

Tételes étlap 2023.02.06 - 2023.02.12

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/6/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Csirkepaprikás	863,35	206,54	26,01	8,73	1,86	5,71	0,00	1,03	1
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			U 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
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
Összesen:	4 676,82	1 118,85	43,96	37,69	7,11	148,57	27,45	4,12				
2/7/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Magyaros margarinkrém	547,62	131,01	0,15	14,39	3,85	0,46	0,00	0,70	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
			Mexikói húsos egytálétel	2 647,47	633,37	32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			Összesen:	5 712,76	1 365,77	49,48	59,48	16,59	156,78	19,30	6,11	
2/8/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			E Májgaluska leves	108,27	22,87	2,42	0,47	0,16	3,02	0,03	0,36	9
			Paraj főzelék	510,77	122,19	2,64	8,53	0,98	8,57	0,00	0,66	1
			Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
			Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01	
			U Kedvenc ízek sonka	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
			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	
			Összesen:	4 665,66	1 113,15	29,74	49,71	9,83	127,74	26,96	3,10	
2/9/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Vegyes gyümölcsleves	374,24	79,10	0,63	0,25	0,03	20,89	12,99	0,25	1
			Tavaszi rizseshús	1 435,82	341,68	16,01	9,86	2,11	45,39	0,00	0,20	
			Almakompót	140,39	10,28	0,32	0,31	0,01	7,10	1,34	0,01	
			U 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
			Összesen:	4 219,99	974,01	31,89	32,44	7,84	143,99	27,72	2,35	
			2/10/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39
Sült hús krém	469,14	112,24				1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
Salátalevél	1,73	0,41				0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
E Rántottleves	132,52	31,70				0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
Pirított kenyérkocka	108,11	25,86				0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
Sült bécsi rudacska	616,70	147,54				7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30				8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
U Paprikás szalámi	206,56	49,42				1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	4 719,23	1 125,17	32,85	51,00	12,71	133,40	21,20	4,76				

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Diétás péksütemény			Almalé, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Almalé, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 366.22 Kcal / 1,530.80 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 436.90 Kcal / 1,826.24 KJ			Energia: 430.07 Kcal / 1,797.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	5.99 g	5.53 g	4.24 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	6.16 g	13.73 g	3.57 g	7.25 g	12.45 g	3.38 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
59.11 g 21.45 g 0.68 g			71.43 g 0.00 g 0.92 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			70.21 g 0.00 g 0.80 g			70.31 g 0.00 g 0.85 g				
1			1			1,4			1			1				
Ebéd	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	Zellerkrém leves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Tárkonyos zöldségleves, Sárgarépas köleses hús			Húsgaluska leves, Vagdalt sertéshúsból, Paraj főzelék, Főtt burgonya 1/2 adag			Vegyes gyümölcsleves, Sárgarépas rizses hús , Almakompót			Rántottleves, Kölesgolyó, Sült bécsi rudacska, Sárgarépa főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 539.68 Kcal / 2,255.86 KJ			Energia: 368.49 Kcal / 1,540.29 KJ			Energia: 487.70 Kcal / 2,038.59 KJ			Energia: 431.05 Kcal / 1,801.79 KJ			Energia: 449.15 Kcal / 1,877.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.19 g	19.57 g	2.73 g	19.14 g	12.34 g	2.84 g	19.36 g	29.19 g	7.19 g	17.77 g	10.69 g	2.41 g	12.18 g	19.17 g	5.33 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.31 g 2.92 g 2.22 g			45.36 g 0.01 g 1.39 g			36.20 g 0.01 g 2.20 g			73.78 g 14.33 g 0.60 g			56.85 g 7.85 g 2.97 g				
1,9			9			1,9			1			1,9				
Uzsonna	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Kedvenc Ízek sonka , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Körte			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 230.48 Kcal / 963.41 KJ			Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ			Energia: 302.34 Kcal / 1,263.78 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.20 g	8.31 g	2.13 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	10.62 g	7.62 g	4.82 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.54 g 3.12 g 1.12 g			28.28 g 0.00 g 1.52 g			47.47 g 0.00 g 1.57 g			28.47 g 0.00 g 0.68 g			29.61 g 0.00 g 1.11 g				
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

- 7-tejtermék, laktóz
- 8-diófélék
- 9-zeller
- 10-mustár
- 11-szezám
- 12-kéndioxid-szulfid

- 13-csillagfürt
- 14-puhatestűek
- 15-mesterséges édesítőszer
- 16-édesgyökér


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.02.06 - 2023.02.12

Diéta	Étlapétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/6/2023	bárák (00750)	Kímélő étrend (TOMRFSZ) 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Csirkepaprikás	863,35	206,54	26,01	8,73	1,86	5,71	0,00	1,03	1
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			U Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Rakott burgonya	1 017,11	243,33	9,40	9,42	3,53	29,39	0,00	8,44	
	Összesen:	7 384,98	1 766,74	63,63	55,24	12,69	249,36	27,49	13,67			
2/7/2023	bárák (00750)	Kímélő étrend (TOMRFSZ) 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			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 Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			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
			E Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
			Sárgarépás köleses hús	1 443,25	343,54	17,68	12,18	2,82	40,81	0,00	0,33	
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			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	
			Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			Céklasaláta ecet nélkül	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49	
	Összesen:	8 055,79	1 924,56	69,00	63,23	18,04	265,34	0,01	7,02			
2/8/2023	csirke (00750)	Kímélő étrend (TOMRFSZ) 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			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
			T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			E Húsgaluska leves	293,38	69,28	4,02	3,59	1,17	5,35	0,01	1,11	9
			Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
			Paraj főzelék	510,77	122,19	2,64	8,53	0,98	8,57	0,00	0,66	1
			Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01	
			U Kedvenc ízek sonka	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
			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
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Húsgombóc	628,58	150,38	7,83	9,60	3,41	8,00	0,00	0,81	
			Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
	Összesen:	7 824,37	1 870,94	54,10	68,60	18,65	246,90	26,94	6,43			
2/9/2023	csirke (00750)	Kímélő étrend (TOMRFSZ) 4-6	R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			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 Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Vegyes gyümölcsleves	374,24	79,10	0,63	0,25	0,03	20,89	12,99	0,25	1
			Sárgarépás rizses hús	1 435,41	341,67	16,82	10,13	2,37	45,79	0,00	0,34	
			Almakompót	140,39	10,28	0,32	0,31	0,01	7,10	1,34	0,01	
			U Violié növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Carbonara szósz	1 128,16	269,89	3,23	26,77	9,87	3,61	1,03	1,64	
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
				Összesen:	8 328,16	1 956,91	41,03	70,61	22,45	292,15	18,24	4,86
2/10/2023	csirke (00750)	Kímélő étrend (TOMRFSZ) 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			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 Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
			Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
			E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Sült bécsi rúdacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50	
			Sárgarépafőzelék	607,08	145,23	2,53	4,78	0,42	22,70	6,29	0,96	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
Brassói aprópecsenye	1 530,76	366,21	16,26	14,42	3,79	41,64	0,00	1,81	(1),(6)			
Céklasaláta ecet nélkül	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49				
	Összesen:	7 756,99	1 855,73	51,42	59,96	18,86	272,20	7,85	8,23			

