

Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat	vasárnap
Reggeli	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL Energia: 98,97 Kcal / 413,69 KJ	Almalé, Álomsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL Energia: 289,61 Kcal / 1,210,57 KJ	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Soproni felvágott, Liga maroarin. Diétás Energia: 262,38 Kcal / 1,096,75 KJ	Almalé, Zala felvágott, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL Energia: 297,43 Kcal / 1,243,26 KJ	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL Energia: 98,97 Kcal / 413,69 KJ	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél Energia: 402,28 Kcal / 1,681,53 KJ	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL Energia: 172,67 Kcal / 721,76 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	0,49 g 9,60 g 8,40 g	7,03 g 15,12 g 4,17 g	5,57 g 26,32 g 8,38 g	6,09 g 15,98 g 10,73 g	0,49 g 9,60 g 8,40 g	3,23 g 23,44 g 6,68 g	6,89 g 15,12 g 4,17 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
2,89 g 0,00 g 0,73 g	30,05 g 0,00 g 1,07 g	0,49 g 0,00 g 1,97 g	31,35 g 0,00 g 1,46 g	2,89 g 0,00 g 0,73 g	42,68 g 0,00 g 0,53 g	2,05 g 0,00 g 1,14 g	
1	1	1	1	1	1	1	
Tízórai	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Almalé, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Almalé, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Karamellás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika	Almalé, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika	Almalé, Diétás péksütemény	Almalé, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL
	Energia: 393,23 Kcal / 1,643,70 KJ	Energia: 267,88 Kcal / 1,119,74 KJ	Energia: 354,18 Kcal / 1,480,47 KJ	Energia: 281,75 Kcal / 1,177,72 KJ	Energia: 355,92 Kcal / 1,487,75 KJ	Energia: 446,21 Kcal / 1,865,16 KJ	Energia: 188,83 Kcal / 789,31 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	6,24 g 20,50 g 6,13 g	0,77 g 8,90 g 7,77 g	0,18 g 16,86 g 4,15 g	1,14 g 9,66 g 8,40 g	7,58 g 15,24 g 4,17 g	1,71 g 11,90 g 0,90 g	0,26 g 0,00 g 0,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
44,03 g 0,00 g 1,03 g	44,74 g 0,00 g 0,62 g	49,02 g 36,96 g 0,21 g	46,15 g 0,00 g 0,67 g	45,25 g 0,00 g 1,08 g	73,80 g 18,90 g 0,32 g	45,29 g 3,00 g 0,03 g	
1	1	1	1	1	1	1	
Ebéd	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Növényi sajtkrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány,	Gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL,	Csontleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Diétás	Rántottleves, Pirított kenyérkocka, Vagdalt sertéshúsból, Tört	Magyaros Karfiolleves, Bolognai szós, Főtt tészta, Reszelt	Sertésragu leves, Növényi túrófelfújt, Gyümölcslekvár	Húsgaluska leves, Roston sült hal szelet, Bulgur köret, Céklasaláta
	Energia: 823,11 Kcal / 3,440,60 KJ	Energia: 1,042,70 Kcal / 4,358,49 KJ	Energia: 839,05 Kcal / 3,507,23 KJ	Energia: 828,98 Kcal / 3,465,14 KJ	Energia: 806,48 Kcal / 3,371,09 KJ	Energia: 429,43 Kcal / 1,795,02 KJ	Energia: 738,82 Kcal / 3,088,27 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	34,24 g 30,86 g 7,42 g	17,11 g 8,76 g 1,43 g	31,20 g 25,05 g 4,78 g	30,96 g 42,25 g 11,04 g	25,05 g 40,16 g 10,01 g	9,67 g 28,04 g 6,81 g	45,88 g 29,16 g 5,65 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101,36 g 1,06 g 5,42 g	220,14 g 80,13 g 0,54 g	120,08 g 5,86 g 2,65 g	79,12 g 0,05 g 4,75 g	84,62 g 9,00 g 2,07 g	34,38 g 19,65 g 2,67 g	77,29 g 21,29 g 8,57 g	
1,15,(12)	1	1,9	1	1,9	9,15,(12)	1,4,9	
Uzsonna	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL	Baracklekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL
	Energia: 13,42 Kcal / 56,10 KJ	Energia: 213,75 Kcal / 893,48 KJ	Energia: 268,03 Kcal / 1,120,37 KJ	Energia: 180,47 Kcal / 754,36 KJ	Energia: 270,80 Kcal / 1,131,94 KJ	Energia: 213,75 Kcal / 893,48 KJ	Energia: 215,18 Kcal / 899,45 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	0,05 g 0,00 g 0,00 g	4,85 g 21,28 g 6,55 g	6,01 g 26,36 g 8,39 g	8,97 g 14,56 g 4,01 g	1,50 g 11,90 g 0,90 g	4,85 g 21,28 g 6,55 g	0,24 g 14,00 g 3,80 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
3,29 g 3,00 g 0,01 g	0,45 g 0,00 g 1,12 g	1,54 g 6,24 g 1,91 g	3,17 g 0,00 g 1,13 g	31,80 g 18,90 g 0,30 g	0,45 g 0,00 g 1,12 g	21,76 g 18,69 g 0,21 g	
1	1	1	1	1	1	1,(12)	
Vacsora	(00329) Kímélő étrend (TTOMR ostFűszerSzeg) Almalé, Stroganoff sertésragu, Főtt tészta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Pizzaszelet	Almalé, Pásztortarhonya, Uborkasaláta	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Gyrosos csirkesült, Hasábburgonya,	Almalé, Roston sült sertés, Tepsis burgonya, Céklasaláta ecet nélkül	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es, Rakott cukkini rizszel	Almalé, Sonkás-sajtos rakott tészta
	Energia: 617,15 Kcal / 2,579,69 KJ	Energia: 555,57 Kcal / 2,322,28 KJ	Energia: 595,49 Kcal / 2,489,15 KJ	Energia: 625,80 Kcal / 2,615,84 KJ	Energia: 682,75 Kcal / 2,853,90 KJ	Energia: 537,67 Kcal / 2,247,46 KJ	Energia: 475,26 Kcal / 1,986,59 KJ
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
	22,64 g 14,35 g 2,95 g	18,40 g 16,95 g 2,68 g	18,38 g 11,22 g 2,39 g	32,41 g 24,46 g 4,04 g	29,94 g 19,19 g 4,14 g	21,09 g 19,32 g 6,94 g	11,18 g 12,27 g 2,10 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
97,03 g 4,00 g 2,45 g	81,77 g 0,20 g 3,19 g	102,61 g 9,49 g 2,23 g	68,52 g 4,63 g 0,63 g	94,30 g 0,00 g 2,76 g	69,21 g 0,00 g 14,95 g	78,73 g 2,80 g 1,65 g	
1,15,(12)	1	(1),(10)					

