

Heti étlap 2024.01.08 - 2024.01.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup		
		Energia: 204.35 Kcal / 854.18 KJ			Energia: 138.93 Kcal / 580.73 KJ			Energia: 103.29 Kcal / 431.75 KJ			Energia: 168.91 Kcal / 706.04 KJ			Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.12 g	8.92 g	2.14 g	1.60 g	8.24 g	2.22 g	0.25 g	4.80 g	4.20 g	0.24 g	8.92 g	2.13 g	12.84 g	14.00 g	5.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.01 g	21.42 g	0.10 g	14.44 g	13.39 g	0.15 g	14.84 g	13.39 g	0.32 g	20.96 g	11.64 g	0.11 g	39.52 g	13.39 g	1.90 g		
1		1,3			1			1,(12)			1					
Ebéd	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta			Fokhagymakrémléves, Pírtott kenyérfocoka, Pusztapörkölt burgonyával, Diétás pékáru BL, ebédhez, Csemege uborka			Babgulyás , Almás pite, Diétás pékáru BL, Alma			Májgaluska leves, Paraj főzelék, Főtt burgonya, Főtt tojás			Magyaros Karfiolleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta		
		Energia: 734.28 Kcal / 3,069.29 KJ			Energia: 567.62 Kcal / 2,372.65 KJ			Energia: 1,016.62 Kcal / 4,249.47 KJ			Energia: 347.05 Kcal / 1,450.67 KJ			Energia: 451.79 Kcal / 1,888.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.38 g	31.79 g	3.82 g	15.96 g	27.97 g	6.53 g	22.47 g	29.75 g	7.38 g	14.52 g	14.37 g	2.48 g	17.80 g	19.31 g	5.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.73 g	16.19 g	3.09 g	61.59 g	1.50 g	2.67 g	161.64 g	42.57 g	2.74 g	39.83 g	0.03 g	2.00 g	51.19 g	0.61 g	1.29 g		
1,3,15,(12)		1,15,(12)			1,9			1,3,9			1,9,(3)					
Uzsonna	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 90.27 Kcal / 377.33 KJ			Energia: 14.74 Kcal / 61.61 KJ			Energia: 73.99 Kcal / 309.28 KJ			Energia: 107.83 Kcal / 450.73 KJ			Energia: 8.84 Kcal / 36.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.69 g	7.62 g	2.09 g	0.05 g	0.15 g	0.02 g	2.93 g	5.48 g	2.02 g	3.00 g	10.21 g	3.08 g	0.05 g	0.20 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.63 g	0.00 g	0.53 g	3.25 g	1.50 g	0.00 g	3.17 g	0.00 g	0.23 g	0.95 g	3.12 g	0.51 g	1.71 g	1.51 g	0.00 g		
1		1			1			1			1					

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

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

Kód magyarázat: 800 diéta főköd ; 802 diétás korcsoportoskód

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejtermé 10-mustár

13-csillagfűrt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék 11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

étvágyat kívánui


.....

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.01.08 - 2024.01.14

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár				
1/8/2024	László (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	63,55	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	0,00	1			
			E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25				
			Rántott csirkemell	1 483,79	354,98	17,73	24,74	3,01	14,94	0,00	0,92	1,3			
			Párolt rizs	1 138,62	272,40	4,90	6,87	0,79	47,43	0,00	1,43				
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U 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	0,00	1			
			paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	4 322,42	1 028,90	27,19	48,33	8,05	120,37	37,61	3,72				
1/9/2024	László (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Tojáskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3			
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01				
			E Fokhagymakrémleves	473,76	113,34	1,28	8,51	1,00	7,77	0,00	0,74	1			
			Pirított kenyérkocka	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00	1			
			Pusztapörkölt burgonyával	1 378,68	329,83	13,25	19,21	5,49	25,13	0,00	0,95				
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
			U Vaníliás puding rizstejjel	58,70	14,05	0,02	0,15	0,02	3,10	1,50	0,00				
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1			
			Összesen:	3 014,91	721,29	17,61	36,36	8,77	79,28	16,39	2,82				
1/10/2024	Székely (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Zöldfűszeres 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	0,00	1			
			E Babgulyás	636,59	152,30	7,93	5,34	1,07	17,82	0,01	1,10	1,9			
			Almás pite	3 391,88	811,45	13,91	23,81	6,31	133,17	42,56	1,62	1			
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1			
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23				
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1			
			paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	4 990,43	1 193,90	25,65	40,03	13,60	179,65	55,96	3,29				
			1/11/2024	Székely (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	63,55				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	0,00	1			
E Májgaluska leves	186,47	41,58				3,35	0,79	0,23	6,02	0,03	0,45	1,3,9			
Paraj főzelék	510,77	122,19				2,64	8,53	0,98	8,57	0,00	0,66	1			
Főtt burgonya	489,94	117,21				3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,75				
Főtt tojás	276,19	66,07				5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3			
U 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	0,00	1			
Jégcsapretek	11,80	2,83				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
Összesen:	2 620,00	623,79	17,76	33,50	7,69	61,74	14,79	2,62							
1/12/2024	Székely (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Hot-dog	1 183,78	283,20	12,84	14,00	5,35	26,13	0,00	1,90	1			
			Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			E Magyaros Karfiolleves	158,47	37,61	1,26	1,63	0,19	4,49	0,01	0,55	1,9			
			Vadas sertés ragu	770,18	184,26	9,34	14,14	4,52	4,65	0,60	0,62	1			
			Főtt tészta	961,06	229,92	7,20	3,54	0,36	42,05	0,00	0,12	1,(3)			
			U Vaníliás növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00				
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1			
			Összesen:	3 335,29	797,63	30,69	33,51	10,42	92,42	15,51	3,19				
			1/13/2024	Székely (05302)	Tej és rozslisztmentes	T Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
						Növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
						Póréhagymakarika	30,82	7,37	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00	
Diétás pékáru BL	5,71	1,37				0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1			
E Babgulyás	1 273,17	304,59				15,86	10,68	2,14	35,63	0,01	2,20	1,9			
Köleskása	2 009,36	480,71				7,41	6,06	1,14	97,49	32,05	0,55				
U Diétás péksütemény sós	1 607,29	384,52				7,02	22,68	8,86	25,43	0,85	2,18				
Összesen:	5 669,98	1 356,46				31,22	49,08	20,54	182,68	52,89	5,57				
1/14/2024	Székely (05302)	Tej és rozslisztmentes				T Herba tea CM	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
						Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
						E Francia hagymaleves	559,28	131,98	2,44	7,29	1,96	14,34	0,00	1,10	1
						Cigánypecsenye	4 162,49	995,81	20,99	97,52	34,96	7,35	0,00	3,41	1
			Tepsis burgonya	974,35	233,10	6,00	1,37	0,16	48,00	0,00	0,26				
			U Gyümölcskrém	130,53	31,23	0,64	0,01	0,01	7,02	1,00	0,00				
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1			
Összesen:	7 299,96	1 744,59	31,62	118,09	37,99	128,78	39,88	5,07							

