


Heti étlap 2024.01.15 - 2024.01.19

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>5302</b> <b>Tej és</b> <b>rozslisztmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kigyóborka			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea CM, Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ			Energia: 277.77 Kcal / 1,161.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	8.18 g	11.39 g	3.33 g	8.42 g	2.66 g	0.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	43.56 g	13.39 g	0.40 g	42.13 g	16.51 g	0.65 g	54.67 g	26.54 g	0.11 g		
1		1,4			1			1			1,6					
<b>Ebéd</b>	<b>5302</b> <b>Tej és</b> <b>rozslisztmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Magyaros gomba lev., Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Cékasaláta			Kerti zöldségleves, Húsgombóc menza, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérfocika, Rakott zöldbab (bulgur), Alma			Tárkonyos zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórat			Magyaros csipetkeleves, Mézes must. csirkegagu, Párolt rizs		
		Energia: 513.82 Kcal / 2,147.77 KJ			Energia: 713.62 Kcal / 2,982.93 KJ			Energia: 442.68 Kcal / 1,850.40 KJ			Energia: 569.13 Kcal / 2,378.96 KJ			Energia: 485.84 Kcal / 2,030.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.57 g	18.67 g	3.40 g	27.29 g	33.15 g	9.65 g	16.68 g	20.65 g	4.74 g	12.72 g	33.84 g	11.71 g	18.53 g	16.98 g	2.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.12 g	3.23 g	2.96 g	74.98 g	8.00 g	2.94 g	47.65 g	0.00 g	2.84 g	52.85 g	1.21 g	6.96 g	64.10 g	2.04 g	4.19 g		
1,3,9,15,(12)		1,3,9			1,9			1,9,(3)			1,3,9,10,(12)					
<b>Uzsonna</b>	<b>5302</b> <b>Tej és</b> <b>rozslisztmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény sós			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 225.49 Kcal / 942.55 KJ			Energia: 320.43 Kcal / 1,339.40 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 235.47 Kcal / 984.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.94 g	8.61 g	2.23 g	5.85 g	18.90 g	7.38 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.26 g	8.07 g	2.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.79 g	0.00 g	0.51 g	21.20 g	0.71 g	1.82 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.17 g	0.00 g	0.64 g		
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

**étvágyat kívánui**

.....

3-tojás

6-szója

9-zeller


12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

**Élelmezésvezető**

## Tételes étlap 2024.01.15 - 2024.01.21

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
1/15/2024	László (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Magyaros gomba lev.	290,21	69,43	3,02	2,25	0,30	9,21	0,03	0,56	1,3,9
			Sertéspörkölt	659,69	157,82	10,99	11,09	2,36	3,32	0,00	0,16	1	
			Tarhonya köret	1 091,69	261,17	9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	1,75	1,3	
			Cékalsaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
			U	Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00					
Összesen:	4 538,59	1 085,79	37,34	37,14	7,94	148,43	24,65	3,65					
1/16/2024	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	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Húsgombóc menza	1 519,75	363,58	19,58	24,36	8,63	16,07	0,00	1,66	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	Diétás péksütemény sós	1 339,41	320,43	5,85	18,90	7,38	21,20	0,71	1,82	
			Összesen:	5 660,04	1 354,04	39,49	65,82	20,90	138,46	26,50	5,05		
1/17/2024	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	
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00		
			E	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Pírított kenyérfocoka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Rakott zöldbab (bulgur)	1 218,50	291,50	14,00	14,77	4,30	26,47	0,00	1,77	1	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			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				
Összesen:	3 920,50	937,90	31,03	37,14	12,09	119,61	13,39	3,82					
1/18/2024	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	
			Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
			E	Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
			Carbonara szósz	1 311,82	313,83	3,76	31,13	11,48	4,20	1,20	1,91		
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)	
			Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
Összesen:	4 788,87	1 144,74	22,40	57,13	15,94	126,78	36,62	7,91					
1/19/2024	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	
			Házi barackos szójajoghurt	342,56	81,96	2,86	1,93	0,22	13,15	13,15	0,03	6	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Magyaros csipetkeleves	554,66	132,69	3,24	5,53	1,24	17,21	0,01	3,18	1,3,9
			Mézes must. csirkeragu	470,66	112,30	10,89	5,72	0,98	4,26	2,03	0,71	10,(12)	
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
			U	Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
Összesen:	4 177,44	999,08	37,21	27,71	5,19	148,94	28,58	4,94					