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

Allergén lista (kód-allergén)

- 1-glutén 4-hal 7-tejtermé 10-mustár 13-csillagfűrt 16-édesgyökér
- 2-rák 5-földimogyoró 8-diófélé 11-szezám 14-muhatestűek
- 3-tojás 6-sója 9-zeller 12-kendioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Elmélezésvezető

Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Tízórai	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 285.38 Kcal / 1,192.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		8.71 g	10.96 g	3.41 g	6.07 g	9.63 g	7.81 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.04 g	5.57 g	4.24 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				
42.47 g 17.79 g 1.09 g			43.97 g 13.39 g 1.17 g			57.52 g 21.42 g 0.68 g			43.56 g 13.39 g 0.90 g			43.00 g 13.39 g 1.11 g				
Ebéd	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Növényi sajtkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Hentes tokány, Párolt rizs			Gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sertéspörkölt, Tököfzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Rántottleves, Pírtott kenyérfocsi, Vagdalt sertéshúsból, Tört burgonya, Cékklasálata			Magyaros Karfiolleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt növényi sajt		
		Energia: 497.32 Kcal / 2,078.80 KJ			Energia: 580.92 Kcal / 2,428.25 KJ			Energia: 449.86 Kcal / 1,880.41 KJ			Energia: 463.58 Kcal / 1,937.76 KJ			Energia: 476.19 Kcal / 1,990.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		18.94 g	17.66 g	4.16 g	9.84 g	5.53 g	1.08 g	18.25 g	16.90 g	3.09 g	17.22 g	18.50 g	5.22 g	13.23 g	21.75 g	5.13 g
65.19 g 0.53 g 2.31 g			120.68 g 40.17 g 0.31 g			55.23 g 2.34 g 1.00 g			55.79 g 3.22 g 1.91 g			55.87 g 5.38 g 1.08 g				
Uzsonna	372 Tej-tojásmentes 4-6 éves	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény		
		Energia: 148.04 Kcal / 618.81 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		5.56 g	0.73 g	0.04 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	10.02 g	8.01 g	2.05 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
29.63 g 1.50 g 0.58 g			28.21 g 0.00 g 1.14 g			28.76 g 3.12 g 1.53 g			29.57 g 0.00 g 1.14 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g				
1		1		1		1		1		1		1		1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén
2-rák
3-tojás

4-hal
5-földimogyoró
6-szója

7-tejtermé 10-mustár
8-diófélék 11-szezám
9-zeller 12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

13-csillagfűrt
14-puhatestűek

16-édesgyökér


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.02.27 - 2023.03.05

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/27/2023	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	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	
		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	
		kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Növényi sajtkrémleves	127,20	30,13	0,63	0,65	0,10	5,56	0,53	0,50	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Hentes tokány	640,45	153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	1,00	0,30	
		U Vaníliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
		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	
		Stroganoff sertésragu	411,98	98,56	11,58	4,16	1,46	3,58	0,00	1,15	15,(12)
Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
Összesen:	6 574,93	1 572,65	46,22	44,31	13,93	236,21	23,94	5,61			
2/28/2023	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Növényi szendvicskrém	203,98	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	
		E Gulyásleves	455,67	109,01	6,73	4,58	1,01	9,95	0,01	0,12	9
		Rizstejbe kukoricadara	879,82	210,48	2,14	2,63	0,32	43,64	20,44	0,25	
		Fahéjas porcukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		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	
		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	
Pizzaszelet	890,51	213,04	7,23	15,44	2,19	11,11	0,20	3,10			
Összesen:	7 131,01	1 705,96	36,79	55,86	15,99	248,21	55,62	7,36			
3/1/2023	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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	
		T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Csontleves zellermentes	80,35	19,23	0,85	0,50	0,01	2,79	0,00	1,55	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Sertésragu	659,45	157,76	10,87	11,05	2,24	3,50	0,00	0,16	
		Tökfőzelék	515,62	123,35	1,90	6,02	0,68	15,11	0,50	0,09	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,80	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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Jégcsaprek	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			
Pásztortarhonya	1 054,41	252,25	9,82	6,34	1,36	38,13	2,00	0,68			
Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
Összesen:	7 055,67	1 687,95	41,38	61,84	15,37	228,28	30,71	7,02			
3/2/2023	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Csemege szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
		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	
		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	
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E Rántottleves	221,92	53,09	0,58	3,90	0,44	3,88	0,00	0,50	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
		Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U 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	
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Sült sertés comb fűszerszegény	487,13	116,54	12,60	7,18	2,00	0,24	0,00	0,14			
Tepsis burgonya	893,86	213,84	5,50	1,28	0,15	44,00	0,00	0,24			
Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
Fokhagymamártás	483,52	115,67	0,73	7,65	0,88	10,70	1,72	0,64			
Összesen:	7 475,20	1 788,32	54,28	62,06	21,21	240,62	19,55	5,90			
3/3/2023	Glutén-,tej-,szója-,OM,mézhalM 4-6	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	
		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	
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Magyaros karfiollev.	169,61	39,97	1,19	1,57	0,18	5,36	0,00	0,54	
		Bolognai szósz	834,41	199,62	9,75	14,46	4,53	7,36	2,50	0,39	
		Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
		Reszelt növényi sajt	11,92	2,85	0,00	0,23	0,00	0,20	0,00	0,00	
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
		Tepsis burgonya	893,86	213,84	5,50	1,28	0,15	44,00	0,00	0,24	
Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)		
Összesen:	7 657,02	1 831,22	53,08	66,47	16,94	237,60	40,87	5,24			

Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 308.80 Kcal / 1,290.78 Kj			Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 Kj			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 Kj			Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 Kj			Energia: 289.37 Kcal / 1,209.57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.79 g	11.23 g	3.57 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	4.12 g	5.84 g	4.40 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
41.84 g 18.19 g 1.00 g			42.19 g 13.79 g 0.81 g			54.85 g 22.49 g 0.59 g			42.93 g 13.79 g 0.81 g			42.37 g 13.79 g 1.02 g				
Ebéd	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Növényi sajtkrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs			Gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Gluténmentes pékáru, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sertésragu, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Rántottleves, Kölesgolyó, Vagdalt sertéshúsból, Tört burgonya, Céklassaláta			Magyaros karfiollev., Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt növényi sajt		
		Energia: 462.78 Kcal / 1,934.42 Kj			Energia: 598.70 Kcal / 2,502.57 Kj			Energia: 424.65 Kcal / 1,775.04 Kj			Energia: 480.37 Kcal / 2,007.95 Kj			Energia: 479.20 Kcal / 2,003.06 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.91 g	16.66 g	3.88 g	13.12 g	8.82 g	1.53 g	14.46 g	17.84 g	2.96 g	16.83 g	21.39 g	5.55 g	13.24 g	21.42 g	5.26 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.64 g 0.57 g 1.93 g			111.73 g 40.83 g 0.88 g			50.53 g 2.30 g 1.83 g			54.52 g 3.24 g 1.72 g			57.27 g 5.38 g 1.07 g				
15,(12)			9			15,(12)										
Uzsonna	(00397) Glutén-,tejszója-,OM, halm 4-6	Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény		
		Energia: 152.03 Kcal / 635.49 Kj			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 Kj			Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 Kj			Energia: 235.54 Kcal / 984.56 Kj			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.64 g	1.00 g	0.20 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	8.10 g	8.28 g	2.21 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.00 g 1.90 g 0.49 g			27.58 g 0.40 g 1.05 g			28.13 g 3.52 g 1.44 g			28.94 g 0.40 g 1.05 g			31.80 g 18.90 g 0.30 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