Heti étlap 2024.01.08 - 2024.01.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup		
		Energia: 204.35 Kcal / 854.18 KJ			Energia: 138.93 Kcal / 580.73 KJ			Energia: 103.29 Kcal / 431.75 KJ			Energia: 168.91 Kcal / 706.04 KJ			Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.12 g	8.92 g	2.14 g	1.60 g	8.24 g	2.22 g	0.25 g	4.80 g	4.20 g	0.24 g	8.92 g	2.13 g	12.84 g	14.00 g	5.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.01 g	21.42 g	0.10 g	14.44 g	13.39 g	0.15 g	14.84 g	13.39 g	0.32 g	20.96 g	11.64 g	0.11 g	39.52 g	13.39 g	1.90 g		
1		1,3			1		1,(12)			1						
Ebéd	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta			Fokhagymakrémleves, Pírtott kenyérkocka, Pusztapörkölt burgonyával, Diétás pékáru BL, ebédhez, Csemege uborka			Babgulyás , Almás pite, Diétás pékáru BL, Alma			Májgaluska leves, Paraj főzelék, Főtt burgonya, Főtt tojás			Magyaros Karfiolleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta		
		Energia: 734.28 Kcal / 3,069.29 KJ			Energia: 567.62 Kcal / 2,372.65 KJ			Energia: 1,016.62 Kcal / 4,249.47 KJ			Energia: 347.05 Kcal / 1,450.67 KJ			Energia: 451.79 Kcal / 1,888.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23.38 g	31.79 g	3.82 g	15.96 g	27.97 g	6.53 g	22.47 g	29.75 g	7.38 g	14.52 g	14.37 g	2.48 g	17.80 g	19.31 g	5.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88.73 g	16.19 g	3.09 g	61.59 g	1.50 g	2.67 g	161.64 g	42.57 g	2.74 g	39.83 g	0.03 g	2.00 g	51.19 g	0.61 g	1.29 g		
1,3,15,(12)		1,15,(12)			1,9		1,3,9			1,9,(3)						
Uzsonna	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 90.27 Kcal / 377.33 KJ			Energia: 14.74 Kcal / 61.61 KJ			Energia: 73.99 Kcal / 309.28 KJ			Energia: 107.83 Kcal / 450.73 KJ			Energia: 8.84 Kcal / 36.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.69 g	7.62 g	2.09 g	0.05 g	0.15 g	0.02 g	2.93 g	5.48 g	2.02 g	3.00 g	10.21 g	3.08 g	0.05 g	0.20 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.63 g	0.00 g	0.53 g	3.25 g	1.50 g	0.00 g	3.17 g	0.00 g	0.23 g	0.95 g	3.12 g	0.51 g	1.71 g	1.51 g	0.00 g		
1		1			1		1			1			1			

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.01.08 - 2024.01.14

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/8/2024	László (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 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	63,55	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	0,00	1			
			E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25				
			Rántott csirkemell	1 483,79	354,98	17,73	24,74	3,01	14,94	0,00	0,92	1,3			
			Párolt rizs	1 138,62	272,40	4,90	6,87	0,79	47,43	0,00	1,43				
			Cékialáta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U 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	0,00	1			
			paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	4 322,42	1 028,90	27,19	48,33	8,05	120,37	37,61	3,72				
			1/9/2024	László (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Tojáskrém	334,66	80,06				1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3			
Diétás pékáru BL	2,86	0,69				0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1			
Paradicsom	18,31	4,38				0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01				
E Fokhagymakrémleves	473,76	113,34				1,28	8,51	1,00	7,77	0,00	0,74	1			
Pirított kenyérkocka	64,87	15,52				0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00	1			
Pusztapörkölt burgonyával	1 378,68	329,83				13,25	19,21	5,49	25,13	0,00	0,95				
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
Csemege uborka	23,02	5,51				0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
U Vaníliás puding rizstejjel	58,70	14,05				0,02	0,15	0,02	3,10	1,50	0,00				
Diétás pékáru BL	2,86	0,69				0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1			
Összesen:	3 014,91	721,29				17,61	36,36	8,77	79,28	16,39	2,82				
1/10/2024	Szabó (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6				T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	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	0,00	1			
			E Babgulyás	636,59	152,30	7,93	5,34	1,07	17,82	0,01	1,10	1,9			
			Almás pite	3 391,88	811,45	13,91	23,81	6,31	133,17	42,56	1,62	1			
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1			
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23				
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1			
			paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	4 990,43	1 193,90	25,65	40,03	13,60	179,65	55,96	3,29				
			1/11/2024	Német (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 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	63,55				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	0,00	1			
E Májgaluska leves	186,47	41,58				3,35	0,79	0,23	6,02	0,03	0,45	1,3,9			
Paraj főzelék	510,77	122,19				2,64	8,53	0,98	8,57	0,00	0,66	1			
Főtt burgonya	489,94	117,21				3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,75				
Főtt tojás	276,19	66,07				5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3			
U 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	0,00	1			
Jégcsapretek	11,80	2,83				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
Összesen:	2 620,00	623,79				17,76	33,50	7,69	61,74	14,79	2,62				
1/12/2024	Mánó (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marh	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Hot-dog	1 183,78	283,20	12,84	14,00	5,35	26,13	0,00	1,90	1			
			Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			E Magyaros Karfiolleves	158,47	37,61	1,26	1,63	0,19	4,49	0,01	0,55	1,9			
			Vadas sertés ragu	770,18	184,26	9,34	14,14	4,52	4,65	0,60	0,62	1			
			Főtt tészta	961,06	229,92	7,20	3,54	0,36	42,05	0,00	0,12	1,(3)			
			U Vaníliás növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00				
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1			
			Összesen:	3 335,29	797,63	30,69	33,51	10,42	92,42	15,51	3,19				

