,18     | 0,11       | 0,01           | 3,92      | 0,50   | 0,00       |         |      |  |
|                                      |   | 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       |         |      |  |
|                                      |   | Sertésragu                        | 637,01  | 152,40                            | 10,70    | 11,56      | 2,01           | 1,52      | 0,00   | 0,16       |         |      |  |
|                                      |   | Főtt tészta                       | 997,92  | 238,74                            | 2,30     | 5,46       | 0,42           | 44,35     | 2,88   | 0,14       |         |      |  |
|                                      |   | Összesen:                         | 7 416,55  | 1 774,30                          | 43,63    | 61,93      | 16,43          | 247,71    | 19,77  | 4,95       |         |      |  |
|                                      |   | 2/2/2023                          | Csonthéj (00957)<br>Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6 | R Ásványvíz 1,5l-es               | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,00       | 1,05    |      |  |
| Álom 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   | 0,49       |         |      |  |
| T Herba tea CM                       | 224,89  |                                   |   | 53,80                             | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 13,39     | 13,39  | 0,00       |         |      |  |
| Áfonyalekvár                         | 219,53  |                                   |   | 52,52                             | 0,08     | 0,00       | 0,00           | 12,90     | 10,86  | 0,01       | (12)    |      |  |
| 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   | 0,49       |         |      |  |
| Körte                                | 132,91  |                                   |   | 31,80                             | 0,24     | 0,18       | 0,00           | 7,20      | 0,00   | 0,00       |         |      |  |
| E Zöldségleves                       | 242,87  |                                   |   | 56,59                             | 0,72     | 4,80       | 0,56           | 2,99      | 0,03   | 1,03       |         |      |  |
| Húsos szósz                          | 765,74  |                                   |   | 183,19                            | 9,00     | 14,31      | 4,53           | 4,36      | 2,50   | 0,17       |         |      |  |
| Főtt tészta                          | 997,92  |                                   |   | 238,74                            | 2,30     | 5,46       | 0,42           | 44,35     | 2,88   | 0,14       |         |      |  |
| Növényi sajt szórát                  | 17,87   |                                   |   | 4,28                              | 0,00     | 0,35       | 0,00           | 0,30      | 0,00   | 0,00       |         |      |  |
| 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   | 0,49       |         |      |  |
| 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       |         |      |  |
| Meleg szendvics                      | 2 492,87  |                                   |   | 596,38                            | 9,24     | 16,64      | 4,23           | 100,60    | 6,00   | 1,13       |         |      |  |
| Összesen:                            | 8 595,18  |                                   |   | 2 054,75                          | 39,06    | 72,48      | 18,52          | 298,14    | 39,98  | 6,59       |         |      |  |
| 2/3/2023                             | Laktóz (00957)<br>Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6   | R Almalé                          | 488,82  | 116,94                            | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00   | 0,01       |         |      |  |
|                                      |   | Mátrai diákcsemege                | 66,95   | 16,02                             | 2,12     | 0,82       | 0,29           | 0,02      | 0,00   | 0,33       |         |      |  |
|                                      |   | Liga margarin                     | 265,61  | 63,54                             | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00   | 0,10       |         |      |  |
|                                      |   | 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       |         |      |  |
|                                      |   | Házi fahéjas-szilvás gyümölcskrém | 429,18  | 102,68                            | 0,24     | 1,29       | 0,20           | 21,88     | 15,31  | 0,01       |         |      |  |
|                                      |   | Gluténmentes pékáru               | 610,28  | 146,00                            | 3,64     | 1,00       | 0,20           | 27,50     | 0,40   | 0,49       |         |      |  |
|                                      |   | E Palócgulyás leves               | 543,22  | 129,96                            | 4,99     | 8,20       | 2,14           | 8,79      | 0,00   | 1,07       |         |      |  |
|                                      |   | Növényi túrógombóc                | 1 674,62  | 400,63                            | 9,16     | 14,34      | 2,38           | 58,19     | 11,09  | 1,14       |         |      |  |
|                                      |   | Porcukor                          | 167,83  | 40,15                             | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 9,99      | 9,99   | 0,00       |         |      |  |
|                                      |   | U Kenőmájas allergénmentes        | 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       |         |      |  |
|                                      |   | Kigyóborka                        | 19,66   | 4,70                              | 0,40     | 0,04       | 0,30           | 0,68      | 4,40   | 0,01       |         |      |  |
|                                      |   | V Ásványvíz, szénsavmentes 0,l-es | 0,00  | 0,00                              | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00   | 0,08       |         |      |  |
|                                      |   | Hot-dog                           | 2 383,79  | 570,28                            | 22,28    | 26,00      | 9,59           | 55,24     | 0,80   | 3,98       |         |      |  |
|                                      |   | Ketchup                           | 90,72   | 21,70                             | 0,42     | 0,08       | 0,00           | 4,80      | 2,80   | 0,43       | (9)     |      |  |
|                                      |   | Összesen:                         | 8 476,13  | 2 027,78                          | 53,35    | 66,19      | 19,42          | 285,94    | 58,98  | 8,86       |         |      |  |



Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

|   |             | hétfő   |         |          | kedd  |         |          | szerda   |            |          | csütörtök   |         |          | péntek  |         |          |
|---|-------------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|------------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|
| <br><b>Tízórai</b> | (01185) PKU | Kenyér, PKU, Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , kigyóuborka |         |          | Kenyér, PKU, Herba tea CM, Növényi túrós körözött               |         |          | Kenyér, PKU, Herba tea CM, Sült zöldség, Liga margarin , Paradicsom                |            |          | Kenyér, PKU, Herba tea CM, Baracklevár, Liga margarin , Körte     |         |          | Kenyér, PKU, Herba tea CM, Házi fahéjas-szilvás gyümölcskrém rizste   |         |          |
|   |             | Energia: 180.82 Kcal / 755.83 KJ  |         |          | Energia: 109.50 Kcal / 457.71 KJ                                |         |          | Energia: 375.98 Kcal / 1,571.60 KJ   |            |          | Energia: 280.25 Kcal / 1,171.45 KJ                                |         |          | Energia: 210.98 Kcal / 881.90 KJ                                      |         |          |
|   |             | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |             | 0.76 g  | 8.38 g  | 2.25 g   | 0.39 g  | 1.02 g  | 0.05 g   | 8.04 g   | 14.42 g    | 2.71 g   | 1.01 g  | 8.45 g  | 1.95 g   | 0.58 g  | 2.29 g  | 0.25 g   |
|   |             | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor      | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 25.26 g   | 18.37 g     | 0.35 g  | 24.45 g | 13.97 g  | 0.49 g  | 52.71 g | 14.04 g  | 3.51 g   | 49.41 g    | 20.20 g  | 0.35 g  | 46.11 g | 29.28 g  | 0.24 g  |         |          |
| 1,(7)   |             |   | 1,(7)   |          |   | 1,(7)   |          |  | 1,(7),(12) |          |   | 1,(7)   |          |   |         |          |
| <b>Ebéd</b>   | (01185) PKU | Kertészleves, Gombapaprikás, Párolt rizs PKU  |         |          | Tárkonyos zöldségleves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Alma |         |          | Zöldségleves, Kenyér, PKU, Levesbetét, PKU Burger Mix, Burgonyafőzelék tejmentesen |            |          | Zöldségleves, Paradicsomos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat |         |          | Zöldbableves, Növényi túrógombóc, Porcukor                            |         |          |
|   |             | Energia: 412.22 Kcal / 1,723.08 KJ  |         |          | Energia: 412.76 Kcal / 1,725.34 KJ                              |         |          | Energia: 377.84 Kcal / 1,579.37 KJ   |            |          | Energia: 278.19 Kcal / 1,162.83 KJ                                |         |          | Energia: 484.73 Kcal / 2,026.17 KJ                                    |         |          |
|   |             | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |             | 5.58 g  | 12.96 g | 1.94 g   | 4.14 g  | 22.01 g | 1.69 g   | 6.82 g   | 11.24 g    | 1.23 g   | 1.80 g  | 7.81 g  | 1.04 g   | 10.32 g   | 16.37 g | 2.65 g   |
|   |             | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor      | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 67.28 g   | 0.00 g      | 3.02 g  | 48.99 g | 7.60 g   | 0.48 g  | 60.44 g | 0.58 g   | 0.78 g   | 49.44 g    | 2.50 g   | 0.53 g  | 73.38 g | 21.09 g  | 2.17 g  |         |          |
| 1,7   |             |   | 1,9     |          |   | 1,3,(7) |          |  | 3          |          |   | 1       |          |   |         |          |
| <b>Uzsonna</b>  | (01185) PKU | Diétás péksütemény  |         |          | Kenyér, PKU, Növényi szendvicskrém                              |         |          | Kenyér, PKU, Házi meggyes gyümölcskrém   |            |          | Kenyér, PKU, Növényi szendvicskrém, Jégcsapretek                  |         |          | Kenyér, PKU, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , kigyóuborka |         |          |
|   |             | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ  |         |          | Energia: 103.31 Kcal / 431.84 KJ                                |         |          | Energia: 72.80 Kcal / 304.30 KJ  |            |          | Energia: 106.13 Kcal / 443.62 KJ                                  |         |          | Energia: 127.02 Kcal / 530.94 KJ                                      |         |          |
|   |             | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje  | Zsír       | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsv |
|   |             | 1.50 g  | 11.90 g | 0.90 g   | 0.56 g  | 5.80 g  | 4.25 g   | 0.52 g   | 1.11 g     | 0.06 g   | 0.78 g  | 5.82 g  | 4.26 g   | 0.76 g  | 8.38 g  | 2.25 g   |
|   |             | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát   | Cukor      | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       | Szénhidrát  | Cukor   | Só       |
| 31.80 g   | 18.90 g     | 0.30 g  | 12.15 g | 0.58 g   | 0.56 g  | 14.77 g | 1.08 g   | 0.24 g   | 12.68 g    | 3.70 g   | 0.57 g  | 11.87 g | 4.98 g   | 0.35 g  |         |          |
| 1,(7)   |             |   | 1,(7)   |          |   | 1,(7)   |          |  | 1,(7)      |          |   | 1,(7)   |          |   |         |          |