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
59.11 g 21.45 g 0.68 g			42.82 g 13.39 g 0.90 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			41.60 g 13.39 g 0.78 g			41.70 g 13.39 g 0.83 g				
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Zellerkrém leves, Pirított kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Tárkonyos zöldségleves, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Májgaluska leves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag			Vegyes gyümölcsleves, Tavaszri rizseshús, Almakompót			Tojásleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 531.61 Kcal / 2,222.13 KJ			Energia: 761.74 Kcal / 3,184.07 KJ			Energia: 316.99 Kcal / 1,325.02 KJ			Energia: 431.06 Kcal / 1,801.83 KJ			Energia: 538.69 Kcal / 2,251.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35.59 g	16.21 g	2.48 g	35.05 g	30.43 g	8.17 g	13.81 g	14.36 g	2.49 g	16.96 g	10.42 g	2.15 g	17.49 g	27.63 g	6.08 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.19 g 0.00 g 6.27 g			85.89 g 1.51 g 3.30 g			33.35 g 0.03 g 1.33 g			73.38 g 14.33 g 0.46 g			55.37 g 7.80 g 3.17 g				
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Kedvenc Ízek sonka , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Körte			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 224.39 Kcal / 937.95 KJ			Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ			Energia: 302.34 Kcal / 1,263.78 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.92 g	8.57 g	2.24 g	8.72 g	13.93 g	4.53 g	10.62 g	7.62 g	4.82 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.72 g 3.12 g 1.02 g			28.91 g 4.40 g 1.53 g			47.47 g 0.00 g 1.57 g			28.47 g 0.00 g 0.68 g			28.80 g 0.00 g 1.08 g				
1		1		1		1		1		1		1		1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

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

Tételes étlap 2023.02.06 - 2023.02.12

Diéta	Étlap letele	Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	So (g)	Allergének	
2/6/2023 L.A.Z.E.Z. (00802) Tejmentes 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		
	Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
	T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00		
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
	E Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05 1,9		
	Pírtótt kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20 1		
	Csirkepaprikás	863,35	206,54	26,01	8,73	1,86	5,71	0,00	1,03 1		
	Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99 1,(3)		
	U Mátrai diacsemege	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		
	Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
	V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
	Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00		
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14 3		
	Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
	Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
Összesen:	13 754,99	3 290,65	90,13	194,90	65,83	284,43	24,97	17,12			
2/7/2023 L.A.Z.E.Z. (00802) Tejmentes 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		
	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		
	E Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06 9		
	Mexikói húsos egytálétel	2 647,47	633,37	32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22 1		
	Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
	U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
	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		
	Rántott növényi sajt	147,94	35,39	0,54	0,80	0,09	6,41	0,00	0,04		
	Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50		
	Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49 15,(12)		
	Összesen:	7 467,76	1 785,63	64,77	60,50	19,34	243,25	22,50	8,03		
	2/8/2023 L.A.Z.E.Z. (00802) Tejmentes 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	
Fokhagymás 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		
T Rizstej		351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
Diétás péksütemény		1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
E Májgataluska leves		200,55	44,34	3,52	0,85	0,25	6,54	0,03	0,52 1,3,9		
Paraj főzelék		510,77	122,19	2,64	8,53	0,98	8,57	0,00	0,66 1		
Főtt tojás		276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14 3		
Főtt burgonya 1/2 adag		352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01		
U Kedvenc ízű sonka		133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66		
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		
Körte		332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
V Almalé		733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
Húsgombóc menza		1 519,75	363,58	19,58	24,36	8,63	16,07	0,00	1,66 3		
Ecetes burgonyasaláta		1 069,27	255,81	5,84	0,49	0,05	55,86	9,99	2,00		
Összesen:		8 548,36	2 041,42	59,94	74,54	21,35	270,64	36,95	8,48		
2/9/2023 L.A.Z.E.Z. (00802) Tejmentes 4-6 év		R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02	
		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		
	Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20 4		
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
	E Vegyes gyümölcsleves	374,24	79,10	0,63	0,25	0,03	20,89	12,99	0,25 1		
	Tavaszi rizesshús	1 435,82	341,68	16,01	9,86	2,11	45,39	0,00	0,20		
	Almákompót	140,39	10,28	0,32	0,31	0,01	7,10	1,34	0,01		
	U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
	Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
	V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
	Carbonara szósz	1 128,16	269,89	3,23	26,77	9,87	3,61	1,03	1,64		
	Növényi sajt szórat	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:	7 767,29	1 822,64	45,21	67,08	21,98	262,59	28,75	8,55		
	2/10/2023 L.A.Z.E.Z. (00802) Tejmentes 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	
		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		
Sült hús krém		469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25		
Diétás pékáru BL		593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
Salátalevél		1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
E Tojásleves		160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01 1,3		
Sült bécsi rudacska		616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50		
Zöldborsó főzelék		1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64 1		
Diétás pékáru BL, ebédhez		432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
U Paprikás szalámi		206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40		
Liga margarin		265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL		593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
Paprika		16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
V Almalé		733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
Brassói aprópecsenye		1 530,76	366,21	16,26	14,42	3,79	41,64	0,00	1,81 (1),(6)		
Csemege uborka		23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)		
Összesen:		7 723,85	1 843,98	54,80	72,44	21,04	239,98	21,19	8,85		