Heti étlap 2024.01.08 - 2024.01.12

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	(05552) Kímélő:TMTO,bor s,kuk,méz,tart4-6	Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Hot-dog, Salátalevél										
		Energia: 345.66 Kcal / 1.444.86 KJ	Energia: 302.18 Kcal / 1.263.11 KJ	Energia: 356.55 Kcal / 1.490.38 KJ	Energia: 310.22 Kcal / 1.296.72 KJ	Energia: 614.19 Kcal / 2.567.31 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	7.45 g	4.52 g	1.08 g	6.14 g	10.33 g	8.44 g	5.77 g	9.65 g	2.17 g	22.70 g	24.57 g	9.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.99 g	21.42 g	0.18 g	56.62 g	0.00 g	0.35 g	58.73 g	0.00 g	0.73 g	48.94 g	11.64 g	0.19 g	73.89 g	0.00 g	3.35 g		
1			1			1			1,(12)			1				
Ebéd	(05552) Kímélő:TMTO,bor s,kuk,méz,tart4-6	Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta	Vegyes zöldségkrémleves, Kőlesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, Diétás pékáru BL, ebédhez, Céklasaláta	Gulyásleves kímélő, Almás pite, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Húsgaluska leves, Diétás vagdalt, Paraj főzelék, Főtt burgonya	Magyaros zöldségleves kímélő, Sertés aprósült, Főtt tészta Éden										
		Energia: 445.31 Kcal / 1.861.40 KJ	Energia: 471.53 Kcal / 1.971.00 KJ	Energia: 1.073.30 Kcal / 4.486.39 KJ	Energia: 486.49 Kcal / 2.033.53 KJ	Energia: 214.18 Kcal / 895.27 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.97 g	11.50 g	1.21 g	17.61 g	13.77 g	2.45 g	21.68 g	29.26 g	7.26 g	18.03 g	22.52 g	5.65 g	11.68 g	15.54 g	2.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.09 g	12.99 g	2.63 g	68.81 g	1.54 g	2.49 g	177.41 g	44.06 g	1.77 g	51.84 g	0.00 g	2.18 g	7.08 g	0.06 g	1.70 g		
			1			1			1							
Uzsonna	(05552) Kímélő:TMTO,bor s,kuk,méz,tart4-6	Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL	Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Salátalevél	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL										
		Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ	Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ	Energia: 254.39 Kcal / 1.063.35 KJ	Energia: 246.72 Kcal / 1.031.29 KJ	Energia: 150.16 Kcal / 627.67 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	5.58 g	0.91 g	0.06 g	7.03 g	12.45 g	3.38 g	8.35 g	10.93 g	3.11 g	5.58 g	0.93 g	0.04 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	31.84 g	1.80 g	0.08 g	28.26 g	0.00 g	0.33 g	28.45 g	0.00 g	0.58 g	29.69 g	1.51 g	0.08 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,lakt | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 15-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szszám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.01.08 - 2024.01.14

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/8/2024	László (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 Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25	
			Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59	
			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 Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
			Összesen:	4 281,41	1 019,04	34,64	29,45	5,51	153,14	34,41	3,42	
1/9/2024	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	
			Csirkemell sonkakrém Liga	179,00	42,82	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,26	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
			E Vegyes zöldségkrémleves	261,31	61,60	1,03	3,58	0,27	6,58	0,00	1,01	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Pusztapörkölt burgonyával	1 140,11	272,75	14,68	9,80	2,12	30,56	0,00	0,97	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			Céklasaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49	
			U Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Összesen:	3 902,03	932,57	30,64	19,20	3,59	157,27	3,34	2,92	
1/10/2024	Gyöngyi (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tar	T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E Gulyásleves kímélő	444,14	106,25	6,57	4,70	0,93	9,23	0,00	1,11	
			Almás pite	3 391,88	811,45	13,91	23,81	6,31	133,17	42,56	1,62	1
			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 Sült hús krém	468,05	111,97	1,43	11,71	3,34	0,08	0,00	0,25	
			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:	7 040,23	1 684,24	34,85	52,04	19,08	264,40	44,06	2,83	
			1/11/2024	Gyöngyi (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, méz, tart4-6	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 Húsgaluska leves	284,51	67,16				3,95	3,50	1,15	5,08	0,00	1,10	1
Diétás vagdalt	732,88	175,33				7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
Paraj főzelék	314,45	75,22				1,84	5,15	0,59	5,26	0,00	0,40	1
Főtt burgonya	705,50	168,78				4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31	
U 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	0,08	1
Salátalevél	1,73	0,41				0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
Összesen:	4 365,40	1 043,43	32,15	43,10	10,93	129,23	11,64	2,95				
1/12/2024	Gyöngyi (05552)	Kímélő: TMTO, bors, kuk, m	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 Magyaros zöldségleves kímélő	235,80	54,89	0,55	4,71	0,53	2,83	0,00	1,04	
			Sertés aprósült	431,80	103,30	10,59	6,38	1,74	0,74	0,00	0,59	
			Főtt tészta Éden	234,03	55,99	0,54	4,45	0,32	3,51	0,06	0,07	
			U Vaníliás növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Összesen:	4 096,65	978,53	39,96	41,04	12,02	110,66	1,57	5,13	