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....  
 Élelmészvezető

## Tételes étlap 2023.01.30 - 2023.02.05

| Diéta                     | Étlap tétel    | Energia (Kj) | Energia (Kcal)                    | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g)  | Só (g) | Allergének |            |
|---------------------------|----------------|--------------|-----------------------------------|-------------|----------|------------|----------------|------------|--------|------------|------------|
| 1/30/2023                 | László (01186) | PKU 4-6      | T Kenyér, PKU                     | 227,85      | 54,51    | 0,34       | 1,00           | 0,05       | 10,85  | 0,58       | 0,24 1,(7) |
|                           |                |              | Herba tea CM                      | 224,89      | 53,80    | 0,00       | 0,00           | 0,00       | 13,39  | 13,39      | 0,00       |
|                           |                |              | Violife növényi sajt szelet       | 17,87       | 4,27     | 0,00       | 0,34           | 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       |
|                           |                |              | kígyóborka                        | 19,66       | 4,70     | 0,40       | 0,04           | 0,30       | 0,68   | 4,40       | 0,01       |
|                           |                |              | E Kertészleves                    | 125,90      | 30,09    | 0,85       | 1,51           | 0,20       | 3,21   | 0,00       | 0,57       |
|                           |                |              | Gombapaprikás                     | 344,67      | 81,73    | 4,48       | 4,25           | 0,79       | 6,47   | 0,00       | 0,99 1,7   |
|                           |                |              | Párolt rizs PKU                   | 1 255,70    | 300,40   | 0,25       | 7,20           | 0,95       | 57,60  | 0,00       | 1,46       |
|                           |                |              | U Diétás péksütemény              | 1 131,94    | 270,80   | 1,50       | 11,90          | 0,90       | 31,80  | 18,90      | 0,30       |
|                           |                |              | Összesen:                         | 3 614,09    | 863,84   | 7,84       | 33,24          | 5,09       | 124,34 | 37,27      | 3,67       |
| 1/31/2023                 | László (01186) | PKU 4-6      | T Kenyér, PKU                     | 227,85      | 54,51    | 0,34       | 1,00           | 0,05       | 10,85  | 0,58       | 0,24 1,(7) |
|                           |                |              | Herba tea CM                      | 224,89      | 53,80    | 0,00       | 0,00           | 0,00       | 13,39  | 13,39      | 0,00       |
|                           |                |              | Növényi túrós körözött            | 4,98        | 1,19     | 0,05       | 0,02           | 0,00       | 0,21   | 0,00       | 0,25       |
|                           |                |              | E Tárkonyos zöldségleves          | 98,37       | 22,44    | 1,48       | 0,16           | 0,02       | 4,00   | 0,01       | 0,36 9     |
|                           |                |              | MIMEN piskóta kocka               | 999,53      | 239,12   | 0,87       | 20,22          | 1,51       | 13,65  | 0,00       | 0,10       |
|                           |                |              | Vanília sodó                      | 413,92      | 99,02    | 1,19       | 1,03           | 0,16       | 20,84  | 7,59       | 0,00 1     |
|                           |                |              | Alma                              | 218,12      | 52,18    | 0,60       | 0,60           | 0,00       | 10,50  | 0,00       | 0,02       |
|                           |                |              | U Kenyér, PKU                     | 227,85      | 54,51    | 0,34       | 1,00           | 0,05       | 10,85  | 0,58       | 0,24 1,(7) |
|                           |                |              | Növényi szendvicskrém             | 203,98      | 48,80    | 0,22       | 4,80           | 4,20       | 1,30   | 0,00       | 0,32       |
|                           |                |              | Összesen:                         | 2 619,49    | 625,57   | 5,09       | 28,83          | 5,99       | 85,59  | 22,15      | 1,53       |
| 2/1/2023                  | László (01186) | PKU 4-6      | T Kenyér, PKU                     | 227,85      | 54,51    | 0,34       | 1,00           | 0,05       | 10,85  | 0,58       | 0,24 1,(7) |
|                           |                |              | Herba tea CM                      | 224,89      | 53,80    | 0,00       | 0,00           | 0,00       | 13,39  | 13,39      | 0,00       |
|                           |                |              | Sült zöldség                      | 834,94      | 199,75   | 7,48       | 6,38           | 0,75       | 27,63  | 0,07       | 3,17       |
|                           |                |              | Liga margarin                     | 265,61      | 63,54    | 0,02       | 7,00           | 1,90       | 0,04   | 0,00       | 0,10       |
|                           |                |              | Paradicsom                        | 18,31       | 4,38     | 0,20       | 0,04           | 0,01       | 0,80   | 0,00       | 0,00       |
|                           |                |              | E Zöldségleves                    | 70,72       | 16,92    | 0,59       | 0,21           | 0,02       | 3,06   | 0,00       | 0,23       |
|                           |                |              | Kenyér, PKU                       | 227,85      | 54,51    | 0,34       | 1,00           | 0,05       | 10,85  | 0,58       | 0,24 1,(7) |
|                           |                |              | Levesbetét                        | 114,71      | 27,44    | 1,19       | 0,35           | 0,06       | 4,85   | 0,00       | 0,05 1,3   |
|                           |                |              | PKU Burger Mix                    | 154,70      | 37,01    | 0,09       | 0,46           | 0,00       | 7,30   | 0,00       | 0,00       |
|                           |                |              | Burgonyafőzelék tejmentesen       | 1 011,40    | 241,96   | 4,61       | 9,22           | 1,10       | 34,38  | 0,00       | 0,26 1     |
| U Kenyér, PKU             | 227,85         | 54,51        | 0,34                              | 1,00        | 0,05     | 10,85      | 0,58           | 0,24 1,(7) |        |            |            |
| Házi meggyes gyümölcskrém | 76,43          | 18,29        | 0,18                              | 0,11        | 0,01     | 3,92       | 0,50           | 0,00       |        |            |            |
| Összesen:                 | 3 455,26       | 826,62       | 15,38                             | 26,77       | 4,00     | 127,92     | 15,70          | 4,53       |        |            |            |
| 2/2/2023                  | László (01186) | PKU 4-6      | T Kenyér, PKU                     | 227,85      | 54,51    | 0,34       | 1,00           | 0,05       | 10,85  | 0,58       | 0,24 1,(7) |
|                           |                |              | 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       |
|                           |                |              | Körte                             | 332,27      | 79,49    | 0,60       | 0,45           | 0,00       | 18,00  | 0,00       | 0,01       |
|                           |                |              | E Zöldségleves                    | 70,72       | 16,92    | 0,59       | 0,21           | 0,02       | 3,06   | 0,00       | 0,23       |
|                           |                |              | Paradicsomos szósz                | 233,17      | 55,78    | 1,00       | 2,51           | 0,27       | 7,20   | 2,50       | 0,30       |
|                           |                |              | Főtt tészta                       | 841,10      | 201,21   | 0,21       | 4,74           | 0,75       | 38,88  | 0,00       | 0,00 3     |