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend	Tízórai	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 350.18 Kcal / 1.463.75 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1.022.47 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1.482.98 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1.317.91 KJ			Energia: 308.46 Kcal / 1.289.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
59.11 g 21.45 g 0.68 g			42.82 g 13.39 g 0.90 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			41.60 g 13.39 g 0.78 g			41.70 g 13.39 g 0.83 g				
1			1			1,4			1			1				
Ebéd	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Zellerkrém leves, Pirított kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Tárkonyos zöldségleves, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Májgaluska leves, Paraj főzelék, Főtt tojás, Főtt burgonya 1/2 adag			Vegyes gyümölcsleves, Tavasz rizseshús, Almakompót			Tojásleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 531.61 Kcal / 2.222.13 KJ			Energia: 525.96 Kcal / 2.198.51 KJ			Energia: 316.99 Kcal / 1.325.02 KJ			Energia: 431.06 Kcal / 1.801.83 KJ			Energia: 538.69 Kcal / 2.251.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		35.59 g	16.21 g	2.48 g	22.78 g	16.73 g	4.26 g	13.81 g	14.36 g	2.49 g	16.96 g	10.42 g	2.15 g	17.49 g	27.63 g	6.08 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.19 g 0.00 g 0.00 g			70.32 g 1.51 g 2.56 g			33.35 g 0.03 g 1.33 g			73.38 g 14.33 g 0.46 g			55.37 g 7.80 g 3.17 g				
1,9,(3)			1,9			1,3,9			1			1,3				
Uzsonna	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Kedvenc ízek sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Körte			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 224.39 Kcal / 937.95 KJ			Energia: 277.21 Kcal / 1.158.74 KJ			Energia: 302.34 Kcal / 1.263.78 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1.082.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav
		7.92 g	8.57 g	2.24 g	8.72 g	13.93 g	4.53 g	10.62 g	7.62 g	4.82 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.72 g 3.12 g 1.02 g			28.91 g 4.40 g 1.53 g			47.47 g 0.00 g 1.57 g			28.47 g 0.00 g 0.68 g			28.80 g 0.00 g 1.08 g				
1			1			1			1			1				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.02.06 - 2023.02.12

Diéta	Étlap letele	Energia (kJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	So (g)	Allergének		
2/6/2023 L.A.Z.E.Z. (00903)	Tej-szója és olajosmágm 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		
		Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
		T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
		E Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05 1,9		
		Pírtótt kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20 1		
		Csirkepaprikás	863,35	206,54	26,01	8,73	1,86	5,71	0,00	1,03 1		
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99 1,(3)		
		U Mátrai diacsemege	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		
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
		V Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
		Sült szalonna	5 821,20	1 392,63	18,00	146,00	55,32	0,00	0,00	7,00		
		Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14 3		
		Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
		Allergénmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00				
Összesen:	13 754,99	3 290,65	90,13	194,90	65,83	284,43	24,97	17,12				
2/7/2023 L.A.Z.E.Z. (00903)	Tej-szója és olajosmágm 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		
		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		
		E Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06 9		
		Mexikói húsos egytálétel	1 661,92	397,59	20,72	16,42	4,22	41,26	0,00	1,48 1		
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
		U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
		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		
		Rántott növényi sajt	147,94	35,39	0,54	0,80	0,09	6,41	0,00	0,04		
		Kukoricás rizs	892,93	213,62	5,18	1,48	0,19	44,65	0,00	0,50		
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49 15,(12)		
		Összesen:	6 482,21	1 549,85	52,50	46,80	15,43	227,68	22,50	7,29		
		2/8/2023 L.A.Z.E.Z. (00903)	Tej-szója és olajosmágm 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
Fokhagymás 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		
T Rizstej	351,04			83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
Diétás péksütemény	1 131,94			270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30		
E Májgatluska leves	200,55			44,34	3,52	0,85	0,25	6,54	0,03	0,52 1,3,9		
Paraj főzelék	510,77			122,19	2,64	8,53	0,98	8,57	0,00	0,66 1		
Főtt tojás	276,19			66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14 3		
Főtt burgonya 1/2 adag	352,75			84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01		
U Kedvenc ízű sonka	133,90			32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66		
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		
Körte	332,27			79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
V Almalé	733,23			175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
Húsgombóc menza	1 519,75			363,58	19,58	24,36	8,63	16,07	0,00	1,66 3		
Ecetes burgonyasaláta	1 069,27			255,81	5,84	0,49	0,05	55,86	9,99	2,00		
Összesen:	8 548,36			2 041,42	59,94	74,54	21,35	270,64	36,95	8,48		
2/9/2023 L.A.Z.E.Z. (00903)	Tej-szója és olajosmágm 4-6 éves			R Almalé	733,23	175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02
				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		
		Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20 4		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
		E Vegyes gyümölcsleves	374,24	79,10	0,63	0,25	0,03	20,89	12,99	0,25 1		
		Tavaszi rizseshús	1 435,82	341,68	16,01	9,86	2,11	45,39	0,00	0,20		
		Almakompót	140,39	10,28	0,32	0,31	0,01	7,10	1,34	0,01		
		U Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Carbonara szósz	1 128,16	269,89	3,23	26,77	9,87	3,61	1,03	1,64		
		Növényi sajt szórat	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:	7 767,29	1 822,64	45,21	67,08	21,98	262,59	28,75	8,55		
		2/10/2023 L.A.Z.E.Z. (00903)	Tej-szója és olajosmágm 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
				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		
Sült hús krém	469,14			112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25		
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
Salátalevél	1,73			0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00		
E Tojásleves	160,65			38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01 1,3		
Sült bécsi rudacska	616,70			147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50		
Zöldborsó főzelék	1 058,07			249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64 1		
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
U Paprikás szalámi	206,56			49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40		
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1		
Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
V Almalé	733,23			175,41	0,21	0,00	0,00	42,00	0,00	0,02		
Brassói aprópecsenye	1 530,76			366,21	16,26	14,42	3,79	41,64	0,00	1,81 (1),(6)		
Csemege uborka	23,02			5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)		
Összesen:	7 723,85			1 843,98	54,80	72,44	21,04	239,98	21,19	8,85		