Heti étlap 2024.01.08 - 2024.01.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5572 Tej,tojás,rozsm es 4-6 éves	Vaníliás rizstej, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup		
		Energia: 204.35 Kcal / 854.18 KJ			Energia: 101.70 Kcal / 425.11 KJ			Energia: 103.29 Kcal / 431.75 KJ			Energia: 168.91 Kcal / 706.04 KJ			Energia: 337.00 Kcal / 1,408.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.12 g	8.92 g	2.14 g	1.94 g	3.82 g	1.05 g	0.25 g	4.80 g	4.20 g	0.24 g	8.92 g	2.13 g	12.84 g	14.00 g	5.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.01 g	21.42 g	0.10 g	14.78 g	13.39 g	0.28 g	14.84 g	13.39 g	0.32 g	20.96 g	11.64 g	0.11 g	39.52 g	13.39 g	1.90 g		
1		1			1			1,(12)			1					
Ebéd	5572 Tej,tojás,rozsm es 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta			Fokhagymakrémleves, Píritott kenyérfocoka, Pusztafőzött burgonyával, Diétás pékáru BL, ebédhez, Csemege uborka			Babgulyás , Almás pite, Diétás pékáru BL, Alma			Májgaluska leves, Paraj főzelék, Főtt burgonya, Diétás vagdalt			Magyaros Karfiolleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta		
		Energia: 531.27 Kcal / 2,220.71 KJ			Energia: 567.62 Kcal / 2,372.65 KJ			Energia: 1,016.62 Kcal / 4,249.47 KJ			Energia: 438.54 Kcal / 1,833.10 KJ			Energia: 460.61 Kcal / 1,925.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.95 g	13.05 g	1.42 g	15.96 g	27.97 g	6.53 g	22.47 g	29.75 g	7.38 g	15.88 g	22.90 g	5.13 g	12.90 g	21.23 g	5.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.91 g	16.19 g	2.83 g	61.59 g	1.50 g	2.67 g	161.64 g	42.57 g	2.74 g	42.04 g	0.03 g	2.15 g	53.49 g	3.49 g	1.31 g		
15,(12)		1,15,(12)			1,9			1,9			1,9					
Uzsonna	5572 Tej,tojás,rozsm es 4-6 éves	Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL, paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Vaníliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 90.27 Kcal / 377.33 KJ			Energia: 14.74 Kcal / 61.61 KJ			Energia: 73.99 Kcal / 309.28 KJ			Energia: 107.83 Kcal / 450.73 KJ			Energia: 8.84 Kcal / 36.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.69 g	7.62 g	2.09 g	0.05 g	0.15 g	0.02 g	2.93 g	5.48 g	2.02 g	3.00 g	10.21 g	3.08 g	0.05 g	0.20 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.63 g	0.00 g	0.53 g	3.25 g	1.50 g	0.00 g	3.17 g	0.00 g	0.23 g	0.95 g	3.12 g	0.51 g	1.71 g	1.51 g	0.00 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-szezám | 14-puhatestűek |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |


étvágyat kívánunk!

Élelmiszevezető

Tételek étlap 2024.01.08 - 2024.01.14

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/8/2024	Laktóz (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	63,55	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	0,00	1		
			E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25			
			Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66			
			Párolt rizs	1 138,62	272,40	4,90	6,87	0,79	47,43	0,00	1,43			
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
			U 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	0,00	1		
			paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
			Összesen:	3 473,84	825,89	22,76	29,59	5,65	116,55	37,61	3,46			
			1/9/2024	Laktóz (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83				1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27			
Diétás pékáru BL	2,86	0,69				0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1		
Paradicsom	18,31	4,38				0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01			
E Fokhagymakrémleves	473,76	113,34				1,28	8,51	1,00	7,77	0,00	0,74	1		
Pírtott kenyérbocok	64,87	15,52				0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00	1		
Pusztapörkölt burgonyával	1 378,68	329,83				13,25	19,21	5,49	25,13	0,00	0,95			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
Csemege uborka	23,02	5,51				0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)		
U Vaníliás puding rizstejjel	58,70	14,05				0,02	0,15	0,02	3,10	1,50	0,00			
Diétás pékáru BL	2,86	0,69				0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1		
Összesen:	2 859,26	684,06				17,95	31,94	7,60	79,62	16,39	2,95			
1/10/2024	Csemege (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6				T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
			Zöldfűszeres növényi szendvicssaláta	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	0,00	1		
			E Babgulyás	636,59	152,30	7,93	5,34	1,07	17,82	0,01	1,10	1,9		
			Almás pite	3 391,88	811,45	13,91	23,81	6,31	133,17	42,56	1,62	1		
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
			U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1		
			paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
			Összesen:	4 990,43	1 193,90	25,65	40,03	13,60	179,65	55,96	3,29			
			1/11/2024	Csemege (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	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
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	0,00	1		
E Májgaluska leves	112,20	23,81				2,37	0,61	0,26	2,97	0,03	0,37	9		
Paraj főzelék	510,77	122,19				2,64	8,53	0,98	8,57	0,00	0,66	1		
Főtt burgonya	489,94	117,21				3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,75			
Diétás vagdalt	732,88	175,33				7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37			
U 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	0,00	1		
Jégcsapretek	11,80	2,83				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
Összesen:	3 002,42	715,28				19,12	42,03	10,34	63,95	14,79	2,77			
1/12/2024	Laktóz (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Hot-dog	1 183,78	283,20	12,84	14,00	5,35	26,13	0,00	1,90	1		
			Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			E Magyaros Karfiolleves	158,47	37,61	1,26	1,63	0,19	4,49	0,01	0,55	1,9		
			Vadas sertés ragu	770,18	184,26	9,34	14,14	4,52	4,65	0,60	0,62	1		
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
			U Vaníliás növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00			
			Diétás pékáru BL	2,86	0,69	0,03	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1		
			Összesen:	3 372,15	806,45	25,79	35,43	10,48	94,72	18,39	3,21			