Heti étlap 2024.01.15 - 2024.01.19

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>5312</b> Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, kígyóuborka			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea CM, Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ			Energia: 211.42 Kcal / 883.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	8.18 g	11.39 g	3.33 g	5.88 g	0.74 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	43.56 g	13.39 g	0.40 g	42.13 g	16.51 g	0.65 g	45.03 g	13.89 g	0.08 g		
1		1,4			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	<b>5312</b> Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Magyaros gomba lev., Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta			Kerti zöldségleves, Húsgombóc menza, Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrém leves, Pirított kenyérkocka, Rakott zöldbab (bulgur), Alma			Tárkonyos zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórát			Magyaros csipetkeleves, Mézes must. csirkeragu, Párolt rizs		
		Energia: 513.82 Kcal / 2,147.77 KJ			Energia: 713.62 Kcal / 2,982.93 KJ			Energia: 442.68 Kcal / 1,850.40 KJ			Energia: 569.13 Kcal / 2,378.96 KJ			Energia: 485.84 Kcal / 2,030.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		23.57 g	18.67 g	3.40 g	27.29 g	33.15 g	9.65 g	16.68 g	20.65 g	4.74 g	12.72 g	33.84 g	11.71 g	18.53 g	16.98 g	2.88 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.12 g	3.23 g	2.96 g	74.98 g	8.00 g	2.94 g	47.65 g	0.00 g	2.84 g	52.85 g	1.21 g	6.96 g	64.10 g	2.04 g	4.19 g		
1,3,9,15,(12)		1,3,9			1,9			1,9,(3)			1,3,9,10,(12)					
<b>Uzsonna</b>	<b>5312</b> Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény sós			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 225.49 Kcal / 942.55 KJ			Energia: 320.43 Kcal / 1,339.40 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 235.47 Kcal / 984.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.94 g	8.61 g	2.23 g	5.85 g	18.90 g	7.38 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.26 g	8.07 g	2.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.79 g	0.00 g	0.51 g	21.20 g	0.71 g	1.82 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.17 g	0.00 g	0.64 g		
1		1			1			1			1					

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2024.01.15 - 2024.01.21

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
1/15/2024	László (05312)	Tej,OM,cm, szój,ban,marha 4-6	T	Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E	Magyaros gomba lev.	290,21	69,43	3,02	2,25	0,30	9,21	0,03	0,56	1,3,9
				Sertéspörkölt	659,69	157,82	10,99	11,09	2,36	3,32	0,00	0,16	1
				Tarhonya köret	1 091,69	261,17	9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	1,75	1,3
				Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U	Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Összesen:	4 538,59	1 085,79	37,34	37,14	7,94	148,43	24,65	3,65				
1/16/2024	László (05312)	Tej,OM,cm, szój,ban,marha	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				Kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E	Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
				Húsgombóc menza	1 519,75	363,58	19,58	24,36	8,63	16,07	0,00	1,66	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	Diétás péksütemény sós	1 339,41	320,43	5,85	18,90	7,38	21,20	0,71	1,82	
				Összesen:	5 660,04	1 354,04	39,49	65,82	20,90	138,46	26,50	5,05	
			1/17/2024	Székely (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
	Növényi szendvicskrém	203,98				48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
	Diétás pékáru BL	593,61				142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
	Póréhagymakarika	17,98				4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00	
E	Zellerkrém leves	305,70				73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
	Píritott kenyérfocoka	108,11				25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
	Rakott zöldbab (bulgur)	1 218,50				291,50	14,00	14,77	4,30	26,47	0,00	1,77	1
	Alma	218,12				52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
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
	Összesen:	3 920,50	937,90	31,03	37,14	12,09	119,61	13,39	3,82				
1/18/2024	Székely (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	
				Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
			E	Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
				Carbonara szósz	1 311,82	313,83	3,76	31,13	11,48	4,20	1,20	1,91	
				Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
				Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00	
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
				Összesen:	4 788,87	1 144,74	22,40	57,13	15,94	126,78	36,62	7,91	
1/19/2024	Székely (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	
				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
			E	Magyaros csipetkeleves	554,66	132,69	3,24	5,53	1,24	17,21	0,01	3,18	1,3,9
				Mézes must. csirkeragu	470,66	112,30	10,89	5,72	0,98	4,26	2,03	0,71	10,(12)
				Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30	
			U	Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
				Összesen:	3 900,14	932,73	34,67	25,79	4,97	139,30	15,93	4,91	