|                           |                |              | Növényi sajt szórat               | 17,87       | 4,28     | 0,00       | 0,35           | 0,00       | 0,30   | 0,00       | 0,00       |
|                           |                |              | U Kenyér, PKU                     | 227,85      | 54,51    | 0,34       | 1,00           | 0,05       | 10,85  | 0,58       | 0,24 1,(7) |
| Növényi szendvicskrém     | 203,98         | 48,80        | 0,22                              | 4,80        | 4,20     | 1,30       | 0,00           | 0,32       |        |            |            |
| Jégcsapretek              | 11,80          | 2,82         | 0,22                              | 0,02        | 0,01     | 0,53       | 3,12           | 0,01       |        |            |            |
| Összesen:                 | 2 777,94       | 664,57       | 3,59                              | 22,08       | 7,25     | 111,53     | 26,40          | 1,45       |        |            |            |
| 2/3/2023                  | László (01186) | PKU 4-6      | T Kenyér, PKU                     | 227,85      | 54,51    | 0,34       | 1,00           | 0,05       | 10,85  | 0,58       | 0,24 1,(7) |
|                           |                |              | Herba tea CM                      | 224,89      | 53,80    | 0,00       | 0,00           | 0,00       | 13,39  | 13,39      | 0,00       |
|                           |                |              | Házi fahéjas-szilvás gyümölcskrém | 429,17      | 102,67   | 0,24       | 1,29           | 0,20       | 21,87  | 15,31      | 0,00       |
|                           |                |              | E Zöldbableves                    | 183,70      | 43,95    | 1,16       | 2,03           | 0,27       | 5,20   | 0,01       | 1,03 1     |
|                           |                |              | Növényi túrógombóc                | 1 674,62    | 400,63   | 9,16       | 14,34          | 2,38       | 58,19  | 11,09      | 1,14       |
|                           |                |              | Porcukor                          | 167,83      | 40,15    | 0,00       | 0,00           | 0,00       | 9,99   | 9,99       | 0,00       |
|                           |                |              | U Kenyér, PKU                     | 227,85      | 54,51    | 0,34       | 1,00           | 0,05       | 10,85  | 0,58       | 0,24 1,(7) |
|                           |                |              | Violife növényi sajt szelet       | 17,87       | 4,27     | 0,00       | 0,34           | 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       |
|                           |                |              | kígyóborka                        | 19,66       | 4,70     | 0,40       | 0,04           | 0,30       | 0,68   | 4,40       | 0,01       |
| Összesen:                 | 3 439,05       | 822,73       | 11,66                             | 27,04       | 5,15     | 131,36     | 55,35          | 2,76       |        |            |            |

Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

|   |   | Hétfő   | Kedd  | Szerda   | csütörtök  | péntek  |         |         |            |         |         |            |         |         |         |
|---|---|---|---|--|--|---|---------|---------|------------|---------|---------|------------|---------|---------|---------|
| <br><b>Tízórai</b> | <b>(00320)</b><br><b>Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6</b> | Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka | Herba tea CM, Körözött, Gluténmentes pékáru   | Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom      | Herba tea CM, Áfonyalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Körte | Herba tea CM, Házi fahéjas-szilvás gyümölcskrém rizste, Gluténmentes pékáru |         |         |            |         |         |            |         |         |         |
|   |   | Energia: 294.04 Kcal / 1,229.09 KJ  | Energia: 229.18 Kcal / 957.97 KJ  | Energia: 308.48 Kcal / 1,289.45 KJ   | Energia: 347.66 Kcal / 1,453.22 KJ                                     | Energia: 302.48 Kcal / 1,264.37 KJ  |         |         |            |         |         |            |         |         |         |
|   |   | Fehérje   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje | Zsír    | T.Zsír     |         |         |         |
|   |   | 8.50 g  | 2.51 g  | 6.27 g   | 2.62 g   | 1.08 g  | 6.59 g  | 11.23 g | 3.28 g     | 3.98 g  | 8.18 g  | 2.10 g     | 3.88 g  | 2.29 g  | 0.40 g  |
|   | Szénhidrát  | Só  | Szénhidrát  | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      |         |
|   | 43.01 g   | 1.06 g  | 41.92 g   | 13.79 g  | 0.90 g   | 41.96 g   | 13.79 g | 0.99 g  | 61.03 g    | 24.65 g | 0.60 g  | 62.77 g    | 29.10 g | 0.50 g  |         |
|   |   | 7   |   |  | 7  |   |         | 7       |            |         | 7       |            |         |         |         |
| <b>Ebéd</b>   | <b>(00320)</b><br><b>Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6</b> | Kertészleves, Budapest ragu, Párolt rizs  | Tárkonyos csirkeragu leves tejmentes, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, gluténmentes, Alma | Csontleves , Levesbetét, Vagdalt sertéshúsból, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez | Zöldborsó leves, Húsos szós, Főtt tészta, Reszelt sajt                 | Palócgulyás leves, Túrógombóc, Porcukor                                     |         |         |            |         |         |            |         |         |         |
|   |   | Energia: 431.66 Kcal / 1,804.34 KJ  | Energia: 434.03 Kcal / 1,814.25 KJ  | Energia: 598.65 Kcal / 2,502.36 KJ   | Energia: 540.76 Kcal / 2,260.38 KJ                                     | Energia: 935.39 Kcal / 3,909.93 KJ  |         |         |            |         |         |            |         |         |         |
|   |   | Fehérje   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje | Zsír    | T.Zsír  |
|   |   | 17.26 g   | 2.50 g  | 12.52 g  | 24.83 g  | 2.86 g  | 16.22 g | 26.77 g | 6.11 g     | 18.12 g | 27.72 g | 8.33 g     | 40.64 g | 37.98 g | 12.73 g |
|   | Szénhidrát  | Só  | Szénhidrát  | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      |         |
|   | 56.31 g   | 1.70 g  | 40.10 g   | 4.40 g   | 1.31 g   | 71.66 g   | 1.80 g  | 2.27 g  | 53.89 g    | 5.38 g  | 2.24 g  | 106.36 g   | 40.04 g | 2.44 g  |         |
|   |   | 7,9   |   | 9  |  | 7   |         | 7       |            | 7       |         | 7          |         |         |         |
| <b>Uzsonna</b>  | <b>(00320)</b><br><b>Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6</b> | Diétás péksütemény  | Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru   | Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru                                     | Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek   | Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka                  |         |         |            |         |         |            |         |         |         |
|   |   | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ  | Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ  | Energia: 164.29 Kcal / 686.73 KJ   | Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ                                     | Energia: 220.08 Kcal / 919.93 KJ  |         |         |            |         |         |            |         |         |         |
|   |   | Fehérje   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír   | T.Zsír  | Fehérje | Zsír    | T.Zsír     | Fehérje | Zsír    | T.Zsír     |         |         |         |
|   |   | 1.50 g  | 0.90 g  | 6.04 g   | 11.64 g  | 3.48 g  | 3.82 g  | 1.11 g  | 0.21 g     | 6.62 g  | 14.18 g | 4.40 g     | 6.70 g  | 6.46 g  | 2.52 g  |
|   | Szénhidrát  | Só  | Szénhidrát  | Cukor  | Só   | Szénhidrát  | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      | Szénhidrát | Cukor   | Só      |         |
|   | 31.80 g   | 0.30 g  | 27.58 g   | 0.40 g   | 1.05 g   | 31.42 g   | 0.90 g  | 0.49 g  | 28.13 g    | 3.52 g  | 1.44 g  | 30.60 g    | 4.80 g  | 0.73 g  |         |

