

Heti étlap 2024.01.22 - 2024.01.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Kígyóuborka		
		Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 329.13 Kcal / 1,375.76 KJ			Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.77 g	9.65 g	2.17 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.94 g	11.64 g	0.19 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	59.11 g	21.45 g	0.18 g	42.15 g	16.51 g	1.03 g	42.47 g	17.79 g	0.59 g		
1,(12)		1		1		1		1		1		1		1		
Ebéd	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Lencsegulyás tejmentesen, Burgonyás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Csemege uborka			Daragaluska leves, Borsos tokány , Párolt rizs, Alma			Tojásleves, Roston sült csirkemell, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Bolognai szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórát			Almaleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré, Céklasaláta		
		Energia: 529.14 Kcal / 2,211.81 KJ			Energia: 527.55 Kcal / 2,205.16 KJ			Energia: 492.21 Kcal / 2,057.44 KJ			Energia: 475.63 Kcal / 1,988.13 KJ			Energia: 474.73 Kcal / 1,984.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.13 g	9.63 g	1.58 g	16.75 g	20.80 g	5.27 g	24.86 g	19.22 g	1.76 g	19.65 g	18.11 g	4.83 g	22.83 g	12.63 g	2.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.29 g	1.50 g	2.63 g	67.33 g	0.01 g	2.97 g	55.56 g	7.80 g	2.57 g	57.94 g	0.02 g	5.52 g	71.28 g	14.77 g	2.71 g		
1, 10, 15, (3), (12)		1, 3, 9		1, 3, 9		1, 3, 9, 15		1, 3, 15, (12)		1, 3, 15, (12)		1, 3, 15, (12)		1, 3, 15, (12)		
Uzsonna	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.81 g	0.00 g	0.64 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g		
1		1		1		1		1		1		1		1		

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

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

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 2024.01.22 - 2024.01.28

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/22/2024	Laktóz (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00				
			Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			E Lencsegulyás tejmentesen	654,51	156,58	14,38	3,10	0,87	17,60	0,00	0,62	10,(12)			
			Burgonyás tészta	1 101,96	263,63	6,91	6,34	0,69	44,14	0,00	1,03	1,(3)			
			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 Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	4 590,67	1 098,25	35,68	31,65	7,30	165,03	13,14	3,40				
1/23/2024	Laktóz (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				
			Növényi túrós körözött	13,17	3,15	0,06	0,20	0,00	0,26	0,01	0,25				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			E Daragaluska leves	287,99	67,99	2,68	0,80	0,16	12,60	0,01	1,35	1,3,9			
			Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30				
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
			Összesen:	4 172,56	997,31	23,87	33,63	6,21	140,91	32,31	3,60				
			1/24/2024	Laktóz (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00	
						Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
						Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
						E Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,30	2,43	0,01	0,32	1,3,9
Roston sült csirkemell	461,70	110,46				14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59				
Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30				8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
U 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			
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	4 591,03	1 094,50				38,71	40,30	7,26	143,48	29,25	3,39				
1/25/2024	Laktóz (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	
			Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			E Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)			
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
			Bolognai szósz	792,45	189,58	9,75	14,46	4,53	4,86	0,00	0,39	15			
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
			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:	4 027,98	963,62	33,77	32,93	9,13	131,93	18,33	6,63				
1/26/2024	Laktóz (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				
			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			
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
			E Almaleves	348,96	62,61	0,95	0,37	0,04	18,83	9,99	0,50	1			
			Rántott csirkemell	791,70	189,40	17,73	6,52	0,74	14,94	0,00	0,92	1,3			
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80				
			Cékiasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U 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			
			Összesen:	4 143,36	970,35	37,32	29,12	9,88	143,18	32,56	3,70				