Heti étlap 2024.01.08 - 2024.01.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Vaniliás rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup		
		Energia: 349.66 Kcal / 1,461.58 KJ			Energia: 284.24 Kcal / 1,188.12 KJ			Energia: 248.60 Kcal / 1,039.15 KJ			Energia: 334.29 Kcal / 1,397.33 KJ			Energia: 378.86 Kcal / 1,583.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	5.21 g	9.24 g	2.42 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.97 g	9.92 g	2.33 g	12.70 g	14.82 g	5.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.36 g	21.82 g	0.45 g	41.79 g	13.79 g	0.50 g	42.19 g	13.79 g	0.67 g	53.08 g	15.55 g	0.46 g	44.88 g	13.85 g	1.84 g		
			3						(12)							
Ebéd	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, GM pékáru, ebédhez, Csemege uborka			Babgulyás , Almás pite, GM pékáru, ebédhez, Alma			Májgaluska leves, Paraj főzelék, Főtt burgonya, Diétás vagdalt			Magyaros Karfiollevés, Vadas sertés ragu, Főtt tészta		
		Energia: 531.27 Kcal / 2,220.71 KJ			Energia: 520.70 Kcal / 2,176.53 KJ			Energia: 1,080.45 Kcal / 4,516.28 KJ			Energia: 438.66 Kcal / 1,833.60 KJ			Energia: 454.72 Kcal / 1,900.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.95 g	13.05 g	1.42 g	17.21 g	19.01 g	2.98 g	21.35 g	32.01 g	7.51 g	15.76 g	22.76 g	5.03 g	12.58 g	21.21 g	5.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.91 g	16.19 g	2.83 g	69.72 g	1.54 g	2.69 g	173.39 g	44.07 g	2.56 g	42.57 g	0.03 g	2.12 g	52.41 g	3.38 g	1.29 g		
15,(12)			15,(12)									10,(12)				
Uzsonna	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika			Vaniliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 235.58 Kcal / 984.72 KJ			Energia: 160.05 Kcal / 669.01 KJ			Energia: 219.30 Kcal / 916.67 KJ			Energia: 253.14 Kcal / 1,058.13 KJ			Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.30 g	8.62 g	2.29 g	3.66 g	1.15 g	0.22 g	6.54 g	6.48 g	2.22 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.98 g	0.40 g	0.88 g	30.60 g	1.90 g	0.35 g	30.52 g	0.40 g	0.58 g	28.30 g	3.52 g	0.86 g	29.06 g	1.91 g	0.35 g		

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 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

Tételes étlap 2024.01.08 - 2024.01.14

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/8/2024	László (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00				
			Liga margarin	265,61	63,55	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 gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25				
			Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66				
			Párolt rizs	1 138,62	272,40	4,90	6,87	0,79	47,43	0,00	1,43				
			Cékialáta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U 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				
			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:	4 688,68	1 116,51	29,98	31,59	6,05	171,25	38,41	4,16				
			1/9/2024	László (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Tojáskrém	334,66	80,06				1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3			
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	0,01				
E Fokhagymakrémleves	474,91	113,62				0,83	8,42	0,97	8,50	0,00	0,74				
Kölesgolyó	88,86	21,26				0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
Pusztapörkölt burgonyával	1 157,41	276,89				14,76	10,20	1,95	30,87	0,00	0,97				
GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
Csemege uborka	23,02	5,51				0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
U Vanília puding rizstejjel	58,70	14,05				0,02	0,15	0,02	3,10	1,50	0,00				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Összesen:	4 033,62	964,99				26,08	29,40	5,62	142,11	17,23	3,54				
1/10/2024	László (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6				T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	203,99	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	0,35				
			E Babgulyás	484,41	115,89	8,10	5,89	1,32	7,49	0,01	1,08				
			Almás pite	3 381,46	808,96	12,05	25,37	6,17	130,89	42,56	1,44				
			GM pékáru, 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 Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	6 472,11	1 548,35	31,75	44,29	14,13	246,10	58,26	3,81				
			1/11/2024	László (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	170,38	40,76	0,25	0,00	0,00	9,68	7,12	0,01	(12)
Liga margarin	265,61	63,55				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 Májgaluska leves	111,55	23,65				2,70	0,56	0,19	2,76	0,03	0,34				
Paraj főzelék	511,93	122,47				2,19	8,44	0,95	9,31	0,00	0,66				
Főtt burgonya	489,94	117,21				3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,75				
Diétás vagdalt	732,88	175,33				7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37				
U 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				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Jégcsapretek	11,80	2,83				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
Összesen:	4 301,69	1 026,09				26,34	43,89	10,64	123,95	19,10	3,44				
1/12/2024	László (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Hot-dog	1 358,76	325,06	12,70	14,82	5,47	31,49	0,46	1,84				
			Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			E Magyaros Karfiolleves	151,10	35,85	1,17	1,62	0,20	4,15	0,00	0,55				
			Vadas sertés ragu	752,92	180,13	9,11	14,13	4,50	3,91	0,50	0,60	10,(12)			
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			U Vanília növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Összesen:	4 129,92	987,73	28,94	37,23	10,79	126,35	19,14	3,48				
			1/13/2024	László (05802)	GM, TM, OM,	E Babgulyás GM	1 329,82	318,14	21,31	12,04	2,57	30,63	0,01	2,21	9
						Köleskása	1 826,69	437,01	6,74	5,51	1,04	88,63	29,14	0,50	
						Összesen:	3 156,51	755,15	28,05	17,55	3,61	119,26	29,15	2,71	
			1/14/2024	László (05802)	GM, TM, OM,	E Francia hagymaleves	560,43	132,25	1,99	7,20	1,93	15,07	0,00	1,11	
Cigánypecsenye	2 372,87	567,67				15,02	53,63	18,33	5,55	0,00	1,31				
Tepsis burgonya	1 217,94	291,37				7,50	1,71	0,20	60,00	0,00	0,33				
Összesen:	4 151,24	991,29				24,51	62,54	20,46	80,62	0,00	2,75				

