


Heti étlap 2024.03.04 - 2024.03.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 KJ			Energia: 304.77 Kcal / 1,273.94 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 397.65 Kcal / 1,662.18 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.94 g	24.64 g	9.39 g	6.47 g	12.28 g	3.20 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	11.26 g	20.09 g	6.53 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.03 g	16.19 g	3.77 g	41.75 g	13.39 g	0.35 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	42.48 g	13.39 g	1.86 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g		
1		1			1,(12)			1			1					
Ebéd	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Erőleves, Levesbetét, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Magyaros zöldborsóleves , Rántott csirkemell, Párolt rizs, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pírtott kenyérgocka, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Zselici húsos leves, Piskóta kocka, Vanília sodó, Mandarin			Kertészleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 443.46 Kcal / 1,853.66 KJ			Energia: 710.58 Kcal / 2,970.22 KJ			Energia: 648.98 Kcal / 2,712.74 KJ			Energia: 779.89 Kcal / 3,259.94 KJ			Energia: 512.11 Kcal / 2,140.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.11 g	14.36 g	2.53 g	24.02 g	33.74 g	4.05 g	22.25 g	31.95 g	8.34 g	18.90 g	19.01 g	2.92 g	16.48 g	18.62 g	4.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.89 g	0.00 g	4.58 g	76.76 g	4.04 g	3.64 g	66.71 g	0.00 g	6.07 g	131.77 g	58.50 g	1.89 g	68.33 g	8.00 g	1.65 g		
1,3,9		1,3,9			1,15,(6),(12)			1,3,9			1,3,9					
Uzsonna	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Diétás péksütemény			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 226.24 Kcal / 945.68 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.94 g	12.35 g	3.85 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.43 g	2.72 g	0.26 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.88 g	4.40 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.23 g	0.00 g	1.02 g	41.58 g	13.15 g	0.11 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g		
1		1			1			1,6			1					

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

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

Kód magyarázat: 800 diéta főköd ; 802 diétás korcsoportoskód

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmézszevető

Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
3/4/2024	László (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
				Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1			
				Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43				
			E	Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9			
				Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
				Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1			
				Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
			U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
				kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
				Összesen:	5 331,55	1 275,47	51,99	51,35	15,77	149,80	20,59	8,94				
3/5/2024	László (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
				Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27				
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			E	Magyaros zöldborsóleves	338,49	80,98	3,13	3,11	0,36	10,03	0,04	1,87	9			
				Rántott csirkemell	1 503,67	359,73	15,84	24,82	3,02	17,81	0,00	1,06	1,3			
				Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
				Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41				
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
				Összesen:	5 376,13	1 286,15	31,99	57,92	8,15	150,31	36,33	4,29				
			3/6/2024	Szendrői (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
							Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)
							Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61				142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
E	Vegyes zöldségkrémleves	261,31				61,61	1,03	3,58	0,28	6,59	0,00	1,01				
	Pírtott kenyérkocka	108,11				25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1			
	Paprikás burgonya virslivel	2 324,08				556,00	20,00	28,23	8,03	53,85	0,00	4,10	(6)			
	Csemege uborka	23,02				5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
U	Soproni felvágott	279,89				66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
	Liga margarin	265,61				63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
	Diétás pékáru BL	593,61				142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
	Összesen:	5 152,35				1 231,71	36,34	55,49	14,74	143,88	11,64	7,28				
3/7/2024	Mészáros (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
				Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68				
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
			E	Zselici húsos leves	355,98	84,25	7,61	3,48	0,65	5,73	0,01	1,12	9			
				Piskóta kocka	2 504,84	599,24	9,99	14,71	2,19	105,82	54,69	0,77	1,3			
				Vanília sodó	206,96	49,51	0,60	0,52	0,08	10,42	3,80	0,00	1			
				Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
			U	Házi meggyes szójajoghurt	352,05	84,23	2,87	1,99	0,22	13,45	13,15	0,03	6			
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
				Összesen:	5 871,62	1 403,78	38,59	41,82	9,71	215,83	85,04	3,86				
3/8/2024	Mészáros (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00				
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			E	Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9			
				Húsgombóc	639,63	153,02	8,04	9,79	3,46	8,01	0,00	0,37	3			
				Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9			
				Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31				
			U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
				Összesen:	4 553,60	1 089,35	31,35	36,62	8,78	155,93	29,42	2,44				

Heti étlap 2024.03.04 - 2024.03.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkрем házi TM, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 KJ			Energia: 304.77 Kcal / 1,273.94 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 397.65 Kcal / 1,662.18 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.94 g	24.64 g	9.39 g	6.47 g	12.28 g	3.20 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	11.26 g	20.09 g	6.53 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.03 g	16.19 g	3.77 g	41.75 g	13.39 g	0.35 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	42.48 g	13.39 g	1.86 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1,(12)			1			1				
Ebéd	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Erőleves, Levesbetét, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Magyaros zöldborsóleves , Rántott csirkemell, Párolt rizs, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Zselici húsos leves, Piskóta kocka, Vanília sodó, Alma			Kertészleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 443.46 Kcal / 1,853.66 KJ			Energia: 710.58 Kcal / 2,970.22 KJ			Energia: 394.22 Kcal / 1,647.84 KJ			Energia: 785.18 Kcal / 3,282.05 KJ			Energia: 512.11 Kcal / 2,140.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.11 g	14.36 g	2.53 g	24.02 g	33.74 g	4.05 g	12.05 g	18.57 g	4.55 g	18.80 g	19.31 g	2.92 g	16.48 g	18.62 g	4.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.89 g	0.00 g	4.58 g	76.76 g	4.04 g	3.64 g	44.01 g	0.00 g	4.55 g	132.47 g	58.50 g	1.91 g	68.33 g	8.00 g	1.65 g		
1,3,9			1,3,9			1,9,15,(12)			1,3,9			1,3,9				
Uzsonna	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Házi meggyes gyümölcskrém, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 160.30 Kcal / 670.05 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.94 g	12.35 g	3.85 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.74 g	0.84 g	0.05 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.88 g	4.40 g	0.59 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.23 g	0.00 g	1.02 g	32.05 g	0.50 g	0.08 g	29.61 g	0.00 g	0.61 g		
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 | 4-hal | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmésvetető

Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
3/4/2024	László (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1
				Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	
			E	Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9
				Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
				Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1
				Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
			U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
				Összesen:	5 331,55	1 275,47	51,99	51,35	15,77	149,80	20,59	8,94	
			3/5/2024	László (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marh	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39
	Kolbászkrem házi TM	455,45				108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27	
	Diétás pékáru BL	593,61				142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
E	Magyaros zöldborsóleves	338,49				80,98	3,13	3,11	0,36	10,03	0,04	1,87	9
	Rántott csirkemell	1 503,67				359,73	15,84	24,82	3,02	17,81	0,00	1,06	1,3
	Párolt rizs	1 006,76				240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30	
	Káposztasaláta	121,32				29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41	
U	Diétás péksütemény	1 131,94				270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
	Összesen:	5 376,13				1 286,15	31,99	57,92	8,15	150,31	36,33	4,29	
3/6/2024	Szabó (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6				T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86
				Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E	Vegyes zöldségkrémleves	275,23	64,94	1,16	3,65	0,31	7,09	0,00	1,03	9
				Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
				Paprikás burgonya virslivel	1 245,26	297,91	9,67	14,78	4,21	30,65	0,00	2,56	
				Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				Összesen:	4 087,45	976,95	26,14	42,11	10,95	121,18	11,64	5,76	
			3/7/2024	Mészáros (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39
	Bécsi felv	559,78				133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
	Liga margarin	265,61				63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61				142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
	Paradicsom	18,31				4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
E	Zselici húsos leves	355,98				84,25	7,61	3,48	0,65	5,73	0,01	1,12	9
	Piskóta kocka	2 504,84				599,24	9,99	14,71	2,19	105,82	54,69	0,77	1,3
	Vanília sodó	206,96				49,51	0,60	0,52	0,08	10,42	3,80	0,00	1
	Alma	218,12				52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
U	Házi meggyes gyümölcskrém	76,43				18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00	
	Diétás pékáru BL	593,61				142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
	Összesen:	5 618,14				1 343,13	35,80	40,24	9,50	207,00	72,39	3,85	
3/8/2024	Mészáros (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6				T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E	Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
				Húsgombóc	639,63	153,02	8,04	9,79	3,46	8,01	0,00	0,37	3
				Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9
				Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
			U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
				Összesen:	4 553,60	1 089,35	31,35	36,62	8,78	155,93	29,42	2,44	

Heti étlap 2024.03.04 - 2024.03.08

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <p>Tízórai</p>	<p>(05552) Kímélő:TMTO,bor s,kuk,méz,tart4-6</p>	Almalé, Hot-dog, Salátalevél	Almalé, Sült húskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL										
		Energia: 614.19 Kcal / 2,567.31 KJ	Energia: 371.19 Kcal / 1,551.57 KJ	Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ	Energia: 456.82 Kcal / 1,909.51 KJ	Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.70 g	24.57 g	9.39 g	7.14 g	12.44 g	3.38 g	9.04 g	10.21 g	2.35 g	11.24 g	20.06 g	6.52 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.89 g	0.00 g	3.35 g	56.26 g	0.00 g	0.34 g	44.87 g	8.03 g	0.61 g	56.34 g	0.00 g	1.87 g	57.99 g	21.42 g	0.18 g		
1			1			1			1			1				
<p>Ebéd</p>	<p>(05552) Kímélő:TMTO,bor s,kuk,méz,tart4-6</p>	Erőleves, Levesbetét, Sertéspaprikás, Főtt tészta	Magyaros zöldségleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta	Húsleves, Piskóta kocka, Vanília sodó, Alma	Kertészleves, Húsgombóc , Snidlingmártás, Főtt burgonya										
		Energia: 449.58 Kcal / 1,879.24 KJ	Energia: 401.64 Kcal / 1,678.86 KJ	Energia: 393.28 Kcal / 1,643.91 KJ	Energia: 817.14 Kcal / 3,415.65 KJ	Energia: 320.15 Kcal / 1,338.23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.96 g	17.39 g	2.69 g	21.49 g	12.16 g	1.28 g	11.99 g	18.60 g	4.53 g	15.61 g	25.72 g	4.53 g	14.42 g	7.41 g	0.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.21 g	3.18 g	0.69 g	51.54 g	0.02 g	1.36 g	44.39 g	0.04 g	4.05 g	129.14 g	57.81 g	3.34 g	47.99 g	0.01 g	2.77 g		
1,9			9			1			9			9				
<p>Uzsonna</p>	<p>(05552) Kímélő:TMTO,bor s,kuk,méz,tart4-6</p>	Csirkemellsonka, Liga margarín , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL	Pulykamell sonka , Liga margarín , Diétás pékáru BL, Salátalevél										
		Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ	Energia: 157.62 Kcal / 658.85 KJ	Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.02 g	8.30 g	2.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.88 g	0.74 g	0.04 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.06 g	0.00 g	0.61 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.23 g	0.00 g	1.02 g	31.64 g	0.50 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g		
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmészvezető

Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
3/4/2024	László (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tart4-	T	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
			Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1			
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00				
			E	Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9		
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
			Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1			
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			U	Csirkemellsonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00				
			Összesen:	5 399,93	1 291,84	46,68	50,26	14,20	160,16	3,18	4,65				
			3/5/2024	László (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, m	T	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
Sült húskrém	469,14	112,24				1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
E	Magyaros zöldségleves	165,75				37,83	1,75	0,80	0,09	6,25	0,02	0,40	9		
Roston sült csirkemell	461,70	110,46				14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	0,17				
Párolt rizs	1 006,76	240,85				4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
Céklasaláta	52,24	12,50				0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49				
U	Diétás péksütemény	1 131,94				270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
Összesen:	4 369,96	1 043,63				30,13	36,50	5,56	139,60	18,92	2,00				
3/6/2024	Szendrői (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tart4-				T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
						Csirkemellsonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
						Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
						Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E	Vegyes zöldségkrémleves	261,31	61,61	1,03	3,58	0,28	6,59	0,00	1,01			
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
			Paprikás burgonya virslivel	1 245,26	297,91	9,66	14,78	4,21	30,64	0,00	2,55				
			Céklasaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49				
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Összesen:	4 089,44	977,43	29,35	42,70	11,11	117,49	8,07	5,68				
			3/7/2024	Mészáros (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tart4-	T	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
Bécsi felv	559,78	133,92				5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Salátalevél	1,73	0,41				0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00				
E	Húsleves	532,57				127,41	4,82	10,38	2,31	3,62	0,00	2,55			
Piskóta kocka	2 458,02	588,04				9,59	14,22	2,14	104,60	54,01	0,77	1			
Vanília sodó	206,96	49,51				0,60	0,52	0,08	10,42	3,80	0,00	1			
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
U	Gyümölcskrém	65,26				15,61	0,32	0,01	0,00	3,51	0,50	0,00			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Összesen:	5 984,09	1 431,58				32,73	46,52	11,09	217,12	58,31	5,29				
3/8/2024	Mészáros (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tart4-				T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			E	Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9		
			Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07				
			Snidlingmártás	195,90	46,86	0,48	3,61	0,30	3,19	0,00	0,84				
			Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31				
			U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00				
			Összesen:	3 736,57	893,88	29,09	25,36	5,29	135,04	21,43	3,56				

Heti étlap 2024.03.04 - 2024.03.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkрем házi TM, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 572.34 Kcal / 2,392.38 KJ			Energia: 304.77 Kcal / 1,273.94 KJ			Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 397.65 Kcal / 1,662.18 KJ			Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.94 g	24.64 g	9.39 g	6.47 g	12.28 g	3.20 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	11.26 g	20.09 g	6.53 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
64.03 g 16.19 g 3.77 g			41.75 g 13.39 g 0.35 g			48.94 g 11.64 g 0.19 g			42.48 g 13.39 g 1.86 g			57.99 g 21.42 g 0.18 g				
1			1			1,(12)			1			1				
Ebéd	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Erőleves, Levesbetét, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Magyaros zöldborsóleves , Rántott csirkemell, Párolt rizs, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Pirított kenyérkocka, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Zselici húsos leves, Piskóta kocka, Vanília sodó, Mandarin			Kertészleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 449.58 Kcal / 1,879.24 KJ			Energia: 490.61 Kcal / 2,050.75 KJ			Energia: 390.89 Kcal / 1,633.92 KJ			Energia: 768.69 Kcal / 3,213.12 KJ			Energia: 423.14 Kcal / 1,768.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.96 g	17.39 g	2.69 g	20.39 g	14.38 g	1.60 g	11.92 g	18.50 g	4.52 g	18.50 g	18.52 g	2.87 g	16.16 g	10.67 g	1.48 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
57.21 g 3.18 g 0.69 g			69.66 g 8.00 g 2.90 g			43.51 g 0.00 g 4.53 g			130.55 g 57.82 g 1.89 g			64.40 g 8.00 g 2.35 g				
1,9			1,15,(12)			1,9			1,9			1,9				
Uzsonna	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 259.67 Kcal / 1,085.42 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 272.51 Kcal / 1,139.09 KJ			Energia: 226.24 Kcal / 945.68 KJ			Energia: 231.58 Kcal / 968.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.94 g	12.35 g	3.85 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	8.43 g	2.72 g	0.26 g	9.22 g	8.35 g	2.12 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.88 g 4.40 g 0.59 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.23 g 0.00 g 1.02 g			41.58 g 13.15 g 0.11 g			29.61 g 0.00 g 0.61 g				
1			1			1,6			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

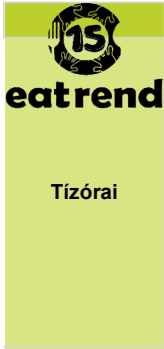
Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételek étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
3/4/2024	László (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	3,34	1
				Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	
			E	Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9
				Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
				Sertéspaprikás	681,92	163,14	11,23	11,14	2,25	4,28	0,00	0,16	1
				Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			U	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
				Összesen:	5 357,08	1 281,59	45,84	54,38	15,93	150,12	23,77	5,05	
3/5/2024	László (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E	Magyaros zöldborsóleves	215,04	49,93	1,91	2,50	0,32	5,23	0,01	1,53	
				Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66	
				Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30	
				Káposztasaláta	200,05	47,86	0,78	0,15	0,01	10,68	7,99	0,41	
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
				Összesen:	4 462,95	1 066,18	28,36	38,56	5,70	143,21	40,29	3,55	
			3/6/2024	Szendrői (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86
	Szilvalekvár	86,46				20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)
	Liga margarin	265,61				63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61				142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
E	Vegyes zöldségkrémleves	261,31				61,61	1,03	3,58	0,28	6,59	0,00	1,01	
	Pírtott kenyérkocka	108,11				25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
	Paprikás burgonya virslivel	1 245,26				297,91	9,67	14,78	4,21	30,65	0,00	2,56	
	Csemege uborka	23,02				5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
U	Soproni felvágott	279,89				66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
	Liga margarin	265,61				63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
	Diétás pékáru BL	593,61				142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
	Összesen:	4 073,53				973,62	26,01	42,04	10,92	120,68	11,64	5,74	
3/7/2024	Mészáros (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E	Zselici húsos leves	355,98	84,25	7,61	3,48	0,65	5,73	0,01	1,12	9
				Piskóta kocka	2 458,02	588,04	9,59	14,22	2,14	104,60	54,01	0,77	1
				Vanília sodó	206,96	49,51	0,60	0,52	0,08	10,42	3,80	0,00	1
				Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
			U	Házi meggyes szójajoghurt	352,05	84,23	2,87	1,99	0,22	13,45	13,15	0,03	6
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				Összesen:	5 824,80	1 392,58	38,19	41,33	9,66	214,61	84,36	3,86	
3/8/2024	Mészáros (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E	Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9
				Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07	
				Paradicsommártás	626,37	149,85	2,22	6,87	0,79	19,60	7,99	0,42	1,9
				Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
			U	Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
				Összesen:	4 181,69	1 000,38	31,03	28,67	5,78	152,00	29,42	3,14	