Heti étlap 2024.01.22 - 2024.01.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL			Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka		
		Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 329.13 Kcal / 1,375.76 KJ			Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.77 g	9.65 g	2.17 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.94 g	11.64 g	0.19 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	59.11 g	21.45 g	0.18 g	42.15 g	16.51 g	1.03 g	42.47 g	17.79 g	0.59 g		
1,(12)			1			1			1			1				
Ebéd	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Lencsegulyás tejmentesen, Burgonyás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Csemege uborka			Daragaluska leves, Borsos tokány , Párolt rizs, Alma			Tojásleves, Roston sült csirkemell, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Bolognai szósz, Főtt tészta , Növényi sajt szórát			Almaleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré, Céklasaláta		
		Energia: 529.14 Kcal / 2,211.81 KJ			Energia: 527.55 Kcal / 2,205.16 KJ			Energia: 492.20 Kcal / 2,057.40 KJ			Energia: 475.63 Kcal / 1,988.13 KJ			Energia: 474.73 Kcal / 1,984.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.12 g	9.62 g	1.58 g	16.75 g	20.80 g	5.27 g	24.86 g	19.22 g	1.75 g	19.65 g	18.11 g	4.83 g	22.82 g	12.63 g	2.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.28 g	1.50 g	2.62 g	67.33 g	0.01 g	2.97 g	55.56 g	7.80 g	2.57 g	57.94 g	0.02 g	5.52 g	71.26 g	14.77 g	2.71 g		
1,10,15,(3),(12)			1,3,9			1,3,9			1,3,9,15			1,3,15,(12)				
Uzsonna	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vanília puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.81 g	0.00 g	0.64 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g		
1			1			1			1			1				

Az étlanváltatás 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-csillagfürt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék 11-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.01.22 - 2024.01.28

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/22/2024	Laktóz (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	63,54	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 Lencsegulyás tejmentesen	654,51	156,58	14,37	3,09	0,87	17,59	0,00	0,61	10,(12)			
			Burgonyás tészta	1 101,96	263,63	6,91	6,34	0,69	44,14	0,00	1,03	1,(3)			
			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 Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	4 590,67	1 098,25	35,67	31,64	7,30	165,02	13,14	3,39				
1/23/2024	Laktóz (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				
			Növényi túrós körözött	13,17	3,15	0,06	0,20	0,00	0,26	0,01	0,25				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			E Daragaluska leves	287,99	67,99	2,68	0,80	0,16	12,60	0,01	1,35	1,3,9			
			Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30				
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
			Összesen:	4 172,56	997,31	23,87	33,63	6,21	140,91	32,31	3,60				
			1/24/2024	Növényi (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00	
						Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
						Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
						E Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,30	2,43	0,01	0,32	1,3,9
Roston sült csirkemell	461,70	110,45				14,82	5,59	0,52	0,30	0,00	1,59				
Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30				8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
U 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			
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	4 591,03	1 094,49				38,71	40,30	7,25	143,48	29,25	3,39				
1/25/2024	Növényi (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	
			Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			E Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)			
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
			Bolognai szósz	792,45	189,58	9,75	14,46	4,53	4,86	0,00	0,39	15			
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
			Növényi sajt szórát	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00				
			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:	4 027,98	963,62	33,77	32,93	9,13	131,93	18,33	6,63				
1/26/2024	Növényi (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				
			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			
			kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
			E Almaleves	348,96	62,61	0,94	0,37	0,04	18,82	9,99	0,50	1			
			Rántott csirkemell	791,70	189,40	17,73	6,52	0,74	14,93	0,00	0,92	1,3			
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80				
			Cékiasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U 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			
			Összesen:	4 143,36	970,35	37,31	29,12	9,88	143,16	32,56	3,70				