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
59.11 g	21.45 g	0.68 g	42.82 g	13.39 g	0.90 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g	41.70 g	13.39 g	0.83 g		
1		1			1,4			1			1					
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocsi, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Tárkonyos zöldségleves, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Májgaluska leves, Paraj főzelék, Vagdalt sertéshúsból, Főtt burgonya 1/2 adag			Vegyes gyümölcsleves, Tavasz rizseshús, Almakompót			Rántottleves, Pírtott kenyérfocsi, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 544.28 Kcal / 2,275.09 KJ			Energia: 761.74 Kcal / 3,184.07 KJ			Energia: 442.23 Kcal / 1,848.52 KJ			Energia: 431.06 Kcal / 1,801.83 KJ			Energia: 557.82 Kcal / 2,331.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30.39 g	19.47 g	2.69 g	35.05 g	30.43 g	8.17 g	17.71 g	26.21 g	6.28 g	16.96 g	10.42 g	2.15 g	18.03 g	26.18 g	5.78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
60.74 g	2.88 g	2.42 g	85.89 g	1.51 g	3.30 g	33.82 g	0.03 g	1.46 g	73.38 g	14.33 g	0.46 g	62.90 g	7.81 g	2.85 g		
1,9		1,9			1,9			1			1,9					
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka			Kedvenc ízek sonka , Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Körte			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 224.39 Kcal / 937.95 KJ			Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ			Energia: 302.34 Kcal / 1,263.78 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.92 g	8.57 g	2.24 g	8.72 g	13.93 g	4.53 g	10.62 g	7.62 g	4.82 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.72 g	3.12 g	1.02 g	28.91 g	4.40 g	1.53 g	47.47 g	0.00 g	1.57 g	28.47 g	0.00 g	0.68 g	28.80 g	0.00 g	1.08 g		
1		1			1			1			1					

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.02.06 - 2023.02.12

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
2/6/2023	László (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		E	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9		
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
			Csirkepaprikás	863,35	206,54	26,01	8,73	1,86	5,71	0,00	1,03	1		
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
		U	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		
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
			Összesen:	4 676,82	1 118,85	43,96	37,69	7,11	148,57	27,45	4,12			
		2/7/2023	László (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
	Növényi szendvicsskrém			203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
	Diétás pékáru BL			593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
E	Tárkonyos zöldségleves			108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9		
	Mexikói húsos egytálétel			2 647,47	633,37	32,99	30,12	8,13	56,83	0,00	2,22	1		
	Diétás pékáru BL, ebédhez			432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
U	Olasz felvágott			279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
	Liga margarin			265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
	Diétás pékáru BL			593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
	kígyóuborka			19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
	Összesen:			5 369,12	1 283,56	49,55	49,89	16,94	157,62	19,30	5,73			
2/8/2023	László (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4			T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
					Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		E	Májgaluska leves	112,20	23,81	2,37	0,61	0,26	2,97	0,03	0,37	9		
			Paraj főzelék	510,77	122,19	2,64	8,53	0,98	8,57	0,00	0,66	1		
			Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42			
			Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01			
		U	Kedvenc ízek sonka	133,90	32,04	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66			
			Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
			Összesen:	4 607,96	1 099,35	29,89	47,65	12,23	128,95	26,96	3,33			
		2/9/2023	László (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
					Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
	Diétás pékáru BL			593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
E	Vegyes gyümölcsleves			374,24	79,10	0,63	0,25	0,03	20,89	12,99	0,25	1		
	Tavaszi rizeshús			1 435,82	341,68	16,01	9,86	2,11	45,39	0,00	0,20			
	Almakompót			140,39	10,28	0,32	0,31	0,01	7,10	1,34	0,01			
U	Violife növényi sajt szelet			17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
	Liga margarin			265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
	Diétás pékáru BL			593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
	Összesen:			4 145,46	956,18	28,49	32,23	7,66	143,45	27,72	1,92			
2/10/2023	László (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
					Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25	
					Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
		E	Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9		
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,50			
			Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Összesen:	4 719,23	1 125,17	32,85	51,00	12,71	133,40	21,20	4,76					

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Puncsos rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Sonkacrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sült hús krém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 354.17 Kcal / 1,480.43 KJ			Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ			Energia: 312.45 Kcal / 1,306.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.77 g	3.92 g	1.06 g	5.12 g	12.72 g	3.54 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
58.48 g	21.85 g	0.59 g	42.19 g	13.79 g	0.81 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	40.92 g	13.79 g	0.85 g	41.07 g	13.79 g	0.74 g		
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Tárkonyos zöldségleves, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Májgaluska leves, Vagdalt sertéshúsból, Paraj főzelék, Főtt burgonya 1/2 adag			Vegyes gyümölcsleves, Tavaszri rizseshús, Almakompót			Rántottleves, Kölesgolyó, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 540.84 Kcal / 2,260.71 KJ			Energia: 445.73 Kcal / 1,863.15 KJ			Energia: 442.50 Kcal / 1,849.65 KJ			Energia: 427.95 Kcal / 1,788.83 KJ			Energia: 575.17 Kcal / 2,404.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.97 g	19.20 g	2.86 g	18.02 g	14.68 g	3.78 g	17.59 g	26.08 g	6.31 g	16.84 g	10.41 g	2.14 g	17.00 g	28.85 g	6.13 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
61.44 g	2.93 g	2.23 g	59.80 g	1.51 g	2.27 g	34.35 g	0.03 g	1.43 g	72.69 g	12.83 g	0.46 g	62.91 g	7.83 g	2.65 g		
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóborka			Kedvenc ízek sonka , Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Körte			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 228.38 Kcal / 954.63 KJ			Energia: 281.20 Kcal / 1,175.42 KJ			Energia: 306.33 Kcal / 1,280.46 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.00 g	8.84 g	2.40 g	6.80 g	14.20 g	4.69 g	8.70 g	7.89 g	4.98 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	5.86 g	12.64 g	3.71 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.09 g	3.52 g	0.93 g	28.28 g	4.80 g	1.44 g	46.84 g	0.40 g	1.48 g	27.84 g	0.40 g	0.59 g	28.17 g	0.40 g	0.99 g		