Tételes étlap 2023.02.27 - 2023.03.05

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
2/27/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
			Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
			E Karalábé krémleves	312,52	74,77	1,13	4,78	0,56	6,73	0,01	1,03			
			Pírított kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
			Hentes tokány	692,61	165,70	11,87	11,20	3,39	4,13	0,00	1,31	1,15,(12)		
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
			U Meggyes köleskrém	175,96	42,10	0,43	0,19	0,05	9,56	5,00	0,00			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
		Összesen:	4 236,12	1 013,42	33,48	33,71	8,12	142,75	22,80	4,51				
2/28/2023	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			
			Margarinkrém snidlinges	504,89	120,79	0,05	13,30	3,61	0,08	0,00	0,19			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
			E Gulyásleves	211,17	50,52	3,83	1,72	0,48	4,83	0,01	0,04			
			Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1		
			Kakaó szórat	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
			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		
		Összesen:	4 789,14	1 145,71	23,41	30,93	8,05	190,49	53,56	2,22				
3/1/2023	László (00446)	Tej-, tojás-, kókuszmentes 4-6	T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1		
			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			
			Sertéspörkölt	730,71	174,81	13,88	9,77	2,31	7,69	0,02	0,19	1,9		
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	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		
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01						
		Összesen:	4 479,60	1 071,67	32,62	40,67	9,64	141,51	26,88	3,21				
3/2/2023	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		
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
			E Rántottleves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9		
			Pírított kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1		
			Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42			
			Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
			U 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					
		Összesen:	4 289,80	1 026,25	33,21	41,67	11,16	128,08	16,61	4,33				
3/3/2023	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			
			Csirke mell 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			
			E Magyaros Karfiolleves	147,48	34,98	1,18	1,60	0,18	3,96	0,00	0,55	1,9		
			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			
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
					Összesen:	4 304,64	1 029,52	23,95	41,77	8,15	130,47	37,67	2,49	

Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Margarinkrém snidlinges, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Magyaros margarinkrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ			Energia: 316.60 Kcal / 1,323.39 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 331.12 Kcal / 1,384.08 KJ			Energia: 285.38 Kcal / 1,192.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.71 g	10.96 g	3.41 g	5.61 g	14.03 g	3.65 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	5.97 g	15.16 g	3.89 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
42.47 g	17.79 g	1.09 g	41.60 g	13.39 g	0.77 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	42.72 g	13.39 g	1.28 g	43.00 g	13.39 g	1.11 g		
1		1			1			1			1					
Ebéd	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Karábá krémleves, Pirított kenyérfocsi, Hentes tokány, Párolt rizs			Gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Rántottleves, Pirított kenyérfocsi, Vagdalt sertéshúsból, Tört burgonya, Céklasaláta			Magyaros Karfiolleves, Bolognai szósz, Főtt tészta		
		Energia: 524.50 Kcal / 2,192.41 KJ			Energia: 580.92 Kcal / 2,428.25 KJ			Energia: 449.86 Kcal / 1,880.41 KJ			Energia: 463.58 Kcal / 1,937.76 KJ			Energia: 473.34 Kcal / 1,978.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.78 g	21.83 g	4.62 g	9.84 g	5.53 g	1.08 g	18.25 g	16.90 g	3.09 g	17.22 g	18.50 g	5.22 g	13.23 g	21.52 g	5.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.59 g	0.01 g	2.84 g	120.68 g	40.17 g	0.31 g	55.23 g	2.34 g	1.00 g	55.79 g	3.22 g	1.91 g	55.67 g	5.38 g	1.08 g		
1,15,(12)		1			1,9			1,9			1,9					
Uzsonna	(00445) Tej-, tojás-, szója-, kókuszmentes	Meggyes köleskrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény		
		Energia: 184.11 Kcal / 769.58 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.99 g	0.92 g	0.09 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	10.02 g	8.01 g	2.05 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.69 g	5.00 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	28.76 g	3.12 g	1.53 g	29.57 g	0.00 g	1.14 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1		1			1			1			1					

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....

Tételes étlap 2023.02.27 - 2023.03.05

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2/27/2023	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
		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
		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
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E Növényi sajtkrémleves	200,19	47,59	1,29	0,61	0,10	9,33	0,53	0,50 1
		Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20 1
		Hentes tokány	692,61	165,70	11,87	11,20	3,39	4,13	0,00	1,31 1,15,(12)
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	1,00	0,30
		U Vaníliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00
		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
		Stroganoff sertésragu	352,43	84,32	9,65	3,38	1,18	3,72	0,00	1,13 1,15,(12)
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14
		Összesen:	7 114,83	1 701,81	51,13	43,74	13,15	271,32	4,91	6,25
		2/28/2023	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00
Átom 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
Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82			91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
E Gulyásleves	211,17			50,52	3,83	1,72	0,48	4,83	0,01	0,04
Tejbedara rizstejél	1 240,30			296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23 1
Fahéjas porcukor	338,72			81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
Alma	218,12			52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
U 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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Pizzaszelet	2 322,30			555,57	18,40	16,95	2,68	81,77	0,20	3,11 1
Összesen:	8 948,48			2 140,75	51,15	51,24	16,69	362,64	42,87	6,95
3/1/2023	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6			R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		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
		T Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	0,00
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
		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
		Sertéspörkölt	730,71	174,81	13,88	9,77	2,31	7,69	0,02	0,19 1,9
		Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09 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
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01
		Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Pásztortarhonya	1 054,41	252,25	9,82	6,34	1,36	38,13	2,00	0,68
		Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41
Összesen:	7 292,14	1 744,51	51,12	60,73	15,09	243,81	36,22	5,91		
3/2/2023	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
		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
		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
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	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
		Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42
		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
		U 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
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Gyrosos csirkesült	417,36	99,85	15,13	3,48	0,51	2,06	0,14	0,12 (1),(10)
		Hasábburgonya	1 823,48	436,24	6,18	18,46	2,89	60,83	0,00	0,24 (1)
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05		
kigőyöborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
Összesen:	8 156,46	1 951,28	64,16	62,86	20,63	277,35	4,56	5,78		
3/3/2023	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
		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
		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
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E Magyaros Karfiolleves	147,48	34,98	1,18	1,60	0,18	3,96	0,00	0,55 1,9
		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
		Reszelt növényi sajt	11,92	2,85	0,00	0,23	0,00	0,20	0,00	0,00
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	4,40	0,00	1,19
		Tepsis burgonya	893,86	213,84	5,50	1,28	0,15	44,00	0,00	0,24
		Céklasaláta ecet nélkül	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49
		Összesen:	8 073,95	1 931,26	57,10	66,23	16,48	263,47	24,28	5,42

Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
eatrend Tízórai	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Almalé, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Almalé, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Karamellás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Almalé, Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 425.64 Kcal / 1,779.18 KJ			Energia: 408.52 Kcal / 1,707.61 KJ			Energia: 356.78 Kcal / 1,491.34 KJ			Energia: 370.52 Kcal / 1,548.77 KJ			Energia: 406.99 Kcal / 1,701.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.76 g	10.98 g	3.11 g	6.28 g	9.63 g	7.81 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.25 g	5.57 g	4.24 g	9.43 g	8.35 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.00 g	0.00 g	1.10 g	72.58 g	0.00 g	1.19 g	60.77 g	24.76 g	0.68 g	72.17 g	0.00 g	0.92 g	71.61 g	0.00 g	1.13 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Növényi sajtkrémleves, Pírtott kenyérfocsi, Hentes tokány, Párolt rizs			Gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves , Levesbetét, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL ebédhez			Rántottleves, Pírtott kenyérfocsi, Vagdalt sertéshúsból, Tört burgonya, Céklasaláta ecet nélkül			Magyaros Karfiolleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt növényi sajt		
		Energia: 497.32 Kcal / 2,078.80 KJ			Energia: 583.87 Kcal / 2,440.58 KJ			Energia: 449.86 Kcal / 1,880.41 KJ			Energia: 450.68 Kcal / 1,883.84 KJ			Energia: 476.19 Kcal / 1,990.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.94 g	17.66 g	4.16 g	9.39 g	5.00 g	0.76 g	18.25 g	16.90 g	3.09 g	17.22 g	18.50 g	5.22 g	13.23 g	21.75 g	5.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65.19 g	0.53 g	2.31 g	123.07 g	42.67 g	0.31 g	55.23 g	2.34 g	1.00 g	52.59 g	0.02 g	1.91 g	55.87 g	5.38 g	1.08 g		
1,15,(12)			1			1,9			1,9			1,9				
Uzsonna	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4- 6	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény		
		Energia: 148.04 Kcal / 618.81 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.56 g	0.73 g	0.04 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	10.02 g	8.01 g	2.05 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.63 g	1.50 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	28.76 g	3.12 g	1.53 g	29.57 g	0.00 g	1.14 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g		
1			1			1			1							

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

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

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.02.27 - 2023.03.05

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/27/2023	készség (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		
			Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	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	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			kigyúboborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	2,20	0,01	
			E Növényi sajtkrémleves	200,19	47,59	1,29	0,61	0,10	9,33	0,53	0,50	1
			Pirított kenyérkocka	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1
			Hentes tokány	640,42	153,21	11,74	10,00	3,06	3,86	0,00	1,13	1,15,(12)
			Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43	
			U Vanília növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Stroganoff sertésragu	352,43	84,32	9,65	3,38	1,18	3,72	0,00	1,13	1,15,(12)
			Főtt tészta	961,06	229,92	7,20	3,54	0,36	42,05	0,00	0,12	1,(3)
Összesen:	4 807,00	1 149,73	39,05	39,48	12,92	157,57	17,62	5,38				
2/28/2023	készség (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Fokhagymás felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Snidlings növ. szendvicskrém	190,41	45,55	0,26	4,45	3,89	1,23	0,00	0,30	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			E Gulyásleves	211,17	50,52	3,83	1,72	0,48	4,83	0,01	0,04	
			Tejbedara rizstejfel	1 370,85	327,96	4,81	2,78	0,28	69,73	23,41	0,25	1
			Kakaó szórát	652,79	156,17	0,93	1,09	0,64	35,49	34,97	0,00	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	864,60	206,84	1,20	0,30	0,03	49,02	3,00	0,04	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Sertés párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Pizzaszelet	1 323,71	316,67	10,49	9,66	1,53	46,61	0,11	1,77	1
Összesen:	6 543,30	1 565,41	27,51	44,40	14,32	259,43	74,89	4,04				
3/1/2023	csökkentett (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		
			Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			E Csontleves	80,29	19,21	0,83	0,55	0,02	2,73	0,02	1,05	9
			Levesbétét	98,32	23,52	1,02	0,30	0,05	4,16	0,00	0,04	1,3
			Sertéspörkölt	541,73	129,60	11,50	6,57	1,75	6,00	0,01	0,16	1,9
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,80	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	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			Jégcsaprek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
Pásztortarhonya	1 444,75	345,64	19,09	10,78	2,98	42,43	0,00	1,23	1,3			
Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
Összesen:	5 589,76	1 337,32	41,88	59,98	16,20	153,81	26,57	5,66				
3/2/2023	csökkentett (00802)	Tejmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Csemege szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
			Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi szendvicskrém, cheddar	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00	
			E Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01	1,3
			Zabpelyhes vagdalt	887,29	212,27	10,29	16,22	4,79	6,04	0,00	0,56	1,3
			Tört burgonya	705,51	168,78	4,50	0,36	0,04	36,00	0,00	1,08	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U Szendvics sonka	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Gyrosos csirkesült	347,80	83,21	12,61	2,90	0,42	1,72	0,12	0,10	(1),(10)
Hasábburgonya	656,45	157,05	2,22	6,65	1,04	21,90	0,00	0,09	(1)			
Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01				
Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,01				
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05				
Összesen:	4 647,28	1 111,83	39,17	50,44	18,78	122,77	16,72	5,12				
3/3/2023	csökkentett (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		
			Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,01	1
			paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E Magyaros Karfiolleves	147,48	34,98	1,18	1,60	0,18	3,96	0,00	0,55	1,9
			Bolognai szós	834,41	199,62	9,75	14,46	4,53	7,36	2,50	0,39	
			Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
			Reszelt növényi sajt	15,97	3,82	0,00	0,31	0,00	0,27	0,00	0,00	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Roston sült sertés	508,27	121,60	10,50	8,69	1,97	0,20	0,00	0,60	
			Tepsis burgonya	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,24	
			Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)
Összesen:	5 898,90	1 410,95	35,25	55,84	14,57	180,57	40,07	3,70				

Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	802 Tejmentes 4-6 éves	Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika		
		Energia: 161.15 Kcal / 673.61 KJ			Energia: 100.04 Kcal / 418.17 KJ			Energia: 205.17 Kcal / 857.61 KJ			Energia: 106.98 Kcal / 447.18 KJ			Energia: 144.07 Kcal / 602.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.98 g	10.21 g	3.22 g	0.29 g	4.45 g	3.89 g	0.30 g	9.13 g	2.27 g	0.47 g	4.83 g	4.20 g	3.69 g	7.62 g	2.09 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
14.15 g 15.59 g 0.52 g			14.77 g 13.39 g 0.31 g			29.54 g 21.42 g 0.11 g			15.47 g 13.39 g 0.33 g			15.02 g 13.39 g 0.54 g				
		1			1			1			1			1		
Ebéd	802 Tejmentes 4-6 éves	Növényi sajtkrémleves, Pirított kenyérbocsa, Hentes tokány, Párolt rizs			Gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Csontleves, Levesbetét, Sertéspörkölt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Tört burgonya, Céklasaláta			Magyaros Karfiolleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt növényi sajt		
		Energia: 501.19 Kcal / 2,094.97 KJ			Energia: 793.67 Kcal / 3,317.54 KJ			Energia: 398.83 Kcal / 1,667.11 KJ			Energia: 444.88 Kcal / 1,859.60 KJ			Energia: 475.18 Kcal / 1,986.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18.80 g	17.55 g	3.96 g	11.37 g	6.49 g	1.43 g	16.31 g	13.69 g	2.56 g	16.52 g	19.28 g	5.28 g	13.23 g	21.53 g	5.26 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
66.55 g 0.53 g 3.18 g			169.57 g 61.39 g 0.35 g			51.77 g 2.03 g 1.36 g			50.02 g 3.21 g 3.14 g			55.94 g 5.38 g 1.08 g				
		1,15,(12)			1			1,3,9			1,3,15,(12)			1,9		
Uzsonna	802 Tejmentes 4-6 éves	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény		
		Energia: 6.72 Kcal / 28.09 KJ			Energia: 106.89 Kcal / 446.80 KJ			Energia: 134.03 Kcal / 560.25 KJ			Energia: 90.25 Kcal / 377.25 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.03 g	0.00 g	0.00 g	2.43 g	10.64 g	3.28 g	3.01 g	13.18 g	4.20 g	4.49 g	7.28 g	2.01 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
1.65 g 1.50 g 0.01 g			0.23 g 0.00 g 0.57 g			0.78 g 3.12 g 0.96 g			1.59 g 0.00 g 0.57 g			31.80 g 18.90 g 0.30 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-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 2023.02.27 - 2023.03.05

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2/27/2023	Tej-szója és olajosmagM 4-6 éves k-áék (00903)	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
		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
		kigyőborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01
		E Növényi sajtkrémleves	200,19	47,59	1,29	0,61	0,10	9,33	0,53	0,50 1
		Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20 1
		Hentes tokány	692,61	165,70	11,87	11,20	3,39	4,13	0,00	1,31 1,15,(12)
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30
		U Vanília növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
		V Stroganoff sertésragu	352,43	84,32	9,65	3,38	1,18	3,72	0,00	1,13 1,15,(12)
		Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99 1,(3)
Összesen:	6 556,83	1 568,31	56,28	40,46	13,24	242,24	19,82	10,09		
2/28/2023	Tej-szója és olajosmagM 4-6 éves k-áék (00903)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		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 Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
		Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
		E Gulyásleves	211,17	50,52	3,83	1,72	0,48	4,83	0,01	0,04
		Tejbedara rizstejfel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23 1
		Kakao szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00
		Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Pizzaszelet	2 322,30	555,57	18,40	16,95	2,68	81,77	0,20	3,11 1
Összesen:	8 615,30	2 061,04	50,73	57,37	19,12	330,86	53,76	7,34		
3/1/2023	Tej-szója és olajosmagM 4-6 éves k-áék (00903)	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		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
		T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58 1
		E Csontleves	115,62	27,66	1,17	0,74	0,03	4,04	0,02	0,69 9
		Levesbétét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05 1,3
		Sertéspörkölt	730,71	174,81	13,88	9,77	2,31	7,69	0,02	0,19 1,9
		Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09 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
		Jégcsaprek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01
		Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
Pásztortarhonya	1 223,24	292,64	15,61	9,18	2,42	36,43	0,00	1,17 1,3		
Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96 15,(12)		
Összesen:	7 381,20	1 765,82	57,88	64,01	16,34	235,44	26,58	6,99		
3/2/2023	Tej-szója és olajosmagM 4-6 éves k-áék (00903)	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Csemege szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40
		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
		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
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00
		E Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01 1,3
		Zabpelyhes vagdalt	943,67	225,76	10,59	17,07	4,90	7,17	0,00	0,66 1,3
		Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49 15,(12)
		U 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
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Gyrosos csirkesült	417,36	99,85	15,13	3,48	0,51	2,06	0,14	0,12 (1),(10)
Hasábburgonya	1 823,48	436,24	6,18	18,46	2,89	60,83	0,00	0,24 (1)		
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05		
Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
Összesen:	7 715,04	1 845,70	62,58	65,88	20,96	247,22	16,74	6,31		
3/3/2023	Tej-szója és olajosmagM 4-6 éves k-áék (00903)	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
		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
		E Magyaros Karfiolleves	147,48	34,98	1,18	1,60	0,18	3,96	0,00	0,55 1,9
		Bolognai szósz	834,41	199,62	9,75	14,46	4,53	7,36	2,50	0,39
		Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14
		Reszelt növényi sajt	11,92	2,85	0,00	0,23	0,00	0,20	0,00	0,00
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19
		Tepsis burgonya	893,86	213,84	5,50	1,28	0,15	44,00	0,00	0,24
		Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52 15,(12)
Összesen:	7 601,55	1 818,25	56,91	65,96	16,62	237,46	40,07	5,43		

Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek									
Tízórai	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Kígyóborka	Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika	Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika									
		Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ		Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ		Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ		Energia: 285.38 Kcal / 1,192.89 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		8.71 g	10.96 g	3.41 g	6.07 g	9.63 g	7.81 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	9.22 g	8.35 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
42.47 g	17.79 g	1.09 g	43.97 g	13.39 g	1.17 g	57.52 g	21.42 g	0.68 g	43.56 g	13.39 g	0.90 g	43.00 g	13.39 g	1.11 g	
1		1		1		1		1		1		1		1	
Ebéd	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Növényi sajtkrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs	Gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Csontleves , Levesbetét, Sertéspörkölt, Tökfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Tojásleves, Zabpelyhes vagdalt, Tört burgonya, Céklasaláta	Magyaros Karfiolleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt növényi sajt									
		Energia: 497.32 Kcal / 2,078.80 KJ		Energia: 580.92 Kcal / 2,428.25 KJ		Energia: 456.41 Kcal / 1,907.79 KJ		Energia: 458.37 Kcal / 1,915.99 KJ		Energia: 474.21 Kcal / 1,982.20 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		18.94 g	17.66 g	4.16 g	9.84 g	5.53 g	1.08 g	19.20 g	17.13 g	3.14 g	16.82 g	20.13 g	5.40 g	13.23 g	21.45 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
65.19 g	0.53 g	2.31 g	120.68 g	40.17 g	0.31 g	55.46 g	2.04 g	1.04 g	51.15 g	3.21 g	2.47 g	55.87 g	5.38 g	1.08 g	
1,15,(12)		1		1,3,9		1,3,15,(12)		1,9		1,9		1,9		1,9	
Uzsonna	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény									
		Energia: 148.04 Kcal / 618.81 KJ		Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ		Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ		Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír		
		5.56 g	0.73 g	0.04 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	10.02 g	8.01 g	2.05 g	1.50 g	11.90 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
29.63 g	1.50 g	0.58 g	28.21 g	0.00 g	1.14 g	28.76 g	3.12 g	1.53 g	29.57 g	0.00 g	1.14 g	31.80 g	18.90 g	0.30 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-tejtermék,1a 10-mustár | 13-csilagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szszám | 14-puhatestűek |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmészvezető

Tételes étlap 2023.02.27 - 2023.03.05

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/27/2023	László (00911)	Tej, Tojás, C,OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
			Liga margarin	265,61	63,54	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		
			E	Növényi sajtkrémleves	200,19	47,59	1,29	0,61	0,10	9,33	0,53	0,50	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1	
			Hentes tokány	692,61	165,70	11,87	11,20	3,39	4,13	0,00	1,31	1,15,(12)	
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30		
			U	Vanília növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			Összesen:	3 973,01	950,17	33,21	29,35	7,61	137,29	19,82	3,98		
2/28/2023	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	
			Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E	Gulyásleves	211,17	50,52	3,83	1,72	0,48	4,83	0,01	0,04	
			Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1	
			Kakaó szórat	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			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	
			Összesen:	4 665,07	1 116,02	23,87	26,53	12,21	192,86	53,56	2,62		
3/1/2023	Márton (00911)	Tej, Tojás, C,OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Kakaó riztejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1	
			E	Levesbetét	130,95	31,33	0,36	0,18	0,02	6,93	0,45	0,01	
			Csontleves	115,62	27,66	1,17	0,74	0,03	4,04	0,02	0,69	9	
			Sertéspörkölt	730,71	174,81	13,88	9,77	2,31	7,69	0,02	0,19	1,9	
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	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	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
Összesen:	4 523,25	1 082,11	32,74	40,73	9,65	143,82	27,03	3,21					
3/2/2023	Márton (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	
			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	
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	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	
			Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42		
			Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31		
			Céklassaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
			U	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	
Összesen:	3 946,16	944,04	33,28	32,08	11,51	128,92	16,61	3,95					
3/3/2023	Márton (00911)	Tej, Tojás, C,OM, Sz, Ban, FokM	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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		
			E	Magyaros Karfiolleves	147,48	34,98	1,18	1,60	0,18	3,96	0,00	0,55	1,9
			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		
			Reszelt növényi sajt	11,92	2,85	0,00	0,23	0,00	0,20	0,00	0,00		
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Összesen:	4 316,56	1 032,37	23,95	42,00	8,15	130,67	37,67	2,49		

Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Kígyóborka			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			
		Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ			Energia: 286.91 Kcal / 1,199.28 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 285.38 Kcal / 1,192.89 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		8.71 g	10.96 g	3.41 g	6.07 g	9.63 g	7.81 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
42.47 g			17.79 g			1.09 g			43.97 g			13.39 g			1.17 g		
1			1			1			1			1			1		
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Növényi sajtkrémleves, Pirított kenyérkocka, Hentes tokány, Párolt rizs			Gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Levesbetét, Csontleves , Sertéspörkölt, Tököfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Rántottleves, Pirított kenyérkocka, Vagdalt sertéshúsból, Tört burgonya, Céklasaláta			Magyaros Karfiolleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt növényi sajt			
		Energia: 497.32 Kcal / 2,078.80 KJ			Energia: 580.92 Kcal / 2,428.25 KJ			Energia: 460.30 Kcal / 1,924.05 KJ			Energia: 463.58 Kcal / 1,937.76 KJ			Energia: 476.19 Kcal / 1,990.47 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		18.94 g	17.66 g	4.16 g	9.84 g	5.53 g	1.08 g	18.37 g	16.96 g	3.10 g	17.22 g	18.50 g	5.22 g	13.23 g	21.75 g	5.13 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
65.19 g			0.53 g			2.31 g			120.68 g			40.17 g			0.31 g		
1,15,(12)			1			1,9			1,9,15,(12)			1,9			1,9		
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz,Ban, FokM 4-6	Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			
		Energia: 148.04 Kcal / 618.81 KJ			Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 231.55 Kcal / 967.88 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5.56 g	0.73 g	0.04 g	7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	10.02 g	8.01 g	2.05 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
29.63 g			1.50 g			0.58 g			28.21 g			0.00 g			1.14 g		
1			1			1			1			1			1		

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-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