Heti étlap 2024.01.22 - 2024.01.26

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL			Puncsos rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kígyóborka		
		Energia: 310.22 Kcal / 1,296.72 KJ			Energia: 198.96 Kcal / 831.65 KJ			Energia: 350.18 Kcal / 1,463.75 KJ			Energia: 329.13 Kcal / 1,375.76 KJ			Energia: 304.81 Kcal / 1,274.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.77 g	9.65 g	2.17 g	5.62 g	0.93 g	0.04 g	5.65 g	9.65 g	2.18 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	8.71 g	10.96 g	3.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.94 g	11.64 g	0.19 g	41.78 g	13.40 g	0.33 g	59.11 g	21.45 g	0.18 g	42.15 g	16.51 g	1.03 g	42.47 g	17.79 g	0.59 g		
1,(12)		1			1			1			1			1		
Ebéd	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Lencsegulyás tejtmentesen, Burgonyás tészta, Diétás pékáru BL, ebédhez, Csemege uborka			Daragaluska leves, Borsos tokány , Párolt rizs, Alma			Rántottleves, Pírtott kenyérfocoka, Roston sült csirkemell, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Almaleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré, Cékasaláta		
		Energia: 597.83 Kcal / 2,498.93 KJ			Energia: 505.54 Kcal / 2,113.16 KJ			Energia: 542.24 Kcal / 2,266.56 KJ			Energia: 481.75 Kcal / 2,013.72 KJ			Energia: 437.30 Kcal / 1,827.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.83 g	9.94 g	1.69 g	15.52 g	20.29 g	5.16 g	25.25 g	21.56 g	2.00 g	13.50 g	21.14 g	4.99 g	18.40 g	12.11 g	2.10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
105.29 g	4.35 g	2.80 g	64.14 g	0.00 g	2.42 g	62.34 g	7.79 g	2.74 g	58.26 g	3.20 g	1.63 g	67.46 g	14.77 g	2.45 g		
10,15,(12)		1			1			9,15,(1)			1,15,(12)			1		
Uzsonna	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény			Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 258.89 Kcal / 1,082.16 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.78 g	12.37 g	3.55 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.20 g	11.43 g	3.32 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.80 g	0.00 g	0.58 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.81 g	0.00 g	0.64 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g		
1		1			1			1			1			1		

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | |
|----------|----------------|-----------------------|----------------------|----------------------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-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 2024.01.22 - 2024.01.28

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/22/2024	Laktóz (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	(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 Lencsegulyás tejmentesen	654,51	156,58	14,38	3,10	0,87	17,60	0,00	0,62	10,(12)			
			Burgonyás tészta	1 389,07	332,32	4,61	6,65	0,80	62,14	2,85	1,20				
			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 Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	4 877,78	1 166,94	33,38	31,96	7,41	183,03	15,99	3,57							
1/23/2024	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				
			Növényi túrós körözött	13,17	3,15	0,06	0,20	0,00	0,26	0,01	0,25				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			E Daragaluska leves	193,84	45,98	1,45	0,29	0,05	9,41	0,00	0,80	1			
			Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30				
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
			Összesen:	4 078,41	975,30	22,64	33,12	6,10	137,72	32,30	3,05				
			1/24/2024	Laktóz (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,07	1,92	0,24	30,94	21,45	0,00	
						Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
						Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
E Rántottleves	222,35	53,20				0,67	3,83	0,51	3,98	0,00	0,49	1			
Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86				0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1			
Roston sült csirkemell	461,70	110,46				14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	1,59				
Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30				8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
U 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			
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	4 800,15	1 144,53	39,10	42,64	7,50	150,26	29,24	3,56							
1/25/2024	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				
			Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,02	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			E Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)			
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
			Bolognai szósz	792,45	189,58	9,75	14,46	4,53	4,86	0,00	0,39	15			
			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 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:	4 053,51	969,74	27,62	35,96	9,29	132,25	21,51	2,74							
1/26/2024	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				
			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			
			Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
			E Almaleves	348,96	62,61	0,95	0,37	0,04	18,83	9,99	0,50	1			
			Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66				
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80				
			Cékiasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U 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			
			Összesen:	3 986,87	932,92	32,89	28,60	9,75	139,36	32,56	3,44				