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejterm 10-mustár

13-csillagfürt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék 11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

1/1

Quadro Byte Zrt


Oldalak

Ételtérkép

Élelmezésvezető

2022.02.22 11:37:20 | QB - Élelem

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(01185) PKU	Kenyér, PKU, Puncsos rizstej, Liga margarin			Kenyér, PKU, Herba tea CM, Növényi szendvicskrém			Diétás péksütemény, Rizstej			Kenyér, PKU, Herba tea CM, Sült zöldség, Liga margarin			Kenyér, PKU, Herba tea CM, Gombakrém, Salátalevél		
		Energia: 262.68 Kcal / 1,098.00 KJ			Energia: 157.11 Kcal / 656.72 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 371.60 Kcal / 1,553.29 KJ			Energia: 209.44 Kcal / 875.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.44 g	9.92 g	2.20 g	0.57 g	5.80 g	4.26 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	7.85 g	14.38 g	2.71 g	2.21 g	9.96 g	2.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.83 g	22.03 g	0.35 g	25.54 g	13.97 g	0.57 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	51.91 g	14.04 g	3.52 g	27.50 g	13.97 g	0.85 g		
1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		1,(7)		
Ebéd	(01185) PKU	Zellerkrém leves, Pirított kenyérkocka, Zöldségpörkölt, Főtt tészta			Tárkonyos zöldségleves, Sárgarépás-gombás rizs			Burgonyagombóc leves, Paraj főzelék, PKU Burger Mix, Főtt burgonya 1/2 adag			Vegyes gyümölcsleves, Sárgarépás rizs, Párolt brokkoli, Jackfruit, Almakompót			Kenyér, PKU, Rántottleves, Pirított kenyérkocka, Virsli, PKU, Sárgarépafőzelék		
		Energia: 357.06 Kcal / 1,492.51 KJ			Energia: 317.66 Kcal / 1,327.82 KJ			Energia: 300.60 Kcal / 1,256.51 KJ			Energia: 313.26 Kcal / 1,309.43 KJ			Energia: 285.87 Kcal / 1,194.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.35 g	13.05 g	1.67 g	5.65 g	6.10 g	0.82 g	6.16 g	11.78 g	1.31 g	8.19 g	1.07 g	0.06 g	4.60 g	10.91 g	0.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.56 g	0.00 g	1.43 g	59.70 g	0.01 g	0.63 g	41.16 g	0.00 g	1.72 g	76.50 g	14.33 g	2.46 g	41.57 g	6.90 g	2.21 g		
1,3,9		9		1,3		1,9,(7)		1,9,(7)		1,9,(7)		1,9,(7)		1,9,(7)		
Uzsonna	(01185) PKU	Kenyér, PKU, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Jégcsapretek			Kenyér, PKU, Növényi szendvicskrém, kigyóuborka			Kenyér, PKU, Kedvenc Ízek sonka, Növényi szendvicskrém, Körte			Kenyér, PKU, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin			Kenyér, PKU, Sós növényi túrókrém, Paprika		
		Energia: 125.15 Kcal / 523.13 KJ			Energia: 108.01 Kcal / 451.48 KJ			Energia: 214.84 Kcal / 898.03 KJ			Energia: 122.33 Kcal / 511.34 KJ			Energia: 58.43 Kcal / 244.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.59 g	8.37 g	1.97 g	0.97 g	5.84 g	4.56 g	5.41 g	7.89 g	4.84 g	0.37 g	8.35 g	1.96 g	0.59 g	1.06 g	0.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11.72 g	3.70 g	0.36 g	12.83 g	4.98 g	0.58 g	30.19 g	0.58 g	1.24 g	11.19 g	0.58 g	0.35 g	11.45 g	0.58 g	0.50 g		
1,(7)		1,(7)		1,(7)		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; 20/419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.02.06 - 2023.02.12