Heti étlap 2024.03.04 - 2024.03.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkрем házi TM, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru , Paradicsom			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 645.78 Kcal / 2,699.36 KJ			Energia: 308.76 Kcal / 1,290.62 KJ			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: 401.64 Kcal / 1,678.86 KJ			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.70 g	26.08 g	9.59 g	4.55 g	12.55 g	3.36 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g	9.34 g	20.36 g	6.69 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.43 g	16.99 g	3.65 g	41.12 g	13.79 g	0.62 g	48.31 g	12.04 g	0.46 g	41.85 g	13.79 g	2.13 g	57.36 g	21.82 g	0.45 g		
(12)																
Ebéd	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Erőleves, Levesbetét, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Magyaros zöldborsóleves , Rántott csirkemell, Párolt rizs, Házi káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Paprikás burgonya virslivel GM, Csemege uborka			Zselici húsos leves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Alma			Kertészleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 492.63 Kcal / 2,059.19 KJ			Energia: 486.47 Kcal / 2,033.44 KJ			Energia: 386.19 Kcal / 1,614.27 KJ			Energia: 425.20 Kcal / 1,777.34 KJ			Energia: 358.08 Kcal / 1,496.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.06 g	22.37 g	3.30 g	21.76 g	14.46 g	1.58 g	11.72 g	18.59 g	4.45 g	9.45 g	24.77 g	2.23 g	15.07 g	6.34 g	0.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.76 g	3.19 g	2.83 g	67.14 g	2.44 g	2.90 g	43.08 g	0.04 g	4.07 g	40.67 g	3.81 g	1.24 g	59.01 g	6.45 g	2.22 g		
15,(12) 9 9																
Uzsonna	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 263.66 Kcal / 1,102.10 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 164.29 Kcal / 686.73 KJ			Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.02 g	12.62 g	4.01 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	3.82 g	1.11 g	0.21 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
28.25 g	4.80 g	0.86 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.60 g	0.40 g	1.29 g	31.42 g	0.90 g	0.35 g	28.98 g	0.40 g	0.88 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,la | 10-mustár | 13-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfitt | 15-mesterséges édesítőszer | |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmészvezető

Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár			
3/4/2024	L-4-4-6 (05802) GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
		Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	3,22				
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43				
		E Erőleves	292,08	69,88	1,33	5,61	0,62	3,56	0,01	2,52				
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
		Sertéspaprikás	681,84	163,12	11,19	11,18	2,25	4,23	0,00	0,16				
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
		U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
			Összesen:	5 860,65	1 402,07	43,78	61,07	16,90	158,44	24,98	7,34			
3/5/2024	L-4-4-6 (05802) GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
		Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27				
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
		E Magyaros zöldborsóleves	303,41	71,07	3,41	2,65	0,30	8,70	0,04	1,53				
		Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66				
		Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
		Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41				
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
			Összesen:	4 462,34	1 066,03	27,81	38,91	5,84	140,06	35,13	3,82			
		3/6/2024	L-4-4-6 (05802) GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
				Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
E Vegyes zöldségkrémleves	261,31			61,61	1,03	3,58	0,28	6,59	0,00	1,01				
Kölesgolyó	88,86			21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
Paprikás burgonya virslivel GM	1 244,86			297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,10				
Csemege uborka	23,02			5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
U Soproni felvágott	279,89			66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
	Összesen:			4 087,22	976,90	21,97	42,67	11,17	118,99	12,48	5,82			
3/7/2024	L-4-4-6 (05802) GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
		Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68				
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
		E Zselici húsos leves	355,98	84,25	7,61	3,48	0,65	5,73	0,01	1,12	9			
		MIMEN piskóta kocka	999,53	239,12	0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10				
		Vanília sodó	207,54	49,65	0,37	0,47	0,07	10,79	3,80	0,00				
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
		U Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00				
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Összesen:	4 146,75	991,13	22,61	46,24	9,13	113,94	18,50	3,72			
3/8/2024	L-4-4-6 (05802) GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00				
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
		E Kertészleves	162,04	38,74	1,68	1,56	0,17	4,39	0,00	0,56	9			
		Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07				
		Paradicsommártás	361,60	86,51	1,17	2,58	0,28	14,54	6,45	0,28	9			
		Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31				
		U Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	3 943,07	943,30	26,10	24,88	5,58	145,35	28,67	3,55			