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

Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: [minosegbiztositas@eatrend.hu](mailto:minosegbiztositas@eatrend.hu); 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |            |                      |                            |               |
|----------|----------------|------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-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 |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2023.01.30 - 2023.02.05

| Diéta                          | Étlapétel                         | Energia (KJ)                           | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g)  | Allergének |      |
|--------------------------------|-----------------------------------|--|----------------|-------------|----------|------------|----------------|-----------|---------|------------|------|
| 1/30/2023<br>Laktóz (00320)    | Glutén, szója, hal és olajosM 4-6 | R Almalé                               | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00    | 0,01       |      |
|                                |                                   | Snidlinges sajtkrém                    | 316,26         | 75,66       | 1,10     | 7,70       | 4,58           | 0,40      | 0,00    | 0,24       | 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       |      |
|                                |                                   | Szendvics sonka                        | 108,70         | 26,00       | 4,44     | 0,28       | 0,11           | 1,40      | 0,00    | 0,46       |      |
|                                |                                   | Liga margarin                          | 265,61         | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00    | 0,10       |      |
|                                |                                   | Gluténmentes pékáru                    | 610,28         | 146,00      | 3,64     | 1,00       | 0,20           | 27,50     | 0,40    | 0,49       |      |
|                                |                                   | Kigyóborka                             | 19,66          | 4,70        | 0,40     | 0,04       | 0,30           | 0,68      | 4,40    | 0,01       |      |
|                                |                                   | E Kertészleves                         | 125,90         | 30,09       | 0,85     | 1,51       | 0,20           | 3,21      | 0,00    | 0,57       |      |
|                                |                                   | Budapest ragu                          | 599,89         | 143,40      | 11,61    | 7,76       | 1,63           | 6,60      | 0,00    | 0,83       |      |
|                                |                                   | 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       |      |
|                                |                                   | V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es      | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00    | 0,00       | 0,08 |
|                                |                                   | Reszelt sajt                           | 298,70         | 71,46       | 4,99     | 5,49       | 3,07           | 0,44      | 0,00    | 0,41       | 7    |
|                                |                                   | Tejföl                                 | 267,54         | 64,01       | 1,40     | 5,50       | 3,09           | 2,15      | 0,00    | 0,07       | 7    |
|                                |                                   | Főtt tészta                            | 997,92         | 238,74      | 2,30     | 5,46       | 0,42           | 44,35     | 2,88    | 0,14       |      |
|                                |                                   | Összesen:                              | 7 145,54       | 1 709,31    | 40,83    | 60,39      | 17,27          | 233,96    | 40,37   | 4,50       |      |
| 1/31/2023<br>Laktóz (00320)    | Glutén, szója, 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       |      |
|                                |                                   | 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    | 0,49       |      |
|                                |                                   | T Herba tea CM                         | 224,89         | 53,80       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 13,39     | 13,39   | 0,00       |      |
|                                |                                   | Körözött                               | 122,82         | 29,38       | 2,63     | 1,62       | 0,88           | 1,03      | 0,00    | 0,41       | 7    |
|                                |                                   | Gluténmentes pékáru                    | 610,28         | 146,00      | 3,64     | 1,00       | 0,20           | 27,50     | 0,40    | 0,49       |      |
|                                |                                   | E Tárkonyos csirkeragu leves tejmentes | 320,16         | 75,69       | 7,56     | 2,85       | 0,54           | 5,05      | 0,01    | 1,08       | 9    |
|                                |                                   | MIMEN piskóta kocka                    | 999,53         | 239,12      | 0,87     | 20,22      | 1,51           | 13,65     | 0,00    | 0,10       |      |
|                                |                                   | Vanília sodó, gluténmentes             | 411,09         | 98,35       | 3,85     | 1,52       | 0,81           | 17,20     | 4,39    | 0,12       | 7    |
|                                |                                   | Alma                                   | 87,25          | 20,87       | 0,24     | 0,24       | 0,00           | 4,20      | 0,00    | 0,01       |      |
|                                |                                   | 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       |      |
|                                |                                   | 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       |      |
|                                |                                   | Ördögpecsenye                          | 549,07         | 131,36      | 12,87    | 8,17       | 2,11           | 1,43      | 0,00    | 0,62       |      |
|                                |                                   | Tört burgonya                          | 705,50         | 168,78      | 4,50     | 0,36       | 0,05           | 36,00     | 0,00    | 0,31       |      |
| Vegyesvágott                   | 56,18                             | 13,44                                  | 0,54           | 0,07        | 0,01     | 2,56       | 0,00           | 0,52      | 15,(12) |            |      |
| Összesen:                      | 6 712,18                          | 1 604,87                               | 48,50          | 60,27       | 13,30    | 205,16     | 18,99          | 5,79      |         |            |      |
| 2/1/2023<br>Csontleves (00320) | Glutén, szója, hal és olajosM 4-6 | R Almalé                               | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00    | 0,01       |      |
|                                |                                   | Magyaros vajkrém                       | 317,52         | 75,96       | 0,50     | 8,00       | 3,87           | 0,40      | 0,00    | 0,00       | 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       |      |
|                                |                                   | 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       |      |
|                                |                                   | Gluténmentes pékáru                    | 610,28         | 146,00      | 3,64     | 1,00       | 0,20           | 27,50     | 0,40    | 0,49       |      |
|                                |                                   | Paradicsom                             | 18,31          | 4,38        | 0,20     | 0,04       | 0,01           | 0,80      | 0,00    | 0,00       |      |
|                                |                                   | E Csontleves                           | 84,40          | 20,19       | 0,89     | 0,51       | 0,01           | 2,95      | 0,00    | 1,56       | 9    |
|                                |                                   | Levesbetét                             | 87,30          | 20,89       | 0,24     | 0,12       | 0,01           | 4,62      | 0,30    | 0,01       |      |
|                                |                                   | Vagdalt sertéshúsból                   | 885,50         | 211,84      | 10,45    | 16,89      | 5,02           | 4,28      | 0,00    | 0,42       |      |
|                                |                                   | Burgonyafőzelék                        | 1 012,85       | 242,31      | 4,04     | 9,10       | 1,05           | 35,30     | 0,00    | 0,26       |      |
|                                |                                   | GM pékáru, ebédhez                     | 432,30         | 103,42      | 0,60     | 0,15       | 0,02           | 24,51     | 1,50    | 0,02       |      |
|                                |                                   | Házi meggyes gyümölcskrém              | 76,43          | 18,29       | 0,18     | 0,11       | 0,01           | 3,92      | 0,50    | 0,00       |      |
|                                |                                   | 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    | 0,00       | 0,08 |
|                                |                                   | Bakonyi sertésragu                     | 452,74         | 108,31      | 12,22    | 5,04       | 1,80           | 3,40      | 0,00    | 0,12       | 7    |
| Főtt tészta                    | 997,92                            | 238,74                                 | 2,30           | 5,46        | 0,42     | 44,35      | 2,88           | 0,14      |         |            |      |
| Összesen:                      | 7 345,82                          | 1 757,37                               | 45,43          | 58,61       | 15,89    | 248,69     | 19,77          | 4,59      |         |            |      |
| 2/2/2023<br>Csontleves (00320) | Glutén, szója, hal és olajosM 4-6 | R Ásványvíz 1,5l-es                    | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00    | 1,05       |      |
|                                |                                   | Álom 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    | 0,49       |      |
|                                |                                   | T Herba tea CM                         | 224,89         | 53,80       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 13,39     | 13,39   | 0,00       |      |
|                                |                                   | Áfonyalekvár                           | 219,53         | 52,52       | 0,08     | 0,00       | 0,00           | 12,90     | 10,86   | 0,01       | (12) |
|                                |                                   | 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    | 0,49       |      |
|                                |                                   | Körte                                  | 132,91         | 31,80       | 0,24     | 0,18       | 0,00           | 7,20      | 0,00    | 0,00       |      |
|                                |                                   | E Zöldborsó leves                      | 204,35         | 47,37       | 1,83     | 2,46       | 0,31           | 4,74      | 0,00    | 1,52       |      |
|                                |                                   | Húsos szósz                            | 765,74         | 183,19      | 9,00     | 14,31      | 4,53           | 4,36      | 2,50    | 0,17       |      |
|                                |                                   | Főtt tészta                            | 997,92         | 238,74      | 2,30     | 5,46       | 0,42           | 44,35     | 2,88    | 0,14       |      |
|                                |                                   | Reszelt sajt                           | 298,70         | 71,46       | 4,99     | 5,49       | 3,07           | 0,44      | 0,00    | 0,41       | 7    |
|                                |                                   | 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    | 0,49       |      |
|                                |                                   | 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      |         |            |      |
| Meleg szendvics                | 2 492,87                          | 596,38                                 | 9,24           | 16,64       | 4,23     | 100,60     | 6,00           | 1,13      |         |            |      |
| Összesen:                      | 8 837,49                          | 2 112,71                               | 45,16          | 75,28       | 21,34    | 300,03     | 39,95          | 7,49      |         |            |      |
| 2/3/2023<br>Laktóz (00320)     | Glutén, szója, hal és olajosM 4-6 | R Almalé                               | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00     | 0,00    | 0,01       |      |
|                                |                                   | Mátrai diákcsemege                     | 66,95          | 16,02       | 2,12     | 0,82       | 0,29           | 0,02      | 0,00    | 0,33       |      |
|                                |                                   | Liga margarin                          | 265,61         | 63,54       | 0,02     | 7,00       | 1,90           | 0,04      | 0,00    | 0,10       |      |
|                                |                                   | 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       |      |
|                                |                                   | Házi fahéjas-szilvás gyümölcskrém      | 429,18         | 102,68      | 0,24     | 1,29       | 0,20           | 21,88     | 15,31   | 0,01       |      |
|                                |                                   | Gluténmentes pékáru                    | 610,28         | 146,00      | 3,64     | 1,00       | 0,20           | 27,50     | 0,40    | 0,49       |      |
|                                |                                   | E Palócgulyás leves                    | 543,22         | 129,96      | 4,99     | 8,20       | 2,14           | 8,79      | 0,00    | 1,07       |      |
|                                |                                   | Túrógombóc                             | 3 198,86       | 765,28      | 35,65    | 29,78      | 10,59          | 87,58     | 30,05   | 1,37       | 7    |
|                                |                                   | Porcukor                               | 167,83         | 40,15       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 9,99      | 9,99    | 0,00       |      |
|                                |                                   | U Kenőmájás allergénmentes             | 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       |      |
|                                |                                   | Kigyóborka                             | 19,66          | 4,70        | 0,40     | 0,04       | 0,30           | 0,68      | 4,40    | 0,01       |      |
|                                |                                   | V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es      | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00      | 0,00    | 0,00       | 0,08 |
|                                |                                   | Hot-dog                                | 2 383,79       | 570,28      | 22,28    | 26,00      | 9,59           | 55,24     | 0,80    | 3,98       |      |
|                                |                                   | Ketchup                                | 90,72          | 21,70       | 0,42     | 0,08       | 0,00           | 4,80      | 2,80    | 0,43       | (9)  |
|                                |                                   | Összesen:                              | 10 000,37      | 2 392,43    | 79,84    | 81,63      | 27,63          | 315,33    | 77,94   | 9,09       |      |

Heti étlap 2023.01.30. - 2023.02.03.