Heti étlap 2024.01.08 - 2024.01.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(05902) GM,TM,OM,zel,citr ,barack4-6	Vaníliás tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru		Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea CM, Zöldfűszeres sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Tej, Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup			
		Energia: 363.22 Kcal / 1,518.26 KJ			Energia: 247.01 Kcal / 1,032.50 KJ			Energia: 275.79 Kcal / 1,152.80 KJ			Energia: 327.79 Kcal / 1,370.16 KJ			Energia: 378.86 Kcal / 1,583.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.50 g	11.02 g	3.73 g	5.55 g	4.82 g	1.25 g	4.76 g	8.71 g	4.78 g	10.62 g	11.02 g	3.73 g	12.70 g	14.82 g	5.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.14 g	13.79 g	0.72 g	42.13 g	13.79 g	0.63 g	41.35 g	13.79 g	0.59 g	43.10 g	4.01 g	0.73 g	44.88 g	13.85 g	1.84 g		
7			7			7			7,(12)							
Ebéd	(05902) GM,TM,OM,zel,citr ,barack4-6	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Párolt rizs, Céklaaláta		Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, GM pékáru, ebédhez, Csemege uborka			Babgulyás , Almás pite, GM pékáru, ebédhez, Alma			Májgaluska leves, Paraj főzelék, Főtt burgonya, Diétás vagdalt			Magyaros Karfiollevés, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			
		Energia: 531.27 Kcal / 2,220.71 KJ			Energia: 520.70 Kcal / 2,176.53 KJ			Energia: 1,080.45 Kcal / 4,516.28 KJ			Energia: 438.66 Kcal / 1,833.60 KJ			Energia: 454.72 Kcal / 1,900.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.95 g	13.05 g	1.42 g	17.21 g	19.01 g	2.98 g	21.35 g	32.01 g	7.51 g	15.76 g	22.76 g	5.03 g	12.58 g	21.21 g	5.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84.91 g	16.19 g	2.83 g	69.72 g	1.54 g	2.69 g	173.39 g	44.07 g	2.56 g	42.57 g	0.03 g	2.12 g	52.41 g	3.38 g	1.29 g		
15,(12)			15,(12)			15,(12)			10,(12)			10,(12)				
Uzsonna	(05902) GM,TM,OM,zel,citr ,barack4-6	Csirkemell sonka, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, paprika		Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Vaníliás túrókrém, Gluténmentes pékáru			
		Energia: 235.58 Kcal / 984.72 KJ			Energia: 224.88 Kcal / 940.00 KJ			Energia: 219.30 Kcal / 916.67 KJ			Energia: 253.14 Kcal / 1,058.13 KJ			Energia: 178.63 Kcal / 746.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.30 g	8.62 g	2.29 g	5.88 g	3.64 g	1.66 g	6.54 g	6.48 g	2.22 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	6.35 g	2.42 g	0.97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.98 g	0.40 g	0.88 g	38.96 g	9.49 g	0.40 g	30.52 g	0.40 g	0.58 g	28.30 g	3.52 g	0.86 g	29.74 g	1.90 g	0.36 g		
									7,(12)							

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,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 2024.01.08 - 2024.01.14

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/8/2024	László (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barack4-6	T Vaníliás tej	642,35	153,67	6,84	3,02	1,63	24,60	13,38	0,26	7			
			Liga margarin	265,61	63,55	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 gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25				
			Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66				
			Párolt rizs	1 138,62	272,40	4,90	6,87	0,79	47,43	0,00	1,43				
			Cékiasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U 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				
			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:	4 745,38	1 130,07	36,75	32,69	7,44	166,03	30,37	4,42				
			1/9/2024	László (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barack4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83				1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27				
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	0,01				
E Fokhagymakrémleves	474,91	113,62				0,83	8,42	0,97	8,50	0,00	0,74				
Kölesgolyó	88,86	21,26				0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
Pusztapörkölt burgonyával	1 157,41	276,89				14,75	10,20	1,94	30,86	0,00	0,96				
GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,01	24,51	1,50	0,02				
Csemege uborka	23,02	5,51				0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
U Vaníliás puding	329,70	78,87				2,23	2,64	1,45	11,46	9,09	0,05				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Összesen:	4 148,97	992,58				28,62	27,47	5,86	150,80	24,82	3,71				
1/10/2024	László (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barack4-6				T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zöldfűszeres sajtkrém	317,75	75,98	1,12	7,70	4,58	0,45	0,00	0,23	7			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			E Babgulyás	484,41	115,89	8,10	5,88	1,31	7,48	0,00	1,07				
			Almás pite	3 381,46	808,96	12,05	25,37	6,17	130,89	42,56	1,44				
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,01	24,51	1,50	0,02				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	6 585,87	1 575,53	32,65	47,18	14,49	245,24	58,25	3,71				
			1/11/2024	László (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barack4-6	T Tej	407,74	97,54	6,83	3,01	1,63	10,65	0,00	0,26	7
						Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)
Liga margarin	265,61	63,55				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 Májgaluska leves	111,55	23,65				2,70	0,56	0,19	2,76	0,03	0,34				
Paraj főzelék	511,93	122,47				2,19	8,44	0,95	9,31	0,00	0,66				
Főtt burgonya	489,94	117,21				3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,75				
Diétás vagdalt	732,88	175,33				7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37				
U 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				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Jégcsapretek	11,80	2,83				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
Összesen:	4 274,47	1 019,58				32,99	44,98	12,04	113,97	7,56	3,70				
1/12/2024	László (05902)	GM, TM, OM, zel, citr, barac	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Hot-dog	1 358,76	325,05	12,69	14,82	5,46	31,48	0,45	1,83				
			Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			E Magyaros Karfiolleves	151,10	35,85	1,17	1,62	0,20	4,15	0,00	0,55				
			Vadas sertés ragu	752,92	180,13	9,11	14,13	4,50	3,91	0,50	0,60	10,(12)			
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			U Vaníliás túrókrém	136,40	32,63	2,70	1,41	0,77	2,23	1,50	0,01	7,(12)			
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Összesen:	4 232,27	1 012,20	31,61	38,44	11,55	127,01	19,12	3,48				