Heti étlap 2024.03.04 - 2024.03.08

 Tízórai		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek						
		(05902) Gluténmentes4-6		Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup			Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkрем házi TM, Gluténmentes pékáru			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Vaníliás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru				
Energia: 645.78 Kcal / 2,699.36 KJ				Energia: 308.76 Kcal / 1,290.62 KJ			Energia: 327.29 Kcal / 1,368.07 KJ			Energia: 401.64 Kcal / 1,678.86 KJ			Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 KJ							
Fehérje	Zsír			T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
22.70 g	26.08 g			9.59 g	4.55 g	12.55 g	3.36 g	10.59 g	11.00 g	3.73 g	9.34 g	20.36 g	6.69 g	10.50 g	11.02 g	3.73 g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só					
73.43 g		16.99 g	3.65 g	41.12 g		13.79 g	0.62 g	43.05 g		4.01 g	0.73 g	41.85 g		13.79 g	2.13 g					
7,(12)												7								
Ebéd		Erőleves, Levesbetét, Sertéspaprikás, Főtt tészta			Magyaros zöldborsóleves , Rántott csirkemell, Párolt rizs, Káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Zselici húsos leves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Mandarin			Kertészleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya						
		Energia: 494.09 Kcal / 2,065.30 KJ			Energia: 511.75 Kcal / 2,139.12 KJ			Energia: 386.29 Kcal / 1,614.69 KJ			Energia: 419.91 Kcal / 1,755.22 KJ			Energia: 359.80 Kcal / 1,503.96 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		15.13 g	22.37 g	3.22 g	21.89 g	14.53 g	1.58 g	11.72 g	18.60 g	4.53 g	9.55 g	24.47 g	2.23 g	15.11 g	6.38 g	0.97 g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só					
57.01 g		3.19 g	2.84 g	73.13 g		8.03 g	2.90 g	43.08 g		0.04 g	4.53 g	39.97 g		3.81 g	1.22 g					
9												15,(12)			9			9		
Uzsonna		Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Diétás péksütemény			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika						
		Energia: 263.66 Kcal / 1,102.10 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 281.36 Kcal / 1,176.08 KJ			Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír				
		6.02 g	12.62 g	4.01 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	7.82 g	5.32 g	2.54 g	7.30 g	8.62 g	2.28 g				
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só					
28.25 g		4.80 g	0.86 g	31.80 g		18.90 g	0.30 g	27.60 g		0.40 g	1.29 g	47.25 g		13.19 g	0.71 g					
7												7			7					

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmészvezető

Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár			
3/4/2024	L-4-4-4-4 (05902) Gluténmentes4-6	T Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
		Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	3,22				
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43				
		E Erőleves	298,18	71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9			
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
		Sertéspaprikás	681,84	163,12	11,19	11,18	2,25	4,23	0,00	0,16				
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
		U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
		Összesen:	5 866,75	1 403,53	43,85	61,07	16,82	158,69	24,98	7,35				
3/5/2024	L-4-4-4 (05902) Gluténmentes4-6	T Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
		Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27				
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
		E Magyaros zöldborsóleves	303,41	71,07	3,41	2,65	0,30	8,70	0,04	1,53				
		Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66				
		Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
		Káposztasaláta	200,05	47,86	0,78	0,15	0,01	10,68	7,99	0,41				
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
		Összesen:	4 567,99	1 091,31	27,94	38,98	5,84	146,05	40,72	3,82				
		3/6/2024	L-4-4-4-4 (05902) Gluténmentes4-6	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7	
				Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
E Vegyes zöldségkrémleves	261,31			61,61	1,03	3,58	0,28	6,59	0,00	1,01				
Kölesgolyó	88,86			21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
Paprikás burgonya virslivel	1 245,26			297,91	9,67	14,78	4,21	30,65	0,00	2,56				
Csemege uborka	23,02			5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
U Soproni felvágott	279,89			66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Összesen:	4 142,30			990,08	28,71	43,76	12,65	113,73	4,45	6,55				
3/7/2024	L-4-4-4-4-4 (05902) Gluténmentes4-6	T Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
		Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68				
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
		E Zselici húsos leves	355,98	84,25	7,61	3,48	0,65	5,73	0,01	1,12	9			
		MIMEN piskóta kocka	999,53	239,12	0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10				
		Vanília sodó	207,54	49,65	0,37	0,47	0,07	10,79	3,80	0,00				
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
		U Házi gyümölcsjoghurt	565,81	135,36	4,18	4,32	2,34	19,75	12,79	0,36	7			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
		Összesen:	4 613,99	1 102,91	26,71	50,15	11,46	129,07	30,79	4,06				
3/8/2024	L-4-4-4-4 (05902) Gluténmentes4-6	T Vaníliás tej	642,36	153,67	6,84	3,02	1,63	24,60	13,39	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	0,35				
		E Kertészleves	169,23	40,46	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,55	9			
		Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07				
		Paradicsommártás	361,60	86,51	1,17	2,58	0,28	14,54	6,45	0,28	9			
		Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31				
		U Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
		Összesen:	4 006,97	958,58	32,91	26,02	6,98	140,46	20,65	3,81				

Heti étlap 2024.03.04 - 2024.03.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Herba tea citromlé nélkül, Hot-dog, Ketchup		Herba tea citromlé nélkül, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			
		Energia: 645.78 Kcal / 2,699.36 KJ			Energia: 308.76 Kcal / 1,290.62 KJ			Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ			Energia: 401.64 Kcal / 1,678.86 KJ			Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.70 g	26.08 g	9.59 g	4.55 g	12.55 g	3.36 g	3.85 g	9.92 g	2.33 g	9.34 g	20.36 g	6.69 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.43 g	16.99 g	3.65 g	41.12 g	13.79 g	0.62 g	48.31 g	12.04 g	0.46 g	41.85 g	13.79 g	2.13 g	57.36 g	21.82 g	0.45 g		
(12)																
Ebéd	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Erőleves, Levesbetét, Sertéspaprikás, Főtt tészta		Magyaros zöldborsóleves , Rántott csirkemell, Párolt rizs, Házi káposztasaláta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Paprikás burgonya virsliével GM, Csemege uborka			Zselici húsos leves, MIMEN piskóta kocka, Vanília sodó, Alma			Kertészleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			
		Energia: 492.63 Kcal / 2,059.19 KJ			Energia: 486.47 Kcal / 2,033.44 KJ			Energia: 386.19 Kcal / 1,614.27 KJ			Energia: 425.20 Kcal / 1,777.34 KJ			Energia: 358.08 Kcal / 1,496.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.06 g	22.37 g	3.30 g	21.76 g	14.46 g	1.58 g	11.72 g	18.59 g	4.45 g	9.45 g	24.77 g	2.23 g	15.07 g	6.34 g	0.96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.76 g	3.19 g	2.83 g	67.14 g	2.44 g	2.90 g	43.08 g	0.04 g	4.07 g	40.67 g	3.81 g	1.24 g	59.01 g	6.45 g	2.22 g		
15,(12) 9 9																
Uzsonna	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka		Diétás péksütemény			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			
		Energia: 263.66 Kcal / 1,102.10 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 276.50 Kcal / 1,155.77 KJ			Energia: 164.29 Kcal / 686.73 KJ			Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.02 g	12.62 g	4.01 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	3.82 g	1.11 g	0.21 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
28.25 g	4.80 g	0.86 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.60 g	0.40 g	1.29 g	31.42 g	0.90 g	0.35 g	28.98 g	0.40 g	0.88 g		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmézésvezető

Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
3/4/2024 L-4-4-4-4 (06002)	Glutén,tejt,tojás,cm,OM,szója4-6	T Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	3,22			
		Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43			
		E Erőleves	292,08	69,88	1,33	5,61	0,62	3,56	0,01	2,52			
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
		Sertéspaprikás	681,84	163,12	11,19	11,18	2,25	4,23	0,00	0,16			
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
		U Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
		kigyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
			Összesen:	5 860,65	1 402,07	43,78	61,07	16,90	158,44	24,98	7,34		
3/5/2024 L-4-4-4 (06002)	Glutén,tejt,tojás,cm,OM,sz	T Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
		E Magyaros zöldborsóleves	303,41	71,07	3,41	2,65	0,30	8,70	0,04	1,53			
		Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66			
		Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30			
		Házi káposztasaláta	94,40	22,58	0,65	0,08	0,01	4,69	2,40	0,41			
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
			Összesen:	4 462,34	1 066,03	27,81	38,91	5,84	140,06	35,13	3,82		
		3/6/2024 L-4-4-4-4 (06002)	Glutén,tejt,tojás,cm,OM,szója4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
Szilvalekvár	86,46			20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)		
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
E Vegyes zöldségkrémleves	261,31			61,61	1,03	3,58	0,28	6,59	0,00	1,01			
Kölesgolyó	88,86			21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
Paprikás burgonya virslivel GM	1 244,86			297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,10			
Csemege uborka	23,02			5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
U Soproni felvágott	279,89			66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
	Összesen:			4 087,22	976,90	21,97	42,67	11,17	118,99	12,48	5,82		
3/7/2024 L-4-4-4-4-4 (06002)	Glutén,tejt,tojás,cm,OM,szója4-6	T Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
		E Zselici húsos leves	355,98	84,25	7,61	3,48	0,65	5,73	0,01	1,12	9		
		MIMEN piskóta kocka	999,53	239,12	0,87	20,22	1,51	13,65	0,00	0,10			
		Vanília sodó	207,54	49,65	0,37	0,47	0,07	10,79	3,80	0,00			
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		U Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
			Összesen:	4 146,75	991,13	22,61	46,24	9,13	113,94	18,50	3,72		
3/8/2024 L-4-4-4-4 (06002)	Glutén,tejt,tojás,cm,OM,szója4-6	T Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
		E Kertészleves	162,04	38,74	1,68	1,56	0,17	4,39	0,00	0,56	9		
		Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07			
		Paradicsommártás	361,60	86,51	1,17	2,58	0,28	14,54	6,45	0,28	9		
		Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
		U Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
			Összesen:	3 943,07	943,30	26,10	24,88	5,58	145,35	28,67	3,55		