Jó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2023.02.27 - 2023.03.05

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/27/2023	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	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	
		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	
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
		E Növényi sajtkrémleves	127,20	30,13	0,63	0,65	0,10	5,56	0,53	0,50	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Hentes tokány	640,45	153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	1,00	0,30	
		U Vaniliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
		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	
		Stroganoff sertésragu	411,98	98,56	11,58	4,16	1,46	3,58	0,00	1,15	15,(12)
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
Összesen:	6 574,93	1 572,65	46,22	44,31	13,93	236,21	23,94	5,61			
2/28/2023	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
		Növényi szendvicskrém	203,98	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	
		E Gulyásleves	455,67	109,01	6,73	4,58	1,01	9,95	0,01	0,12	9
		Rizstejbe kukoricadara	879,82	210,48	2,14	2,63	0,32	43,64	20,44	0,25	
		Fahéjas porcukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		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	
		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	
		Pizzaszelet	890,51	213,04	7,23	15,44	2,19	11,11	0,20	3,10	
Összesen:	7 131,01	1 705,96	36,79	55,86	15,99	248,21	55,62	7,36			
3/1/2023	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
		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	
		T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		E Csontleves zellermentes	80,35	19,23	0,85	0,50	0,01	2,79	0,00	1,55	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
		Sertésragu	659,45	157,76	10,87	11,05	2,24	3,50	0,00	0,16	
		Tökfőzelék	515,62	123,35	1,90	6,02	0,68	15,11	0,50	0,09	
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,80	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	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
		Jégcsaprektek	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	
Pásztortarhonya	1 054,41	252,25	9,82	6,34	1,36	38,13	2,00	0,68			
Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
Összesen:	7 055,67	1 687,95	41,38	61,84	15,37	228,28	30,71	7,02			
3/2/2023	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Csemege szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
		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	
		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	
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
		E Rántottleves	221,92	53,09	0,58	3,90	0,44	3,88	0,00	0,50	
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
		Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
		Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
		Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
		U 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	
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Sült sertés comb fűszerszegény	487,13	116,54	12,60	7,18	2,00	0,24	0,00	0,14			
Tepsis burgonya	893,86	213,84	5,50	1,28	0,15	44,00	0,00	0,24			
Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
Fokhagymamártás	483,52	115,67	0,73	7,65	0,88	10,70	1,72	0,64			
Összesen:	7 475,20	1 788,32	54,28	62,06	21,21	240,62	19,55	5,90			
3/3/2023	Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	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	
		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	
		Csikemell 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	
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		E Magyaros karfiollev.	169,61	39,97	1,19	1,57	0,18	5,36	0,00	0,54	
		Bolognai szósz	834,41	199,62	9,75	14,46	4,53	7,36	2,50	0,39	
		Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
		Reszelt növényi sajt	11,92	2,85	0,00	0,23	0,00	0,20	0,00	0,00	
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
		Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
		Tepsis burgonya	893,86	213,84	5,50	1,28	0,15	44,00	0,00	0,24	
		Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)
Összesen:	7 657,02	1 831,22	53,08	66,47	16,94	237,60	40,87	5,24			

Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 308.80 Kcal / 1,290.78 KJ			Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ			Energia: 289.37 Kcal / 1,209.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.79 g	11.23 g	3.57 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	4.12 g	5.84 g	4.40 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
41.84 g 18.19 g 1.00 g			42.19 g 13.79 g 0.81 g			54.85 g 22.49 g 0.59 g			42.93 g 13.79 g 0.81 g			42.37 g 13.79 g 1.02 g				
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Növényi sajtkrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs			Gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Gluténmentes pékáru, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sertésragu, Tököfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Rántottleves, Kölesgolyó, Vagdalt sertéshúsból, Tört burgonya, Céklasaláta			Magyaros karfiollev., Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt növényi sajt		
		Energia: 462.78 Kcal / 1,934.42 KJ			Energia: 598.70 Kcal / 2,502.57 KJ			Energia: 424.65 Kcal / 1,775.04 KJ			Energia: 480.37 Kcal / 2,007.95 KJ			Energia: 479.20 Kcal / 2,003.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.91 g	16.66 g	3.88 g	13.12 g	8.82 g	1.53 g	14.46 g	17.84 g	2.96 g	16.83 g	21.39 g	5.55 g	13.24 g	21.42 g	5.26 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60.64 g 0.57 g 1.93 g			111.73 g 40.83 g 0.88 g			50.53 g 2.30 g 1.83 g			54.52 g 3.24 g 1.72 g			57.27 g 5.38 g 1.07 g				
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	15,(12)			9			15,(12)								
		Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény		
		Energia: 152.03 Kcal / 635.49 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 235.54 Kcal / 984.56 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
3.64 g	1.00 g	0.20 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	8.10 g	8.28 g	2.21 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g		
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
29.00 g 1.90 g 0.49 g			27.58 g 0.40 g 1.05 g			28.13 g 3.52 g 1.44 g			28.94 g 0.40 g 1.05 g			31.80 g 18.90 g 0.30 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-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

Tételek étlap 2023.02.27 - 2023.03.05

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/27/2023	kajak (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	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 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
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Növényi sajtkrémleves	200,19	47,59	1,29	0,61	0,10	9,33	0,53	0,50	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,00	5,23	0,00	0,20	1
			Hentes tokány	692,61	165,70	11,87	11,20	3,39	4,13	0,00	1,31	1,15,(12)
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	1,00	0,30	
			U Vaníliás növényi túrókrém	25,18	6,03	0,00	0,00	0,00	1,50	1,50	0,00	
			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	
			Stroganoff sertésragu	352,43	84,32	9,65	3,38	1,18	3,72	0,00	1,13	1,15,(12)
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
Összesen:	6 609,77	1 580,98	51,08	43,72	13,45	242,79	22,70	6,24				
2/28/2023	kajak (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			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 Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			E Gulyásleves	211,17	50,52	3,83	1,72	0,48	4,83	0,01	0,04	
			Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1
			Kakao szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			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 Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
			Pizzaszelet	2 322,30	555,57	18,40	16,95	2,68	81,77	0,20	3,11	1
Összesen:	8 615,30	2 061,04	50,73	57,37	19,12	330,86	53,76	7,34				
3/1/2023	szendvics (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
			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
			T Kakao rizstejjel	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,58	1
			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	
			Sertéspörkölt	730,71	174,81	13,88	9,77	2,31	7,69	0,02	0,19	1,9
			Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	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
			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	
Pásztortarhonya	1 054,41	252,25	9,82	6,34	1,36	38,13	2,00	0,68				
Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
Összesen:	7 184,96	1 718,88	51,14	60,94	15,23	236,91	28,88	6,46				
3/2/2023	szendvics (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Csemege szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
			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	
			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
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	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
			Vagdalt sertéshúsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
			Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U 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
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Gyrosos csirkesült	417,36	99,85	15,13	3,48	0,51	2,06	0,14	0,12	(1),(10)			
Hasábburgonya	1 823,48	436,24	6,18	18,46	2,89	60,83	0,00	0,24	(1)			
Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05				
Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00				
Összesen:	7 736,85	1 850,91	62,98	64,25	20,78	251,86	16,75	5,75				
3/3/2023	szendvics (00372)	Tej-teljesmentes 4-6 év	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 Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E Magyaros Karfiolleves	147,48	34,98	1,18	1,60	0,18	3,96	0,00	0,55	1,9
			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	
			Reszelt növényi sajt	11,92	2,85	0,00	0,23	0,00	0,20	0,00	0,00	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
			Tepsis burgonya	893,86	213,84	5,50	1,28	0,15	44,00	0,00	0,24	
			Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)
Összesen:	7 609,83	1 820,23	56,91	66,26	16,49	237,46	40,07	5,43				