Heti étlap 2024.01.08 - 2024.01.12

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
 Tízórai	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Sonkakrém Liga margarinna, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Herba tea CM, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Hot-dog, Ketchup	
		Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ	Energia: 247.01 Kcal / 1,032.50 KJ	Energia: 297.40 Kcal / 1,243.13 KJ	Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ	Energia: 624.08 Kcal / 2,608.65 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
		3.73 g 9.92 g 2.34 g	5.55 g 4.82 g 1.25 g	4.08 g 10.60 g 8.60 g	3.85 g 9.92 g 2.33 g	22.28 g 26.00 g 9.59 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	
57.36 g 21.82 g 0.45 g		42.13 g 13.79 g 0.62 g		43.49 g 13.79 g 0.99 g		48.31 g 12.04 g 0.46 g	
						(12)	
Ebéd	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Párolt rizs, Céklaaláta	Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztapörkölt burgonyával, GM pékáru, ebédhez, Csemege uborka	Babgulyás , Almás pite, GM pékáru, ebédhez, Alma	Májgaluska leves, Paraj főzelék, Főtt burgonya, Diétás vagdalt	Magyaros Karfiolleves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta	
		Energia: 499.72 Kcal / 2,088.83 KJ	Energia: 520.70 Kcal / 2,176.53 KJ	Energia: 1,080.45 Kcal / 4,516.28 KJ	Energia: 490.23 Kcal / 2,049.16 KJ	Energia: 454.72 Kcal / 1,900.73 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
		18.45 g 11.91 g 1.29 g	17.21 g 19.01 g 2.98 g	21.35 g 32.01 g 7.51 g	17.13 g 22.87 g 5.05 g	12.58 g 21.21 g 5.12 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	
80.11 g 16.19 g 1.70 g		69.72 g 1.54 g 2.69 g		173.39 g 44.07 g 2.56 g		53.57 g 0.03 g 1.68 g	
15,(12)		15,(12)				10,(12)	
Uzsonna	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Csirkemell sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru	Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Paprika	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Vaníliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru	
		Energia: 235.57 Kcal / 984.68 KJ	Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ	Energia: 219.30 Kcal / 916.67 KJ	Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ	Energia: 154.15 Kcal / 644.35 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	
		7.30 g 8.62 g 2.28 g	3.66 g 1.18 g 0.22 g	6.54 g 6.48 g 2.22 g	6.61 g 11.21 g 3.28 g	3.66 g 1.20 g 0.20 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	
28.98 g 0.40 g 0.88 g		31.21 g 2.20 g 0.35 g		30.52 g 0.40 g 0.58 g		28.30 g 3.52 g 0.86 g	

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.01.08 - 2024.01.14

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/8/2024	László (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 Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25				
			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				
			Cékiasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			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:	4 556,82	1 084,94	29,48	30,45	5,91	166,45	38,41	3,03				
			1/9/2024	László (06002)	Glutén,tejt,tojás,cm,OM,szója4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83				1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27				
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 Fokhagymakrémleves	474,91	113,62				0,83	8,42	0,97	8,50	0,00	0,74				
Kölesgolyó	88,86	21,26				0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
Pusztapörkölt burgonyával	1 157,41	276,89				14,76	10,20	1,95	30,87	0,00	0,97				
GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
Csemege uborka	23,02	5,51				0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
U Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85				0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Összesen:	3 889,71	930,56				26,42	25,01	4,45	143,06	17,53	3,66				
1/10/2024	László (06002)	Glutén,tejt,tojás,cm,OM,szója4-				T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			E Babgulyás	484,41	115,89	8,10	5,89	1,32	7,49	0,01	1,08				
			Almás pite	3 381,46	808,96	12,05	25,37	6,17	130,89	42,56	1,44				
			GM pékáru, 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 Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	6 676,09	1 597,15	31,97	49,09	18,33	247,40	58,26	4,13				
			1/11/2024	László (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 Májgaluska leves	111,55	23,65				2,70	0,56	0,19	2,76	0,03	0,34				
Paraj főzelék	511,93	122,47				2,19	8,44	0,95	9,31	0,00	0,66				
Főtt burgonya	705,50	168,78				4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31				
Diétás vagdalt	732,88	175,33				7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37				
U 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	0,35				
Jégcsapretek	11,80	2,82				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
Összesen:	4 433,33	1 057,56				27,59	44,00	10,66	130,18	15,59	3,00				
1/12/2024	László (06002)	Glutén,tejt,tojás,cm,OM,sz	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	3,22				
			Ketchup	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			E Magyaros Karfiolleves	151,10	35,85	1,17	1,62	0,20	4,15	0,00	0,55				
			Vadas sertés ragu	752,92	180,13	9,11	14,13	4,50	3,91	0,50	0,60	10,(12)			
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			U Vaníliás növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Összesen:	5 154,95	1 232,95	38,52	48,41	14,91	150,10	19,48	4,86				