Heti étlap 2024.03.04 - 2024.03.08

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup			Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 53.22 Kcal / 222.46 KJ			Energia: 246.54 Kcal / 1,030.54 KJ			Energia: 158.34 Kcal / 661.86 KJ			Energia: 287.98 Kcal / 1,203.76 KJ			Energia: 192.10 Kcal / 802.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.19 g	2.27 g	0.86 g	2.84 g	23.22 g	6.32 g	1.09 g	14.13 g	3.81 g	6.53 g	26.48 g	8.40 g	9.32 g	14.61 g	4.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.38 g	0.46 g	0.43 g	5.69 g	0.04 g	0.54 g	5.92 g	0.04 g	0.21 g	4.97 g	0.04 g	1.89 g	5.02 g	0.04 g	1.12 g		
1,7,15			1,15			1,15			1,15			1,15				
Ebéd	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Erőleves, Sertéspaprikás, Cornito főtt tészta			Magyaros zöldborsóleves , Rántott csirkemell, Párolt barna rizs, Káposztasaláta édesítőszerrel			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka			Zselici húsos leves, Túrófelfújt, Vanília sodó, Mandarin			Kertészleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya		
		Energia: 717.66 Kcal / 2,999.82 KJ			Energia: 301.60 Kcal / 1,260.69 KJ			Energia: 279.35 Kcal / 1,167.68 KJ			Energia: 351.38 Kcal / 1,468.77 KJ			Energia: 416.39 Kcal / 1,740.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.25 g	53.43 g	12.31 g	16.98 g	10.66 g	1.11 g	8.68 g	12.36 g	2.88 g	21.30 g	13.33 g	4.81 g	14.46 g	23.81 g	5.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.48 g	1.50 g	0.55 g	34.42 g	0.01 g	2.98 g	34.27 g	0.07 g	4.70 g	35.77 g	0.01 g	1.69 g	35.92 g	0.02 g	3.54 g		
1,7,9			15			1,7,9,15,(12)			1,7,9,15			3,9,15				
Uzsonna	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kígyóuborka			Diétás péksütemény			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB			Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika		
		Energia: 256.65 Kcal / 1,072.80 KJ			Energia: 40.62 Kcal / 169.79 KJ			Energia: 287.04 Kcal / 1,199.83 KJ			Energia: 40.64 Kcal / 169.88 KJ			Energia: 189.55 Kcal / 792.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.38 g	23.33 g	7.33 g	0.23 g	1.79 g	0.14 g	6.54 g	26.45 g	8.39 g	1.89 g	1.38 g	0.70 g	7.72 g	15.29 g	4.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.98 g	4.40 g	1.02 g	4.77 g	2.84 g	0.05 g	5.36 g	0.00 g	1.89 g	5.10 g	0.00 g	0.11 g	5.02 g	0.00 g	1.05 g		
1						1			1,7,15			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
3/4/2024	László (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15			
			Hot-dog	197,99	47,37	2,13	2,26	0,86	4,58	0,00	0,36	1,7			
			Ketchup	13,61	3,26	0,06	0,01	0,00	0,72	0,42	0,07				
			E	Erőleves	504,33	119,74	1,54	11,05	0,77	4,08	0,00	0,21	9		
			Sertéspaprikás	2 007,33	480,22	19,51	40,28	11,37	9,30	0,00	0,30	1,7			
			Cornito főtt tészta	492,00	117,70	1,20	2,10	0,17	23,10	1,50	0,04				
			U	Paprikás szalámi	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,80			
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,03	1,02	0,13	0,01	5,16	0,00	0,01	1			
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
			Összesen:	4 298,90	1 027,53	29,82	79,03	20,50	47,84	6,36	2,00				
3/5/2024	László (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15			
			Kolbászkrem házi TM	910,90	217,92	1,82	23,09	6,31	0,45	0,00	0,53				
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,03	1,02	0,13	0,01	5,16	0,00	0,01	1			
			E	Magyaros zöldborsóleves	172,03	39,94	1,53	2,00	0,25	4,18	0,01	1,22			
			Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66				
			Párolt barna rizs	390,85	93,50	1,34	2,56	0,23	16,26	0,00	0,59				
			Káposztasaláta édesítőszerrel	67,65	16,19	0,81	0,10	0,02	2,86	0,00	0,51	15			
			U	Diétás péksütemény	169,79	40,62	0,23	1,79	0,14	4,77	2,84	0,05			
			Összesen:	2 466,08	588,76	20,05	35,67	7,57	44,88	2,89	3,57				
			3/6/2024	László (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15
						Diabetikus szilvalekvár	10,97	2,63	0,03	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	15
Liga margarin	531,22	127,09				0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,03				1,02	0,13	0,01	5,16	0,00	0,01	1			
E	Vegyes zöldségkrémleves	304,86				72,03	1,69	3,94	0,72	7,54	0,01	1,05	1,7,9		
Kölesgolyó	148,10	35,43				1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00				
Paprikás burgonya virslivel	660,94	158,12				5,09	7,98	2,09	16,13	0,00	1,25				
Csemege uborka	57,54	13,77				0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)			
U	Soproni felvágott	559,78				133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68			
Liga margarin	531,22	127,09				0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,03				1,02	0,13	0,01	5,16	0,00	0,01	1			
Összesen:	3 033,11	724,73	16,31	52,94	15,08	45,55	0,11	6,80							
3/7/2024	László (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15			
			Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68				
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
			Diétás pékáru BL DIAB	65,29	15,62	0,61	0,08	0,00	3,09	0,00	0,00	1			
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01				
			E	Zselici húsos leves	348,75	82,52	6,21	3,22	0,58	7,20	0,01	1,15	9		
			Túrófelfújt	736,76	176,26	12,28	9,05	3,83	11,22	0,00	0,48	7,15			
			Vanília sodó	191,08	45,71	2,11	0,76	0,40	7,55	0,00	0,06	1,7,15			
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
			U	Házi gyümölcsjoghurt	104,58	25,02	1,28	1,30	0,70	2,01	0,00	0,11	7,15		
			Diétás pékáru BL DIAB	65,29	15,62	0,61	0,08	0,00	3,09	0,00	0,00	1			
Összesen:	2 846,17	680,00	29,72	41,19	13,91	45,84	0,05	3,69							
3/8/2024	László (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15			
			Szendvics sonka	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92				
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
			Diétás pékáru BL DIAB	43,53	10,41	0,40	0,05	0,00	2,06	0,00	0,00	1			
			E	Kertészleves	332,53	79,01	1,43	6,23	0,49	4,57	0,02	1,27	9		
			Húsgombóc	759,88	181,79	9,79	12,18	4,32	8,04	0,00	0,83	3			
			Paradicsommártás	454,41	108,71	1,99	5,30	0,40	13,31	0,00	1,14	9,15			
			Főtt burgonya	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,30				
			U	Pulykamell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85			
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
			Diétás pékáru BL DIAB	43,53	10,41	0,40	0,05	0,00	2,06	0,00	0,00	1			
paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00							
Összesen:	3 338,06	798,04	31,50	53,71	13,40	45,96	0,06	5,71							