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
2/6/2023	László (01186)	PKU 4-6	T Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25 1,(7)			
			Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			E Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05 1,9			
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20 1			
			Zöldségpörkölt	389,85	93,27	1,05	7,14	0,81	6,00	0,00	0,18			
			Főtt tészta	688,85	164,79	0,22	0,63	0,45	38,88	0,00	0,00 3			
			U Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25 1,(7)			
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
Összesen:	3 113,65	744,89	4,38	31,34	5,84	109,11	25,73	2,14						
2/7/2023	László (01186)	PKU 4-6	T Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25 1,(7)			
			Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
			E Tárkonyos zöldségleves	98,37	22,44	1,48	0,16	0,02	4,00	0,01	0,36 9			
			Sárgarépás-gombás rizs	1 241,24	295,22	4,17	5,94	0,80	55,70	0,00	0,27			
			U Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25 1,(7)			
			Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
			Összesen:	2 447,82	582,78	7,19	17,74	9,64	98,07	18,96	1,78			
			2/8/2023	György (01186)	PKU 4-6	T Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30
						Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
E Burgonyagombóc leves	242,10	57,01				1,18	2,61	0,31	7,29	0,00	1,05 3			
Paraj főzelék	510,77	122,19				2,64	8,53	0,98	8,57	0,00	0,66 1			
PKU Burger Mix	154,70	37,01				0,09	0,46	0,00	7,30	0,00	0,00			
Főtt burgonya 1/2 adag	352,75	84,39				2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,01			
U Kenyér, PKU	227,85	54,51				0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25 1,(7)			
Kedvenc ízek sonka	133,90	32,04				4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66			
Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80				0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
Körte	332,27	79,49				0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
Összesen:	3 641,30	870,22				13,13	33,49	7,28	119,01	27,51	3,26			
2/9/2023	György (01186)	PKU 4-6	T Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25 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			
			E Vegyes gyümölcsleves	407,34	80,06	0,61	0,41	0,01	22,01	12,99	0,26			
			Sárgarépás rizs	858,11	205,29	4,78	0,20	0,04	45,81	0,00	1,82			
			Párolt brokkoli	73,71	17,63	2,48	0,15	0,00	1,58	0,00	0,37			
			Jackfruit	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Almakompót	140,39	10,28	0,32	0,31	0,01	7,10	1,34	0,01			
			U Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25 1,(7)			
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10						
Összesen:	3 544,17	807,19	16,41	23,80	4,73	139,60	28,95	6,33						
2/10/2023	György (01186)	PKU 4-6	T Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25 1,(7)			
			Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Gombakrém	422,28	100,72	1,82	8,95	2,08	3,21	0,00	0,60 1			
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
			E Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25 1,(7)			
			Rántottleves	187,55	44,87	0,21	3,83	0,45	2,42	0,03	0,49 1,9			
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20 1			
			Virsli, PKU	64,37	15,40	0,53	1,20	0,00	0,37	0,00	0,31			
			Sárgarépafőzelék	607,08	145,23	2,53	4,78	0,42	22,70	6,29	0,96 1			
			U Kenyér, PKU	227,85	54,51	0,35	1,00	0,06	10,85	0,58	0,25 1,(7)			
			Sós növényi túrókrém	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00						
Összesen:	2 315,94	553,74	7,40	21,93	3,13	80,52	21,45	3,56						

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

		Hétfő			Kedd			Szerda			csütörtök			Péntek					
eatrend	Tízórai	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6			Puncsos tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Füstölt sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Tej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sült hús krém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 367.73 Kcal / 1,537.11 KJ			Energia: 275.36 Kcal / 1,151.00 KJ			Energia: 367.86 Kcal / 1,537.65 KJ			Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ			Energia: 312.45 Kcal / 1,306.04 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		10.50 g	11.02 g	3.74 g	5.07 g	8.54 g	4.71 g	8.30 g	14.90 g	2.53 g	5.77 g	3.92 g	1.06 g	5.12 g	12.72 g	3.54 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
53.27 g 13.82 g 0.86 g			41.28 g 13.79 g 0.74 g			42.40 g 18.90 g 0.57 g			40.92 g 13.79 g 0.85 g			41.07 g 13.79 g 0.74 g							
7			7			7													
Ebéd	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Tárkonyos zöldségleves, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Májgaluska leves, Paraj főzelék, Vagdalt sertéshúsból, Főtt burgonya 1/2 adag			Vegyes gyümölcsleves, Tavasz rizseshús, Almakompót			Rántottleves, Kölesgolyó, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez					
		Energia: 549.14 Kcal / 2,295.41 KJ			Energia: 445.73 Kcal / 1,863.15 KJ			Energia: 442.50 Kcal / 1,849.65 KJ			Energia: 427.95 Kcal / 1,788.83 KJ			Energia: 575.17 Kcal / 2,404.21 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		31.36 g	19.02 g	3.67 g	18.02 g	14.68 g	3.78 g	17.59 g	26.08 g	6.31 g	16.84 g	10.41 g	2.14 g	17.00 g	28.85 g	6.13 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
62.72 g 2.94 g 1.94 g			59.80 g 1.51 g 2.27 g			34.35 g 0.03 g 1.43 g			72.69 g 12.83 g 0.46 g			62.91 g 7.83 g 2.65 g							
7																			
Uzsonna	(00320) Glutén,szója,hal és olajosmag mentes 4-6	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Sonkás kockasajt, Gluténmentes pékáru, Körte			Sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika					
		Energia: 228.38 Kcal / 954.63 KJ			Energia: 281.20 Kcal / 1,175.42 KJ			Energia: 285.74 Kcal / 1,194.39 KJ			Energia: 280.08 Kcal / 1,170.73 KJ			Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		6.00 g	8.84 g	2.40 g	6.80 g	14.20 g	4.69 g	7.58 g	6.45 g	3.17 g	8.90 g	13.32 g	5.48 g	5.86 g	12.64 g	3.71 g			
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só							
28.09 g 3.52 g 0.93 g			28.28 g 4.80 g 1.44 g			45.90 g 0.40 g 1.06 g			27.88 g 0.40 g 0.99 g			28.17 g 0.40 g 0.99 g							
						7			7										