|                        |   | hétfő  |                        |        | kedd  |                        |        | szerda  |                        |         | csütörtök  |                         |        | péntek   |         |        |
|------------------------|---|--|------------------------|--------|---|------------------------|--------|---|------------------------|---------|--|-------------------------|--------|--|---------|--------|
| Reggeli                | (00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) | Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL                                  |                        |        | szénsavmentes 0,-es, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL        |                        |        | Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL   |                        |         | szénsavmentes 0,-es, Álom sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL               |                         |        | Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL                |         |        |
|                        |   | Energia: 498.56 Kcal / 2,083.98 KJ   |                        |        | Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 KJ  |                        |        | Energia: 498.56 Kcal / 2,083.98 KJ  |                        |         | Energia: 455.32 Kcal / 1,903.24 KJ   |                         |        | Energia: 572.26 Kcal / 2,392.05 KJ                                       |         |        |
|                        |   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                        |   | 11.69 g  | 11.06 g                | 8.49 g | 17.95 g   | 16.58 g                | 4.26 g | 11.69 g   | 11.06 g                | 8.49 g  | 17.95 g  | 16.58 g                 | 4.26 g | 18.09 g  | 16.58 g | 4.26 g |
| Szénhidrát Cukor Só    |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |   | Szénhidrát Cukor Só    |        |   | Szénhidrát Cukor Só    |         |  | Szénhidrát Cukor Só     |        |  |         |        |
| 86.86 g 0.00 g 1.81 g  |   |  | 58.02 g 0.00 g 2.29 g  |        |   | 86.86 g 0.00 g 1.81 g  |        |   | 58.02 g 0.00 g 2.29 g  |         |  | 86.02 g 0.00 g 2.22 g   |        |  |         |        |
| 1                      |   | 1  |                        |        | 1   |                        |        | 1   |                        |         | 1  |                         |        | 1  |         |        |
| Tízórai                | (00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) | Herba tea CM, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél      |                        |        | Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL                        |                        |        | Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Salátalevél                          |                        |         | Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Póréhagymakarika, Diétás pékáru BL, Körte |                         |        | Herba tea CM, Házi fahéjas-szilvás gyümölcskrém rizste, Diétás pékáru BL |         |        |
|                        |   | Energia: 544.45 Kcal / 2,275.80 KJ   |                        |        | Energia: 366.70 Kcal / 1,532.81 KJ  |                        |        | Energia: 573.96 Kcal / 2,399.15 KJ  |                        |         | Energia: 548.78 Kcal / 2,293.90 KJ   |                         |        | Energia: 569.67 Kcal / 2,381.22 KJ                                       |         |        |
|                        |   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                        |   | 20.12 g  | 16.04 g                | 4.10 g | 11.20 g   | 1.50 g                 | 0.09 g | 16.70 g   | 21.86 g                | 6.22 g  | 12.59 g  | 11.57 g                 | 8.49 g | 11.59 g  | 4.04 g  | 0.49 g |
| Szénhidrát Cukor Só    |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |   | Szénhidrát Cukor Só    |        |   | Szénhidrát Cukor Só    |         |  | Szénhidrát Cukor Só     |        |  |         |        |
| 79.25 g 19.98 g 2.28 g |   |  | 76.65 g 19.98 g 1.65 g |        |   | 76.91 g 19.98 g 2.16 g |        |   | 98.10 g 19.98 g 1.81 g |         |  | 119.99 g 50.60 g 1.17 g |        |  |         |        |
| 1                      |   | 1  |                        |        | 1   |                        |        | 1   |                        |         | 1  |                         |        | 1  |         |        |
| Ebéd                   | (00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) | Kertészleves, Sertésragu, Párolt rizs  |                        |        | Tárkonyos csirkeragu leves tejszínes, Vanília sodó, MIMEN piskóta kocka, Alma |                        |        | Csontleves , Levesbetét, Vagdalt sertéshúsból, Burgonyafélék tejszínesen, Diétás pékáru BL, ebédhez |                        |         | Zöldségleves, Húsos szós, Főtt tészta, Növényi sajt szórat                     |                         |        | Sertésgulyás kímélő, Növényi túrógombóc tojásmentes, Porcukor            |         |        |
|                        |   | Energia: 760.62 Kcal / 3,179.39 KJ   |                        |        | Energia: 533.81 Kcal / 2,231.33 KJ  |                        |        | Energia: 1,087.81 Kcal / 4,547.05 KJ  |                        |         | Energia: 740.81 Kcal / 3,096.59 KJ   |                         |        | Energia: 746.03 Kcal / 3,118.41 KJ                                       |         |        |
|                        |   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                        |   | 30.29 g  | 35.69 g                | 4.10 g | 16.88 g   | 27.53 g                | 2.76 g | 31.46 g   | 50.01 g                | 11.87 g | 19.17 g  | 41.94 g                 | 9.01 g | 21.89 g  | 28.98 g | 6.23 g |
| Szénhidrát Cukor Só    |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |   | Szénhidrát Cukor Só    |        |   | Szénhidrát Cukor Só    |         |  | Szénhidrát Cukor Só     |        |  |         |        |
| 79.19 g 0.00 g 3.43 g  |   |  | 53.98 g 7.60 g 2.37 g  |        |   | 125.30 g 3.54 g 3.40 g |        |   | 71.04 g 4.00 g 2.56 g  |         |  | 98.10 g 21.10 g 1.70 g  |        |  |         |        |
| 1                      |   | 1,9  |                        |        | 1,9   |                        |        | 1,9   |                        |         | 1,9  |                         |        | 1,9  |         |        |
| Uzsonna                | (00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) | Diétás péksütemény   |                        |        | Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL                               |                        |        | Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL   |                        |         | Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek               |                         |        | Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, Salátalevél                  |         |        |
|                        |   | Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ   |                        |        | Energia: 496.40 Kcal / 2,074.95 KJ  |                        |        | Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 KJ  |                        |         | Energia: 550.68 Kcal / 2,301.84 KJ   |                         |        | Energia: 423.81 Kcal / 1,771.53 KJ                                       |         |        |
|                        |   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                        |   | 1.50 g   | 11.90 g                | 0.90 g | 15.91 g   | 22.74 g                | 6.64 g | 11.46 g   | 1.67 g                 | 0.10 g  | 17.07 g  | 27.82 g                 | 8.48 g | 16.52 g  | 12.31 g | 4.13 g |
| Szénhidrát Cukor Só    |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |   | Szénhidrát Cukor Só    |        |   | Szénhidrát Cukor Só    |         |  | Szénhidrát Cukor Só     |        |  |         |        |
| 31.80 g 18.90 g 0.30 g |   |  | 56.42 g 0.00 g 2.27 g  |        |   | 64.10 g 1.00 g 1.16 g  |        |   | 57.51 g 6.24 g 3.06 g  |         |  | 61.22 g 0.00 g 1.61 g   |        |  |         |        |
| 1                      |   | 1  |                        |        | 1   |                        |        | 1   |                        |         | 1  |                         |        | 1  |         |        |
| Vacsora                | (00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) | Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es, Növényi tejföl, Növényi sajt szórat, Főtt tészta |                        |        | Almalé, Ördögpecsenye, Tört burgonya, Cékla saláta ecet nélkül                |                        |        | Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es, Bakonyi sertésragu, tej nélkül, Főtt tészta                         |                        |         | Almalé, Meleg szendvics  |                         |        | Ásványvíz, szénsavmentes 0,-es, Hot-dog, Salátalevél                     |         |        |
|                        |   | Energia: 330.50 Kcal / 1,381.49 KJ   |                        |        | Energia: 613.83 Kcal / 2,565.81 KJ  |                        |        | Energia: 523.09 Kcal / 2,186.52 KJ  |                        |         | Energia: 602.97 Kcal / 2,520.41 KJ   |                         |        | Energia: 497.87 Kcal / 2,081.10 KJ                                       |         |        |
|                        |   | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír                    | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír |
|                        |   | 10.13 g  | 5.72 g                 | 0.51 g | 29.25 g   | 15.34 g                | 3.69 g | 34.24 g   | 13.90 g                | 3.49 g  | 18.94 g  | 16.36 g                 | 4.18 g | 22.61 g  | 24.58 g | 9.39 g |
| Szénhidrát Cukor Só    |   |  | Szénhidrát Cukor Só    |        |   | Szénhidrát Cukor Só    |        |   | Szénhidrát Cukor Só    |         |  | Szénhidrát Cukor Só     |        |  |         |        |
| 59.26 g 0.00 g 0.34 g  |   |  | 86.68 g 0.00 g 4.04 g  |        |   | 64.62 g 0.00 g 0.46 g  |        |   | 93.32 g 0.00 g 3.46 g  |         |  | 45.97 g 0.00 g 3.90 g   |        |  |         |        |
| 1,(3)                  |   | (1)  |                        |        | 1,(3)   |                        |        | 1   |                        |         | 1  |                         |        | 1  |         |        |