Heti étlap 2024.01.15 - 2024.01.19

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>5572</b> Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Kígyóuborka			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Póréhagymakarika			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea CM, Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 319.99 Kcal / 1,337.56 KJ			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 KJ			Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ			Energia: 277.77 Kcal / 1,161.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.35 g	13.77 g	3.87 g	6.04 g	5.57 g	4.24 g	8.18 g	11.39 g	3.33 g	8.42 g	2.66 g	0.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.52 g	21.42 g	0.18 g	42.28 g	17.79 g	0.29 g	43.56 g	13.39 g	0.40 g	42.13 g	16.51 g	0.65 g	54.67 g	26.54 g	0.11 g		
1		1,4			1			1			1,6					
<b>Ebéd</b>	<b>5572</b> Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Magyaros gomba lev., Sertéspörkölt, Tarhonya köret , Céklasaláta			Kerti zöldséglevés, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkocka, Rakott zöldbab (bulgur), Alma			Tárkonyos zöldséglevés, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Magyaros csipetkelevés, Mézes must. csirkeragu, Párolt rizs		
		Energia: 483.80 Kcal / 2,022.28 KJ			Energia: 414.09 Kcal / 1,730.90 KJ			Energia: 442.68 Kcal / 1,850.40 KJ			Energia: 581.80 Kcal / 2,431.92 KJ			Energia: 416.91 Kcal / 1,742.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		16.31 g	17.88 g	3.16 g	15.43 g	10.63 g	1.48 g	16.68 g	20.65 g	4.74 g	7.52 g	37.10 g	11.92 g	16.30 g	14.01 g	1.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.01 g	6.36 g	2.67 g	62.99 g	8.00 g	2.35 g	47.65 g	0.00 g	2.84 g	53.40 g	4.09 g	3.11 g	55.89 g	2.29 g	3.52 g		
1,9,15,(12)		1,9			1,9			9			10,(12)					
<b>Uzsonna</b>	<b>5572</b> Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény sós			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 225.49 Kcal / 942.55 KJ			Energia: 320.43 Kcal / 1,339.40 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 235.47 Kcal / 984.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		7.94 g	8.61 g	2.23 g	5.85 g	18.90 g	7.38 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.26 g	8.07 g	2.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.79 g	0.00 g	0.51 g	21.20 g	0.71 g	1.82 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.17 g	0.00 g	0.64 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!