Tételes étlap 2023.02.27 - 2023.03.05

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/27/2023	L-4-6 (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	0,08		
			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	
			kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Sajtkrémleves	343,83	81,95	3,83	3,11	1,75	9,74	0,03	0,73	7,9
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Hentes tokány	640,45	153,22	11,70	10,06	3,07	3,78	0,00	1,13	15,(12)
			Párolt rizs	1079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30	
			U Vanília túrkrém	142,09	33,99	2,36	1,33	0,73	3,10	2,40	0,01	7,(12)
			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	
			Stroganoff sertésragu	411,98	98,56	11,58	4,16	1,46	3,58	0,00	1,15	15,(12)
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
	Összesen:	7 022,01	1 679,59	52,06	51,30	15,98	241,09	24,34	5,53			
2/28/2023	L-4-6 (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	
			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	
			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	
			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	
			E Gulyásleves kímélő	444,14	106,25	6,57	4,70	0,93	9,23	0,00	0,11	
			Tejbe kukoricadara	937,71	224,33	9,06	3,75	1,75	38,32	12,24	0,52	7
			Fahéjas porcukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			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	
			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	
			Pizzaszelet	890,51	213,04	7,23	15,44	2,19	11,11	0,20	3,10	
	Összesen:	7 289,65	1 743,91	44,43	60,00	17,72	241,27	47,41	7,54			
3/1/2023	L-4-6 (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	0,08		
			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	
			T Karamellás tej	688,87	164,80	6,83	3,02	1,63	27,39	16,74	0,27	7
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			E Csontleves zellermentes	80,35	19,23	0,85	0,50	0,01	2,79	0,00	1,55	
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
			Sertésragu	659,45	157,76	10,87	11,05	2,24	3,50	0,00	0,16	
			Tökfőzelék	616,75	147,55	2,43	8,10	1,85	15,92	0,50	0,12	7
			GM pékáru, 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	
			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	
Pásztortarhonya	1054,41	252,25	9,82	6,34	1,36	38,13	2,00	0,68				
Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
	Összesen:	7 330,52	1 753,71	48,70	65,66	18,01	229,17	25,36	7,32			
3/2/2023	L-4-6 (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	
			Csemege szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
			Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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	
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
			E Rántottleves	221,92	53,09	0,58	3,90	0,44	3,88	0,00	0,50	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Vagdalt sertés húsból	885,50	211,84	10,45	16,89	5,02	4,28	0,00	0,42	
			Tört burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U 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	
			V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
Sült sertés comb fűszerezégy	487,13	116,54	12,60	7,18	2,00	0,24	0,00	0,14				
Tepsis burgonya	893,86	213,84	5,50	1,28	0,15	44,00	0,00	0,24				
Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00				
Fokhagymás tejföl	270,34	64,67	1,43	5,50	3,09	2,28	0,00	0,07	7			
	Összesen:	7 486,37	1 790,99	59,22	64,56	22,61	230,50	17,83	5,39			
3/3/2023	L-4-6 (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	0,08		
			Füstölt sajtkrém	315,86	75,56	1,43	7,54	4,51	0,39	0,00	0,25	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	
			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	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E Tejfölös karfiolleves	248,41	58,82	1,94	2,86	0,83	6,46	0,02	0,56	7
			Bolognai szósz	834,41	199,62	9,75	14,46	4,53	7,36	2,50	0,39	
			Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14	
			Reszelt sajt sajtos tésztahoz	597,41	142,92	9,98	10,98	6,15	0,89	0,00	0,82	7
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19	
			Tepsis burgonya	893,86	213,84	5,50	1,28	0,15	44,00	0,00	0,24	
			Vegyesvágott	96,46	23,08	0,54	0,07	0,01	4,96	2,40	0,52	15,(12)
	Összesen:	8 433,19	2 016,90	65,02	81,25	24,05	238,48	40,89	6,01			

Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

		Hétfő			Kedd			Szerda			csütörtök			Péntek					
eatrend	Tízórai	(00320) Glutén,soja,hal és olajosmag mentes 4-6		Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóborka			Herba tea CM, Snidlinges sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			
		Energia: 308.80 Kcal / 1,290.78 KJ			Energia: 275.46 Kcal / 1,151.42 KJ			Energia: 374.34 Kcal / 1,564.74 KJ			Energia: 280.06 Kcal / 1,170.65 KJ			Energia: 289.37 Kcal / 1,209.57 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6.79 g	11.23 g	3.57 g	4.74 g	8.70 g	4.78 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g	4.40 g	9.04 g	4.07 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
41.84 g		18.19 g	1.00 g	41.29 g		13.79 g	0.73 g	54.93 g		17.14 g	0.86 g	42.03 g		13.79 g	0.49 g	42.37 g		13.79 g	1.02 g
		7			7			7											
Ebéd	(00320) Glutén,soja,hal és olajosmag mentes 4-6	Sajtkrémleves, Kölesgolyó, Hentes tokány, Párolt rizs			Gulyásleves kímélő, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, Gluténmentes pékáru, Alma			Csontleves zellermentes, Levesbetét, Sertésragu, Tökfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Rántottleves, Kölesgolyó, Vagdalt sertéshúsból, Tört burgonya, Céklasaláta			Tejfölös karfiollev., Bolognai szosz, Főtt tészta, Reszelt sajt sajtos tésztához					
		Energia: 514.60 Kcal / 2,151.03 KJ			Energia: 609.79 Kcal / 2,548.92 KJ			Energia: 448.85 Kcal / 1,876.19 KJ			Energia: 480.37 Kcal / 2,007.95 KJ			Energia: 638.12 Kcal / 2,667.34 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		21.11 g	19.12 g	5.53 g	19.88 g	10.06 g	2.88 g	14.99 g	19.92 g	4.13 g	16.83 g	21.39 g	5.55 g	23.97 g	33.46 g	12.06 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
64.82 g		0.07 g	2.16 g	105.69 g		32.62 g	1.14 g	51.34 g		2.30 g	1.86 g	54.52 g		3.24 g	1.72 g	59.06 g		5.40 g	1.91 g
7,9,15,(12)		7			7			15,(12)			7								
Uzsonna	(00320) Glutén,soja,hal és olajosmag mentes 4-6	Vaniliás túrókrém, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény					
		Energia: 179.99 Kcal / 752.36 KJ			Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 235.54 Kcal / 984.56 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6.00 g	2.33 g	0.93 g	6.04 g	11.64 g	3.48 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	8.10 g	8.28 g	2.21 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g			
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só				
30.60 g		2.80 g	0.50 g	27.58 g		0.40 g	1.05 g	28.13 g		3.52 g	1.44 g	28.94 g		0.40 g	1.05 g	31.80 g		18.90 g	0.30 g
7,(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-tejterm 10-mustár

13-csillagfűrt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék 11-szezámm

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

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

ó étvágyat kívánunk

Élelmezésvezető