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

„Jó étvágyat kívánunk!”  
Élelmézszeveztő

Tételes étlap 2023.01.30 - 2023.02.05

| Dátum                             | Étkezési hely                      | Energia (kJ)                          | Energia (kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g)  | Só (g) | Átlagérték |
|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|----------------|-------------|----------|------------|----------------|------------|--------|------------|
| 13/02/2023<br>(00329)             | Kímélő étrend (TOMRoastFűszerSzeg) | R Almalé                              | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00      | 0,00   | 0,01       |
|                                   |                                    | Növényi szendvicskrém                 | 407,97         | 97,60       | 0,44     | 9,60       | 8,40           | 2,60       | 0,00   | 0,64       |
|                                   |                                    | Diétás pékáru BL                      | 1 187,22       | 284,02      | 11,11    | 1,46       | 0,09           | 56,26      | 0,00   | 1,16 1     |
|                                   |                                    | T Herba tea CM                        | 335,66         | 80,30       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 19,98      | 19,98  | 0,00       |
|                                   |                                    | Szendvics sonka                       | 217,39         | 52,01       | 8,88     | 0,56       | 0,21           | 2,80       | 0,00   | 0,92       |
|                                   |                                    | 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     |
|                                   |                                    | Salátalevel                           | 4,32           | 1,03        | 0,09     | 0,02       | 0,00           | 0,13       | 0,00   | 0,00       |
|                                   |                                    | E Kertészeves                         | 251,80         | 60,18       | 1,69     | 3,02       | 0,39           | 6,41       | 0,00   | 1,13       |
|                                   |                                    | Sertésragu                            | 1 274,02       | 304,79      | 21,40    | 23,12      | 4,62           | 3,03       | 0,00   | 0,32       |
|                                   |                                    | Párolt rizs                           | 1 653,80       | 395,65      | 7,20     | 9,55       | 1,11           | 69,75      | 0,00   | 1,98       |
|                                   |                                    | U Diétás péksütemény                  | 1 131,94       | 270,80      | 1,50     | 11,90      | 0,90           | 31,80      | 18,90  | 0,30       |
|                                   |                                    | V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es     | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00       | 0,00   | 0,08       |
|                                   |                                    | Növényi tejföl                        | 10,96          | 2,62        | 0,13     | 0,12       | 0,01           | 0,26       | 0,00   | 0,10       |
|                                   |                                    | Növényi sajt szórat                   | 35,74          | 8,55        | 0,00     | 0,69       | 0,00           | 0,60       | 0,00   | 0,00       |
| Főtt tészta                       | 1 334,81                           | 319,33                                | 10,00          | 4,91        | 0,50     | 58,40      | 0,00           | 0,16 1,(3) |        |            |
| Összesen:                         | 10 052,89                          | 2 404,93                              | 73,73          | 80,41       | 19,52    | 336,36     | 38,88          | 8,16       |        |            |
| 15/02/2023<br>(00329)             | Kímélő étrend (TOMRoastFűszerSzeg) | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es     | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00       | 0,00   | 0,08       |
|                                   |                                    | Csikemell 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     |
|                                   |                                    | T Herba tea CM                        | 335,66         | 80,30       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 19,98      | 19,98  | 0,00       |
|                                   |                                    | Növényi túró körözött                 | 9,95           | 2,38        | 0,09     | 0,04       | 0,00           | 0,41       | 0,00   | 0,49       |
|                                   |                                    | Diétás pékáru BL                      | 1 187,22       | 284,02      | 11,11    | 1,46       | 0,09           | 56,26      | 0,00   | 1,16 1     |
|                                   |                                    | E Tárkonyos csirkeagú leves tejmentes | 607,39         | 143,49      | 14,22    | 5,68       | 1,09           | 8,99       | 0,01   | 2,25 1,9   |
|                                   |                                    | Vanília sózó                          | 413,92         | 99,02       | 1,19     | 1,03       | 0,16           | 20,84      | 7,59   | 0,00 1     |
|                                   |                                    | MIMEN piskóta kocka                   | 999,53         | 239,12      | 0,87     | 20,22      | 1,51           | 13,65      | 0,00   | 0,10       |
|                                   |                                    | Alma                                  | 218,12         | 52,18       | 0,60     | 0,60       | 0,00           | 10,50      | 0,00   | 0,02       |
|                                   |                                    | U Sertés párizsi                      | 356,50         | 85,29       | 4,78     | 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       |
|                                   |                                    | Diétás pékáru BL                      | 1 187,22       | 284,02      | 11,11    | 1,46       | 0,09           | 56,26      | 0,00   | 1,16 1     |
|                                   |                                    | V Almalé                              | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00      | 0,00   | 0,01       |
| Ördögpecsenye                     | 966,51                             | 231,22                                | 21,56          | 14,74       | 3,63     | 2,78       | 0,00           | 1,30 (1)   |        |            |
| Tört burgonya                     | 979,87                             | 234,42                                | 6,25           | 0,50        | 0,06     | 50,00      | 0,00           | 1,50       |        |            |
| Céklasaláta ecet nélkül           | 130,61                             | 31,25                                 | 1,30           | 0,10        | 0,00     | 5,90       | 0,00           | 1,23       |        |            |
| Összesen:                         | 10 315,78                          | 2 466,06                              | 91,19          | 83,69       | 17,44    | 331,75     | 27,58          | 12,62      |        |            |
| 21/02/2023<br>(00329)             | Kímélő étrend (TOMRoastFűszerSzeg) | R Almalé                              | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00      | 0,00   | 0,01       |
|                                   |                                    | Növényi szendvicskrém                 | 407,97         | 97,60       | 0,44     | 9,60       | 8,40           | 2,60       | 0,00   | 0,64       |
|                                   |                                    | Diétás pékáru BL                      | 1 187,22       | 284,02      | 11,11    | 1,46       | 0,09           | 56,26      | 0,00   | 1,16 1     |
|                                   |                                    | T Herba tea CM                        | 335,66         | 80,30       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 19,98      | 19,98  | 0,00       |
|                                   |                                    | Zala felvágott                        | 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       |
|                                   |                                    | Diétás 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 Csontleves                          | 160,57         | 38,41       | 1,66     | 1,10       | 0,04           | 5,64       | 0,04   | 2,10 9     |
|                                   |                                    | Levesbétét                            | 145,50         | 34,81       | 0,40     | 0,20       | 0,02           | 7,70       | 0,50   | 0,01       |
|                                   |                                    | Vagdalt sertésből                     | 1 771,00       | 423,88      | 20,89    | 33,77      | 10,04          | 8,55       | 0,00   | 0,83       |
|                                   |                                    | Burgonyafőzelék tejmentesen           | 1 605,39       | 384,07      | 7,31     | 14,64      | 1,74           | 54,57      | 0,00   | 0,42 1     |
|                                   |                                    | Diétás pékáru BL, ebédhez             | 864,60         | 206,84      | 1,20     | 0,30       | 0,03           | 49,02      | 3,00   | 0,04       |
|                                   |                                    | U Házi meggyes gyümölcskrém           | 152,85         | 36,57       | 0,35     | 0,21       | 0,01           | 7,84       | 1,00   | 0,00       |