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2024.01.15 - 2024.01.21

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
1/15/2024	László (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T	Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Magyaros gomba lev.	285,81	68,38	2,45	2,24	0,27	9,48	0,28	0,54	9
			Sertéspörkölt	659,69	157,82	10,99	11,09	2,36	3,32	0,00	0,16	1	
			Tarhonya köret	970,59	232,20	2,35	4,51	0,53	44,65	2,88	1,48		
			Cékialáta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)	
			U	Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
Összesen:	4 413,09	1 055,77	30,08	36,35	7,70	149,32	27,78	3,36					
1/16/2024	László (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	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	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	Diétás péksütemény sós	1 339,41	320,43	5,85	18,90	7,38	21,20	0,71	1,82	
			Összesen:	4 408,01	1 054,51	27,63	43,30	12,73	126,47	26,50	4,46		
			1/17/2024	László (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39
Növényi szendvicskrém	203,98	48,80				0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
Póréhagymakarika	17,98	4,30				0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00		
E	Zellerkrém leves	305,70				73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
Pírított kenyérfocoka	108,11	25,86				0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
Rakott zöldbab (bulgur)	1 218,50	291,50				14,00	14,77	4,30	26,47	0,00	1,77	1	
Alma	218,12	52,18				0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
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	
Összesen:	3 920,50	937,90	31,03	37,14	12,09	119,61	13,39	3,82					
1/18/2024	László (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	
			Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
			E	Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
			Carbonara szósz	1 311,82	313,83	3,76	31,13	11,48	4,20	1,20	1,91		
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Összesen:	4 841,81	1 157,41	17,20	60,39	16,15	127,33	39,50	4,06		
1/19/2024	László (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	
			Házi barackos szójajoghurt	342,56	81,96	2,86	1,93	0,22	13,15	13,15	0,03	6	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Magyaros csipetkeleves	266,51	63,76	1,01	2,56	0,29	9,00	0,26	2,51	
			Mézes must. csirkeragu	470,66	112,30	10,89	5,72	0,98	4,26	2,03	0,71	10,(12)	
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
			U	Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	3 889,29	930,15	34,98	24,74	4,24	140,73	28,83	4,27		

Heti étlap 2024.01.15 - 2024.01.19

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>(06002)</b> <b>Glutén,tej,tojás,c</b> <b>m,OM,szója4-6</b>	Kakaó riztejből, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, kígyóborka	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika	Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Herba tea CM, Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru										
		Energia: 350.47 Kcal / 1,464.96 KJ	Energia: 323.98 Kcal / 1,354.24 KJ	Energia: 252.90 Kcal / 1,057.12 KJ	Energia: 308.80 Kcal / 1,290.78 KJ	Energia: 218.09 Kcal / 911.62 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.91 g	10.13 g	2.47 g	4.43 g	14.04 g	4.03 g	4.12 g	5.84 g	4.40 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g	3.82 g	1.11 g	0.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.89 g	21.82 g	0.45 g	41.65 g	18.19 g	0.56 g	42.93 g	13.79 g	0.67 g	41.50 g	16.91 g	0.92 g	44.81 g	14.29 g	0.35 g		
4																
<b>Ebéd</b>	<b>(06002)</b> <b>Glutén,tej,tojás,c</b> <b>m,OM,szója4-6</b>	Magyaros gomba lev., Sertéspörkölt, Tarhonya köret, Céklasaláta	Kerti zöldségleves, Húsgombóc , Paradicsommártás, Főtt burgonya	Zellerkrém lev., Kőlesgolyó, Rakott zöldbab (bulgur), Alma	Tárkonyos zöldségleves, Carbonara szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát	Magyaros csipetkeleves, Mézes must. csirkeragu, Párolt rizs										
		Energia: 433.61 Kcal / 1,812.49 KJ	Energia: 380.87 Kcal / 1,592.04 KJ	Energia: 377.20 Kcal / 1,576.70 KJ	Energia: 574.82 Kcal / 2,402.75 KJ	Energia: 416.91 Kcal / 1,742.68 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.61 g	17.55 g	3.01 g	14.42 g	9.94 g	1.23 g	13.00 g	19.97 g	4.89 g	6.98 g	37.08 g	11.92 g	16.30 g	14.01 g	1.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.11 g	5.64 g	2.65 g	57.63 g	6.47 g	2.71 g	35.82 g	0.05 g	2.84 g	52.31 g	4.09 g	3.11 g	55.89 g	2.29 g	3.52 g		
9,15,(12)	9			9			10,(12)									
<b>Uzsonna</b>	<b>(06002)</b> <b>Glutén,tej,tojás,c</b> <b>m,OM,szója4-6</b>	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény sós	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika										
		Energia: 229.48 Kcal / 959.23 KJ	Energia: 320.43 Kcal / 1,339.40 KJ	Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 239.46 Kcal / 1,000.94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.02 g	8.88 g	2.39 g	5.85 g	18.90 g	7.38 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.34 g	8.34 g	2.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.16 g	0.40 g	0.78 g	21.20 g	0.71 g	1.82 g	27.77 g	0.40 g	0.85 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.54 g	0.40 g	0.91 g		