Heti étlap 2024.03.04 - 2024.03.08

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(06381) Diab. (20-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Kolbáskrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Bécsi felv , Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin										
		Energia: 176.77 Kcal / 738.90 KJ		Energia: 343.14 Kcal / 1.434.33 KJ		Energia: 254.94 Kcal / 1.065.65 KJ		Energia: 394.99 Kcal / 1.651.06 KJ		Energia: 289.17 Kcal / 1.208.73 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.58 g	4.93 g	1.73 g	5.48 g	23.78 g	6.33 g	3.73 g	14.69 g	3.82 g	9.58 g	27.09 g	8.42 g	11.99 g	15.17 g	4.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.24 g	4.24 g	1.36 g	25.33 g	0.04 g	0.57 g	25.56 g	0.04 g	0.24 g	26.68 g	0.04 g	1.93 g	24.76 g	0.04 g	1.15 g		
1,7,15			1,15			1,15			1,15			1,15				
Ebéd	(06381) Diab. (20-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Erőleves, Sertéspaprikás, Cornito főtt tészta	Magyaros zöldborsóleves , Rántott csirkemell, Párolt barna rizs, Káposztasaláta édesítőszerrel	Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Paprikás burgonya virslivel, Csemege uborka	Zselici húsos leves, Túrófelfújt, Vanília sodó, Mandarin	Kertészleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya										
		Energia: 698.05 Kcal / 2.917.85 KJ		Energia: 278.23 Kcal / 1.163.00 KJ		Energia: 253.00 Kcal / 1.057.54 KJ		Energia: 316.13 Kcal / 1.321.42 KJ		Energia: 383.78 Kcal / 1.604.20 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22.05 g	53.08 g	12.28 g	16.65 g	10.02 g	1.05 g	7.83 g	11.03 g	2.53 g	18.84 g	11.52 g	4.04 g	13.86 g	22.22 g	5.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.63 g	1.25 g	0.55 g	30.36 g	0.01 g	2.83 g	31.58 g	0.07 g	4.49 g	33.53 g	0.01 g	1.59 g	31.92 g	0.02 g	3.19 g		
1,7,9		15		1,7,9,15,(12)		1,7,9,15		3,9,15								
Uzsonna	(06381) Diab. (20-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka, Mandarin	Diétás péksütemény, Mandarin	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Mandarin	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB , Mandarin	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika, Mandarin										
		Energia: 306.14 Kcal / 1.279.67 KJ		Energia: 104.69 Kcal / 437.60 KJ		Energia: 336.53 Kcal / 1.406.70 KJ		Energia: 90.12 Kcal / 376.70 KJ		Energia: 244.25 Kcal / 1.020.97 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.75 g	23.62 g	7.34 g	0.80 g	3.72 g	0.27 g	7.91 g	26.74 g	8.40 g	3.26 g	1.66 g	0.71 g	9.30 g	15.61 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.04 g	4.40 g	1.04 g	14.44 g	5.67 g	0.09 g	15.42 g	0.00 g	1.91 g	15.16 g	0.00 g	0.13 g	16.12 g	0.00 g	1.07 g		
1			1			1,7,15			1							

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.03.04. - 2024.03.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
3/4/2024	László (06381)	Diab. (20-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15				
				Hot-dog	395,97	94,73	4,25	4,51	1,73	9,16	0,00	0,71	1,7			
				Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	4,20	0,65				
				Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
			E	Erőleves	504,33	119,74	1,54	11,05	0,77	4,08	0,00	0,21	9			
				Sertéspaprikás	2 007,33	480,22	19,51	40,28	11,37	9,30	0,00	0,30	1,7			
				Cornito főtt tészta	410,00	98,09	1,00	1,75	0,14	19,25	1,25	0,04				
			U	Paprikás szalámi	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,80				
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
				Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1			
				kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
				Mandarin	97,99	23,45	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
				Összesen:	4 940,15	1 180,96	34,38	81,63	21,35	74,91	9,89	2,95				
			3/5/2024	László (06381)	Diab. (20-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
	Kolbászkrem házi TM	910,90				217,92	1,82	23,09	6,31	0,45	0,00	0,53				
	Diétás pékáru BL DIAB	316,59				75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1			
	Mandarin	195,98				46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
E	Magyaros zöldborsóleves	172,03				39,94	1,53	2,00	0,25	4,18	0,01	1,22				
	Rántott csirkemell	635,21				151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66				
	Párolt barna rizs	293,14				70,13	1,01	1,92	0,17	12,20	0,00	0,44				
	Káposztasaláta édesítőszerrel	67,65				16,19	0,81	0,10	0,02	2,86	0,00	0,51	15			
U	Diétás péksütemény	339,58				81,24	0,45	3,57	0,27	9,54	5,67	0,09				
	Mandarin	97,99				23,45	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
	Összesen:	3 039,89				726,06	22,93	37,52	7,65	70,13	5,72	3,49				
3/6/2024	Szabó (06381)	Diab. (20-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU				T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
							Diabetikus szilvalekvár	10,97	2,63	0,03	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	15
							Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
				Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1			
				Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
			E	Vegyes zöldségrépaleves	304,86	72,03	1,69	3,94	0,72	7,54	0,01	1,05	1,7,9			
				Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00				
				Paprikás burgonya virslivel	550,78	131,77	4,24	6,65	1,74	13,44	0,00	1,04				
				Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)			
			U	Soproni felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68				
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
				Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1			
				Mandarin	97,99	23,45	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
				Összesen:	3 533,51	844,47	19,47	52,46	14,75	72,56	0,11	6,64				
3/7/2024	Szabó (06381)	Diab. (20-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15				
				Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68				
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
				Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1			
				Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01				
				Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
			E	Zselici húsos leves	348,75	82,52	6,21	3,22	0,58	7,20	0,01	1,15	9			
				Túrófelfújt	589,41	141,01	9,82	7,24	3,06	8,98	0,00	0,38	7,15			
				Vanília sodó	191,08	45,71	2,11	0,76	0,40	7,55	0,00	0,06	1,7,15			
				Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
			U	Házi gyümölcsjoghurt	104,58	25,02	1,28	1,30	0,70	2,01	0,00	0,11	7,15			
				Diétás pékáru BL DIAB	174,12	41,65	1,63	0,21	0,01	8,25	0,00	0,02	1			
				Mandarin	97,99	23,45	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
				Összesen:	3 352,92	801,24	31,68	40,27	13,17	75,37	0,05	3,65				
3/8/2024	Szabó (06381)	Diab. (20-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15				
				Szendvics sonka	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92				
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
				Diétás pékáru BL DIAB	253,27	60,59	2,37	0,31	0,02	12,00	0,00	0,03	1			
				Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
			E	Kertészleves	332,53	79,01	1,43	6,23	0,49	4,57	0,02	1,27	9			
				Húsgombóc	759,88	181,79	9,79	12,18	4,32	8,04	0,00	0,83	3			
				Paradicsommártás	318,09	76,10	1,39	3,71	0,28	9,31	0,00	0,79	9,15			
				Főtt burgonya	195,97	46,88	1,25	0,10	0,01	10,00	0,00	0,30				
			U	Pulykamell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85				
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
				Diétás pékáru BL DIAB	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02	1			
				paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00				
				Mandarin	97,99	23,45	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
	Összesen:	3 836,05	917,20	35,15	53,00	13,32	72,80	0,06	5,41							