Heti étlap 2024.01.08 - 2024.01.12

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Hot-dog, Ketchup		
		Energia: 189.51 Kcal / 792.15 Kj			Energia: 187.09 Kcal / 782.04 Kj			Energia: 175.38 Kcal / 733.09 Kj			Energia: 189.51 Kcal / 792.15 Kj			Energia: 49.96 Kcal / 208.83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.45 g	15.20 g	4.17 g	3.75 g	16.56 g	4.44 g	3.05 g	15.51 g	9.16 g	7.45 g	15.20 g	4.17 g	2.13 g	2.26 g	0.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.93 g	0.04 g	1.05 g	4.97 g	0.04 g	0.28 g	5.11 g	0.04 g	0.48 g	4.93 g	0.04 g	1.05 g	4.66 g	0.04 g	0.36 g		
1,15			1,3,15			1,7,15			1,15			1,7,15				
Ebéd	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Párolt barna rizs, Céklasaláta			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Pusztafőrkölt burgonyával, Diétás pékáru BL, ebédhez, Csemege uborka			Babgulyás , Almás pite			Májgaluska leves, Paraj főzelék, Főtt burgonya, Főtt tojás			Magyaros Karfiolleves, Vadas sertés ragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta		
		Energia: 215.16 Kcal / 899.37 Kj			Energia: 314.16 Kcal / 1,313.19 Kj			Energia: 340.75 Kcal / 1,424.34 Kj			Energia: 391.07 Kcal / 1,634.67 Kj			Energia: 425.63 Kcal / 1,779.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.09 g	4.96 g	0.51 g	9.75 g	14.42 g	3.27 g	14.42 g	14.81 g	3.75 g	18.93 g	19.47 g	3.54 g	18.78 g	25.88 g	5.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.73 g	7.99 g	2.02 g	37.31 g	1.16 g	3.49 g	36.66 g	0.01 g	1.79 g	35.48 g	0.03 g	2.00 g	37.50 g	1.93 g	2.24 g		
15,(12)			15,(12)			1,3,7,9,15			1,3,9			1,3,9				
Uzsonna	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB			Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			Vaníliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 189.55 Kcal / 792.32 Kj			Energia: 24.99 Kcal / 104.46 Kj			Energia: 65.09 Kcal / 272.08 Kj			Energia: 229.88 Kcal / 960.90 Kj			Energia: 70.21 Kcal / 293.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.72 g	15.29 g	4.17 g	0.82 g	0.16 g	0.01 g	2.69 g	3.45 g	1.21 g	6.55 g	20.50 g	6.14 g	5.81 g	2.75 g	1.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.02 g	0.00 g	1.05 g	5.00 g	0.24 g	0.01 g	5.74 g	0.00 g	0.14 g	4.68 g	6.24 g	1.02 g	5.45 g	0.00 g	0.03 g		
1			1,15			1			1			1,7,15				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.01.08 - 2024.01.14

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
1/8/2024	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				
				Hegyi sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85				
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
				Diétás pékáru BL DIAB	65,29	15,62	0,61	0,08	0,00	3,09	0,00	0,00	1			
			E	Vegyes gyümölcsleves	75,18	17,99	0,20	0,08	0,01	3,83	0,00	0,20	15			
				Rántott csirkemell	381,12	91,18	7,98	3,60	0,36	6,67	0,00	0,39				
				Párolt barna rizs	177,67	42,50	0,60	1,18	0,14	7,32	0,00	0,20				
				Céklasaláta	265,38	63,49	1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	15,(12)			
			U	Csirkemell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85				
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
				Diétás pékáru BL DIAB	43,53	10,41	0,40	0,05	0,00	2,06	0,00	0,00	1			
				paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00				
				Összesen:	2 483,79	594,22	25,26	35,45	8,85	41,68	8,03	4,12				
1/9/2024	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				
				Tojáskrém	669,31	160,12	2,74	16,40	4,42	0,20	0,00	0,27	3			
				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	Fokhagymakrémleves	300,53	70,68	0,76	3,84	0,31	8,58	0,80	0,59				
				Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00				
				Pusztapörkölt burgonyával	725,62	173,60	6,97	10,11	2,89	13,23	0,00	0,50				
				Diétás pékáru BL, ebédhez	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00				
				Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)			
			U	Vaníliás puding diabRIZSTEJ	17,44	4,17	0,01	0,06	0,01	0,88	0,24	0,00	15			
				Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,82	0,81	0,10	0,00	4,12	0,00	0,01	1			
				Összesen:	2 204,79	526,24	14,32	31,14	7,72	47,28	1,44	3,78				
			1/10/2024	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	
	Zöldfűszeres sajtkrém	635,50				151,97	2,24	15,41	9,16	0,91	0,00	0,47	7			
	Diétás pékáru BL DIAB	87,06				20,82	0,81	0,10	0,00	4,12	0,00	0,01	1			
E	Babgulyás	585,74				140,13	9,83	7,02	1,52	9,22	0,01	1,29	1,9			
	Almás pite	838,58				200,62	4,59	7,79	2,23	27,44	0,00	0,50	1,3,7,15			
U	Kenőmájás allergénmentes	174,00				41,63	1,60	3,25	1,21	1,45	0,00	0,14				
	Diétás pékáru BL DIAB	65,29				15,62	0,61	0,08	0,00	3,09	0,00	0,00	1			
	paprika	32,76				7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00				
	Összesen:	2 429,75				581,22	20,16	33,77	14,12	47,51	0,05	2,41				
1/11/2024	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	
							Csirkemell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
							Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
							Diétás pékáru BL DIAB	65,29	15,62	0,61	0,08	0,00	3,09	0,00	0,00	1
			E	Májgaluska leves	201,94	44,67	3,55	1,05	0,39	6,14	0,03	0,49	1,3,9			
				Paraj főzelék	503,66	120,49	2,08	8,62	0,65	8,86	0,00	0,63				
				Főtt burgonya	391,95	93,77	2,50	0,20	0,02	20,00	0,00	0,60				
				Főtt tojás	552,38	132,14	10,80	9,60	2,48	0,48	0,00	0,28	3			
			U	Zala felvágott	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80				
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
				Diétás pékáru BL DIAB	65,29	15,62	0,61	0,08	0,00	3,09	0,00	0,00	1			
				Jégcsapretek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02				
				Összesen:	3 402,94	810,46	32,93	55,17	13,85	45,09	6,31	4,07				
1/12/2024	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			E	Magyaros Karfiolleves	193,52	45,94	1,69	2,11	0,17	5,13	0,01	0,67	9			
				Vadas sertés ragu	924,22	221,11	11,20	16,97	5,42	5,57	0,72	0,74	1			
				Teljes kiőrlésű főtt tészta	662,84	158,58	5,89	6,80	0,40	26,80	1,20	0,83	1,3			
			U	Vaníliás túrókrém	206,43	49,39	5,00	2,65	1,45	1,33	0,00	0,02	7,15			
				Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,82	0,81	0,10	0,00	4,12	0,00	0,01	1			
				Összesen:	2 282,88	545,80	26,72	30,89	8,30	47,61	1,97	2,63				