Az étlanváltoztatás igát 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2024.01.15 - 2024.01.21

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/15/2024	László (06002)	Glutén,tejt,tojás,cm,OM,szója4-6	T	Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00			
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
			E	Magyaros gomba lev.	285,81	68,38	2,45	2,24	0,27	9,48	0,28	0,54	9		
				Sertéspörkölt	659,45	157,76	10,87	11,05	2,24	3,50	0,00	0,16			
				Tarhonya köret	761,07	182,07	1,77	4,22	0,50	33,57	2,16	1,46			
				Cékiasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)		
			U	Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
				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:	4 236,67	1 013,56	25,54	36,56	7,87	137,16	27,86	3,88			
1/16/2024	László (06002)	Glutén,tejt,tojás,cm,OM,szój	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
				Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4		
				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			
			E	Kerti zöldségleves	262,89	62,29	1,07	5,17	0,40	3,14	0,02	1,05	9		
				Húsgombóc	267,72	64,05	7,72	1,84	0,46	4,08	0,00	1,07			
				Paradicsommártás	358,45	85,75	1,13	2,57	0,32	14,41	6,45	0,28			
				Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31			
			U	Diétás péksütemény sós	1 339,41	320,43	5,85	18,90	7,38	21,20	0,71	1,82			
				Összesen:	4 288,22	1 025,28	24,70	42,88	12,64	120,48	25,37	5,09			
			1/17/2024	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
							Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
	Gluténmentes pékáru	610,28				146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
	Póréhagymakarika	17,98				4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
E	Zellerkrém lev.	310,27				74,23	0,99	4,83	0,55	6,40	0,01	1,06	9		
	Kölesgolyó	88,86				21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
	Rakott zöldbab (bulgur)	959,45				229,53	10,63	14,34	4,30	14,12	0,00	1,76			
	Alma	218,12				52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
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			
	Összesen:	3 680,11				880,40	23,51	37,00	12,56	106,52	14,24	4,36			
1/18/2024	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			
				Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
				Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
			E	Tárkonyos zöldségleves	78,92	17,97	0,92	0,14	0,02	3,46	0,01	1,06			
				Carbonara szósz	1 311,82	313,83	3,76	31,13	11,48	4,20	1,20	1,91			
				Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14			
				Növényi sajt szórat	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00			
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
				Összesen:	4 829,30	1 154,42	14,74	60,64	16,31	125,61	39,90	4,33			
			1/19/2024	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
	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			
E	Magyaros csipetkeleves	266,51				63,76	1,01	2,56	0,29	9,00	0,26	2,51			
	Mézes must. csirkeragu	470,66				112,30	10,89	5,72	0,98	4,26	2,03	0,71	10,(12)		
	Párolt rizs	1 006,76				240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30			
U	Szendvics sonka	108,70				26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46			
	Liga margarin	265,61				63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
	Gluténmentes pékáru	610,28				146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
	Paprika	16,38				3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Összesen:	3 656,50				874,46	28,46	23,46	4,35	130,24	16,98	4,78			