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

ó étvágyat kívánunk

Élelmezésvezető

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

		hétfő	kedd	szërda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Asványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Csirkemell sonka, Liga margarín, Diétás	Almalé, Álom sonka, Liga margarín, Diétás	szénsavmentes 0,1-es, Szendvics sonka, Liga margarín, Diétás	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás	szénsavmentes 0,1-es, Növényi szendvicskrém, Diétás	Almalé, Pulykamell sonka, Liga margarín, Diétás	szénsavmentes 0,1-es, Zala felvágott, Liga margarín, Diétás
		Energia: 465.32 Kcal / 1,903.24 KJ	Energia: 630.73 Kcal / 2,636.45 KJ	Energia: 463.12 Kcal / 1,935.84 KJ	Energia: 557.03 Kcal / 2,328.39 KJ	Energia: 381.62 Kcal / 1,595.17 KJ	Energia: 630.73 Kcal / 2,636.45 KJ	Energia: 493.66 Kcal / 2,063.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		17.95 g 16.58 g 4.26 g	18.16 g 16.58 g 4.26 g	20.03 g 16.02 g 4.10 g	11.76 g 11.06 g 8.49 g	11.55 g 11.06 g 8.49 g	18.16 g 16.58 g 4.26 g	16.70 g 21.86 g 6.22 g
Tízórai	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Puncsos rizstej, Liga margarín, Diétás	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás	Rizstej, Diétás	Almalé, Tonhalkrém, Diétás	Almalé, Sült hús krém, Diétás	Herba tea CM, Póréhagymakarika, Növényi szendvicskrém, Diétás	Herba tea CM, Baracklevél, Liga margarín, Diétás
		Energia: 626.98 Kcal / 2,620.78 KJ	Energia: 557.03 Kcal / 2,328.39 KJ	Energia: 396.15 Kcal / 1,655.91 KJ	Energia: 698.38 Kcal / 2,919.23 KJ	Energia: 684.93 Kcal / 2,863.01 KJ	Energia: 473.99 Kcal / 1,981.28 KJ	Energia: 578.13 Kcal / 2,416.58 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11.25 g 18.32 g 4.25 g	11.76 g 11.06 g 8.49 g	1.59 g 14.76 g 1.25 g	12.10 g 27.45 g 7.15 g	14.29 g 24.90 g 6.77 g	12.39 g 11.16 g 8.79 g	11.30 g 15.46 g 3.89 g
Ebéd	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Zellerkrém leves, Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt	Tárkonyos zöldségleves, Sárgarépás köleses	Húsgaluska leves, Vagdalt sertéshúsból, Paraj	Vegyes gyümölcsleves, Sárgarépás rizses	Rántottleves, Kölesgolyó, Sült	Hamis gulyásleves, Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt	Kertészleves, Levesbetét, Cigánypecsenye, Tepsis burgonya
		Energia: 926.36 Kcal / 3,872.18 KJ	Energia: 652.61 Kcal / 2,727.91 KJ	Energia: 873.40 Kcal / 3,650.81 KJ	Energia: 772.95 Kcal / 3,230.93 KJ	Energia: 873.25 Kcal / 3,650.19 KJ	Energia: 500.49 Kcal / 2,092.05 KJ	Energia: 967.17 Kcal / 4,042.77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		58.72 g 35.75 g 5.18 g	33.92 g 21.68 g 4.97 g	36.25 g 54.73 g 13.96 g	31.24 g 18.74 g 4.21 g	23.06 g 40.94 g 11.01 g	13.08 g 10.13 g 1.09 g	25.21 g 58.95 g 19.08 g
Uzsonna	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Pulykamell sonka, Liga margarín, Diétás	Olasz felvágott, Liga margarín, Diétás	Kedvenc ízű sonka, Növényi szendvicskrém, Diétás	Violife növényi sajt	Csirkemell sonka, Liga margarín, Diétás	Diétás péksütemény	Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás
		Energia: 460.97 Kcal / 1,926.85 KJ	Energia: 546.06 Kcal / 2,282.53 KJ	Energia: 525.18 Kcal / 2,195.25 KJ	Energia: 419.66 Kcal / 1,754.18 KJ	Energia: 463.16 Kcal / 1,936.01 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 320.59 Kcal / 1,340.07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		18.39 g 16.62 g 4.27 g	16.72 g 27.80 g 8.47 g	20.63 g 14.79 g 9.64 g	11.15 g 16.15 g 3.89 g	18.43 g 16.70 g 4.26 g	1.50 g 11.90 g 0.90 g	11.46 g 1.67 g 0.10 g
Vacsora	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg)	Almalé, Rakott burgonya	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Roston sült sertés, Párolt rizs, Céklasaláta ecet	Almalé, Húsgombóc, Tört burgonya	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Carbonara szósz, Növényi sajt szórat, Főtt	Almalé, Brassói aprópecsenye, Céklasaláta ecet nélkül	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Főtt sertés, Növényi alapú sajtmártás, Párolt rizs	Almalé, Rakott brokkoli rizzsel
		Energia: 602.30 Kcal / 2,517.61 KJ	Energia: 670.09 Kcal / 2,800.98 KJ	Energia: 710.59 Kcal / 2,970.27 KJ	Energia: 967.79 Kcal / 4,045.36 KJ	Energia: 1,101.41 Kcal / 4,603.89 KJ	Energia: 1,034.96 Kcal / 4,326.13 KJ	Energia: 550.80 Kcal / 2,302.34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		16.70 g 16.53 g 6.19 g	29.50 g 27.03 g 5.05 g	22.11 g 19.69 g 6.88 g	10.71 g 70.54 g 23.55 g	37.88 g 45.78 g 9.50 g	32.35 g 46.35 g 11.18 g	25.95 g 19.85 g 6.83 g

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmiszeztető

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
eatrend	Tízórai	Diétás pékáru BL, Liga margarin , Puncsos rizstej			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Salátalevél					
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 244.61 Kcal / 1,022.47 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
59.11 g		21.45 g	0.68 g	42.82 g		13.39 g	0.90 g	47.66 g		26.93 g	0.30 g	41.60 g		13.39 g	0.78 g	41.70 g		13.39 g	0.83 g
1		1			1,4			1											
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Zellerkrém leves, Pirított kenyérfocsi, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Tárkonyos zöldségleves, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Májgaluska leves, Paraj főzelék, Vagdalt sertéshúsból, Főtt burgonya 1/2 adag			Vegyes gyümölcsleves, Tavaszri rizseshús, Almakompót			Rántottleves, Pirított kenyérfocsi, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez					
		Energia: 544.28 Kcal / 2,275.09 KJ			Energia: 525.96 Kcal / 2,198.51 KJ			Energia: 442.23 Kcal / 1,848.52 KJ			Energia: 431.06 Kcal / 1,801.83 KJ			Energia: 557.82 Kcal / 2,331.69 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		30.39 g	19.47 g	2.69 g	22.78 g	16.73 g	4.26 g	17.71 g	26.21 g	6.28 g	16.96 g	10.42 g	2.15 g	18.03 g	26.18 g	5.78 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
60.74 g		2.88 g	2.42 g	70.32 g		1.51 g	2.56 g	33.82 g		0.03 g	1.46 g	73.38 g		14.33 g	0.46 g	62.90 g		7.81 g	2.85 g
1,9		1,9			1,9			1			1,9								
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Kedvenc ízek sonka , Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, Körte			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika					
		Energia: 224.39 Kcal / 937.95 KJ			Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ			Energia: 302.34 Kcal / 1,263.78 KJ			Energia: 209.83 Kcal / 877.09 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		7.92 g	8.57 g	2.24 g	8.72 g	13.93 g	4.53 g	10.62 g	7.62 g	4.82 g	5.58 g	8.08 g	1.94 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
28.72 g		3.12 g	1.02 g	28.91 g		4.40 g	1.53 g	47.47 g		0.00 g	1.57 g	28.47 g		0.00 g	0.68 g	28.80 g		0.00 g	1.08 g
1		1			1			1			1								