|                                   |                                    | Diétás 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       |        |            |
| Bakonyi sertésragu,tejjel nélkül  | 851,73                             | 203,76                                | 24,24          | 8,99        | 2,99     | 6,22       | 0,00           | 0,22 1     |        |            |
| Főtt tészta                       | 1 334,81                           | 319,33                                | 10,00          | 4,91        | 0,50     | 58,40      | 0,00           | 0,16 1,(3) |        |            |
| Összesen:                         | 12 556,87                          | 3 004,01                              | 105,55         | 98,50       | 30,17    | 417,79     | 24,52          | 8,99       |        |            |
| 23/02/2023<br>(00329)             | Kímélő étrend (TOMRoastFűszerSzeg) | 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     |
|                                   |                                    | T Herba tea CM                        | 335,66         | 80,30       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 19,98      | 19,98  | 0,00       |
|                                   |                                    | Növényi szendvicskrém                 | 407,97         | 97,60       | 0,44     | 9,60       | 8,40           | 2,60       | 0,00   | 0,64       |
|                                   |                                    | Pórhagymakarika                       | 30,82          | 7,37        | 0,44     | 0,06       | 0,00           | 1,26       | 0,00   | 0,00       |
|                                   |                                    | Diétás pékáru BL                      | 1 187,22       | 284,02      | 11,11    | 1,46       | 0,09           | 56,26      | 0,00   | 1,16 1     |
|                                   |                                    | Körte                                 | 332,27         | 79,49       | 0,60     | 0,45       | 0,00           | 18,00      | 0,00   | 0,01       |
|                                   |                                    | E Zöldszegleves                       | 470,91         | 109,62      | 1,47     | 9,47       | 1,22           | 5,10       | 0,00   | 2,07       |
|                                   |                                    | Házi leves                            | 1 216,65       | 423,88      | 14,50    | 24,19      | 7,20           | 3,86       | 0,00   | 0,30       |
|                                   |                                    | Főtt tészta                           | 1 388,00       | 331,58      | 3,20     | 7,59       | 0,59           | 61,60      | 4,00   | 0,19       |
|                                   |                                    | Növényi sajt szórat                   | 35,74          | 8,55        | 0,00     | 0,69       | 0,00           | 0,60       | 0,00   | 0,00       |
|                                   |                                    | 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                  | 1 187,22                           | 284,02                                | 11,11          | 1,46        | 0,09     | 56,26      | 0,00           | 1,16 1     |        |            |
| V Jégcsaprek                      | 23,60                              | 5,65                                  | 0,44           | 0,04        | 0,01     | 1,05       | 6,24           | 0,02       |        |            |
| 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:                         | 12 128,74                          | 2 898,56                              | 85,72          | 114,27      | 34,42    | 377,99     | 30,22          | 13,18      |        |            |
| 25/02/2023<br>(00329)             | Kímélő étrend (TOMRoastFűszerSzeg) | R Almalé                              | 488,82         | 116,94      | 0,14     | 0,00       | 0,00           | 28,00      | 0,00   | 0,01       |
|                                   |                                    | 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                      | 1 187,22       | 284,02      | 11,11    | 1,46       | 0,09           | 56,26      | 0,00   | 1,16 1     |
|                                   |                                    | T Herba tea CM                        | 335,66         | 80,30       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 19,98      | 19,98  | 0,00       |
|                                   |                                    | Házi fahéjas-szilvás gyümölcskrém     | 858,35         | 205,35      | 0,48     | 2,58       | 0,40           | 43,75      | 30,62  | 0,01       |
|                                   |                                    | Diétás pékáru BL                      | 1 187,22       | 284,02      | 11,11    | 1,46       | 0,09           | 56,26      | 0,00   | 1,16 1     |
|                                   |                                    | E Sertésragu kímélő                   | 1 154,75       | 276,26      | 10,67    | 14,82      | 3,99           | 24,36      | 0,02   | 0,19 9     |
|                                   |                                    | Növényi túrógombóc tojásmentes        | 1 795,83       | 429,62      | 11,22    | 14,16      | 2,24           | 63,75      | 11,09  | 1,51 1     |
|                                   |                                    | Porcukor                              | 187,83         | 40,15       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 9,99       | 9,99   | 0,00       |
|                                   |                                    | U Karoncujás allergénmentes           | 580,00         | 138,76      | 5,32     | 10,83      | 4,04           | 4,83       | 0,00   | 0,45       |
|                                   |                                    | Diétás 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:                         | 11 744,37                          | 2 809,64                              | 90,70          | 86,49       | 24,50    | 411,30     | 71,70          | 10,60      |        |            |
| 24/02/2023<br>(00329)             | Kímélő étrend (TOMRoastFűszerSzeg) | R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es     | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 0,00       | 0,00   | 0,08       |
|                                   |                                    | Szendvics sonka                       | 217,39         | 52,01       | 8,88     | 0,56       | 0,21           | 2,80       | 0,00   | 0,92       |
|                                   |                                    | 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     |
|                                   |                                    | T Herba tea CM                        | 335,66         | 80,30       | 0,00     | 0,00       | 0,00           | 19,98      | 19,98  | 0,00       |
|                                   |                                    | Diétás péksütemény                    | 1 131,94       | 270,80      | 1,50     | 11,90      | 0,90           | 31,80      | 18,90  | 0,30       |
|                                   |                                    | E Tárkonyos zöldszegleves             | 169,97         | 38,84       | 1,59     | 0,23       | 0,03           | 7,84       | 0,01   | 2,17 9     |
|                                   |                                    | Sárgarépás s.ragu                     | 1 777,08       | 425,05      | 19,12    | 33,61      | 9,76           | 10,91      | 0,20   | 1,77       |
|                                   |                                    | Párolt rizs                           | 1 653,80       | 395,65      | 7,20     | 9,55       | 1,11           | 69,75      | 0,00   | 1,98       |
|                                   |                                    | U Otasz 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                      | 1 187,22       | 284,02      | 11,11    | 1,46       | 0,09           | 56,26      | 0,00   | 1,16 1     |
|                                   |                                    | V Almalé                              | 733,23         | 175,41      | 0,21     | 0,00       | 0,00           | 42,00      | 0,00   | 0,02       |
|                                   |                                    | Csirkepaprikás                        | 1 901,74       | 454,96      | 52,68    | 21,46      | 5,73           | 12,17      | 0,00   | 2,08 1,7   |
|                                   |                                    | Főtt tészta                           | 1 334,81       | 319,33      | 10,00    | 4,91       | 0,50           | 58,40      | 0,00   | 0,16 1,(3) |
| Összesen:                         | 13 252,28                          | 3 168,49                              | 128,96         | 125,46      | 30,60    | 368,45     | 39,09          | 13,88      |        |            |
| 25/02/2023<br>(00329)             | Kímélő étrend (TOMRoastFűszerSzeg) | R Almalé                              | 733,23         | 175,41      | 0,21     | 0,00       | 0,00           | 42,00      | 0,00   | 0,02       |
|                                   |                                    | Sült hús krém                         | 936,10         | 223,95      | 2,86     | 23,42      | 6,68           | 0,16       | 0,00   | 0,50       |
|                                   |                                    | Diétás pékáru BL                      | 1 187,22       | 284,02      | 11,11    | 1,46       | 0,09           |            |        |            |