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

Allergén lista (kód-allergén)


- | | | | | | |
|----------|----------------|------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermé | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges élesztőszer | |
- Quadro Byte Zrt Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmiszevizsgáló

2022.09.28 8:23:07 | QB - Élelem

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Puncsos rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Sonkakerém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sült hús krém, Gluténmentes pékáru, Salátalevél		
		Energia: 354.17 Kcal / 1,480.43 KJ			Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 234.88 Kcal / 981.80 KJ			Energia: 312.45 Kcal / 1,306.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.77 g	3.92 g	1.06 g	5.12 g	12.72 g	3.54 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
58.48 g 21.85 g 0.59 g			42.19 g 13.79 g 0.81 g			47.66 g 26.93 g 0.30 g			40.92 g 13.79 g 0.85 g			41.07 g 13.79 g 0.74 g				
Ebéd	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Tárkonyos zöldségleves, Mexikói húsos egytálétel, GM pékáru, ebédhez			Májgaluska leves, Vagdalt sertéshúsból, Paraj főzelék, Főtt burgonya 1/2 adag			Vegyes gyümölcsleves, Tavasz rizseshús, Almakompót			Rántottleves, Kölesgolyó, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 540.84 Kcal / 2,260.71 KJ			Energia: 445.73 Kcal / 1,863.15 KJ			Energia: 442.50 Kcal / 1,849.65 KJ			Energia: 427.95 Kcal / 1,788.83 KJ			Energia: 575.17 Kcal / 2,404.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.97 g	19.20 g	2.86 g	18.02 g	14.68 g	3.78 g	17.59 g	26.08 g	6.31 g	16.84 g	10.41 g	2.14 g	17.00 g	28.85 g	6.13 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
61.44 g 2.93 g 2.23 g			59.80 g 1.51 g 2.27 g			34.35 g 0.03 g 1.43 g			72.69 g 12.83 g 0.46 g			62.91 g 7.83 g 2.65 g				
Uzsonna	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Kedvenc Ízek sonka , Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Körte			Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 228.38 Kcal / 954.63 KJ			Energia: 281.20 Kcal / 1,175.42 KJ			Energia: 306.33 Kcal / 1,280.46 KJ			Energia: 213.82 Kcal / 893.77 KJ			Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.00 g	8.84 g	2.40 g	6.80 g	14.20 g	4.69 g	8.70 g	7.89 g	4.98 g	3.66 g	8.35 g	2.10 g	5.86 g	12.64 g	3.71 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.09 g 3.52 g 0.93 g			28.28 g 4.80 g 1.44 g			46.84 g 0.40 g 1.48 g			27.84 g 0.40 g 0.59 g			28.17 g 0.40 g 0.99 g				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Quadro Byte Zrt

Oldalak

Jó étvágyat kívánunk!

2022.02.03 8:40:26 | QB - Élelem

Heti étlap 2023.02.06. - 2023.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Diétás péksütemény			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Salátalevél		
		Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 326.82 Kcal / 1,366.11 KJ			Energia: 354.78 Kcal / 1,482.98 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 308.46 Kcal / 1,289.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	5.71 g	15.12 g	3.89 g	1.56 g	13.82 g	1.13 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	7.04 g	12.45 g	3.38 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
59.11 g	21.45 g	0.68 g	41.98 g	13.39 g	1.28 g	47.66 g	26.93 g	0.30 g	41.60 g	13.39 g	0.78 g	41.70 g	13.39 g	0.83 g		
1		1			1,4			1			1					
Ebéd	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Zellerkrém leves, Pirított kenyérkocka, Csirkepaprikás, Főtt tészta			Tárkonyos zöldségleves, Mexikói húsos egytálétel, Diétás pékáru BL, ebédhez			Májgaluska leves, Paraj főzelék, Vagdalt sertéshúsból, Főtt burgonya 1/2 adag			Vegyes gyümölcsleves, Tavasz rizseshús, Almakompót			Rántottleves, Pirított kenyérkocka, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez		
		Energia: 544.28 Kcal / 2,275.09 KJ			Energia: 761.74 Kcal / 3,184.07 KJ			Energia: 441.29 Kcal / 1,844.59 KJ			Energia: 431.06 Kcal / 1,801.83 KJ			Energia: 557.82 Kcal / 2,331.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30.39 g	19.47 g	2.69 g	35.05 g	30.43 g	8.17 g	17.76 g	26.07 g	6.18 g	16.96 g	10.42 g	2.15 g	18.03 g	26.18 g	5.78 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
60.74 g	2.88 g	2.42 g	85.89 g	1.51 g	3.30 g	33.87 g	0.03 g	1.45 g	73.38 g	14.33 g	0.46 g	62.90 g	7.81 g	2.85 g		
1,9		1,9			1,9			1			1,9					
Uzsonna	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Kedvenc ízek sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Körte			Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 224.39 Kcal / 937.95 KJ			Energia: 277.21 Kcal / 1,158.74 KJ			Energia: 317.08 Kcal / 1,325.39 KJ			Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.92 g	8.57 g	2.24 g	8.72 g	13.93 g	4.53 g	10.42 g	9.82 g	2.52 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g	7.78 g	12.37 g	3.55 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
28.72 g	3.12 g	1.02 g	28.91 g	4.40 g	1.53 g	46.21 g	0.00 g	1.35 g	29.01 g	0.00 g	1.11 g	28.80 g	0.00 g	1.08 g		
1		1			1			1			1					

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....