Heti étlap 2024.01.22 - 2024.01.26

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru	Gluténmentes pékáru, Liga margarin , Puncsos rizstej	Herba tea CM, Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Herba tea CM, Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka										
		Energia: 314.21 Kcal / 1,313.40 KJ	Energia: 202.95 Kcal / 848.33 KJ	Energia: 354.17 Kcal / 1,480.43 KJ	Energia: 333.12 Kcal / 1,392.44 KJ	Energia: 308.80 Kcal / 1,290.78 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.85 g	9.92 g	2.33 g	3.70 g	1.20 g	0.20 g	3.73 g	9.92 g	2.34 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	6.79 g	11.23 g	3.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.31 g	12.04 g	0.46 g	41.15 g	13.80 g	0.60 g	58.48 g	21.85 g	0.45 g	41.52 g	16.91 g	1.30 g	41.84 g	18.19 g	0.86 g		
		(12)														
Ebéd	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Lencsegulyás, Burgonyás tészta, GM pékáru, ebédhez, Csemege uborka	Kukoricagaluska leves, Borsos tokány , Párolt rizs, Alma	Rántottleves, Kölesgolyó, Roston sült csirkemell, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez	Csontleves zellermentes, Levesbetét, Bolognai szosz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat	Almaleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré, Cékklasaláta										
		Energia: 433.47 Kcal / 1,811.90 KJ	Energia: 502.13 Kcal / 2,098.90 KJ	Energia: 527.30 Kcal / 2,204.11 KJ	Energia: 472.72 Kcal / 1,975.97 KJ	Energia: 393.79 Kcal / 1,646.04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.01 g	11.49 g	1.93 g	15.04 g	22.09 g	5.36 g	21.94 g	21.09 g	2.09 g	13.14 g	20.89 g	4.97 g	17.94 g	11.93 g	2.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.43 g	2.36 g	2.76 g	59.85 g	0.00 g	2.67 g	63.52 g	7.83 g	1.74 g	56.92 g	3.18 g	2.09 g	55.01 g	4.78 g	2.45 g		
		10,15,(12)				15			15,(12)							
Uzsonna	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru	Növényi szendvicsskrém, Gluténmentes pékáru										
		Energia: 262.88 Kcal / 1,098.84 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 256.10 Kcal / 1,070.50 KJ	Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ	Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.86 g	12.64 g	3.71 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.28 g	11.70 g	3.48 g	3.66 g	1.18 g	0.22 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.17 g	0.40 g	0.85 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.18 g	0.40 g	0.91 g	31.21 g	2.20 g	0.35 g	28.80 g	0.40 g	0.67 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!

.....
 Élelmészvezető

Tételes étlap 2024.01.22 - 2024.01.28

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/22/2024	Laktóz (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-6	T Rizstej	351,03	83,98	0,06	1,91	0,23	15,85	8,03	0,00				
			Szilvalekvár	86,46	20,68	0,12	0,00	0,00	4,91	3,61	0,00	(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 Lencsegulyás	816,11	195,24	14,86	5,57	1,19	21,14	0,00	0,62	10,(12)			
			Burgonyás tészta	540,43	129,29	1,30	5,71	0,71	17,73	0,85	1,14				
			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 Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Összesen:	4 224,07	1 010,54	26,70	34,02	7,96	140,89	14,79	4,04				
1/23/2024	Laktóz (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, sz	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,38	13,38	0,00				
			Növényi túrós körözött	13,16	3,15	0,06	0,20	0,00	0,26	0,01	0,24				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			E Kukoricagaluska leves	181,72	42,56	0,96	2,09	0,25	5,11	0,00	1,04				
			Borsos tokány	696,08	166,53	9,07	13,67	4,45	1,60	0,00	1,30				
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
			Összesen:	4 082,95	975,87	20,23	35,19	6,46	132,78	32,69	3,55				
			1/24/2024	Laktóz (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-6	T Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
						Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
						Puncsos rizstej	604,55	144,63	0,06	1,91	0,24	30,94	21,45	0,00	
						E Rántottleves	222,91	53,33	0,44	3,78	0,49	4,33	0,00	0,49	
Kölesgolyó	88,86	21,26				0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
Roston sült csirkemell	416,63	99,67				12,44	5,17	0,65	0,72	0,00	0,58				
Zöldborsó főzelék	1 059,37	249,61				7,67	11,78	0,87	29,14	6,29	0,64				
GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
U Sertés párizsi	178,25	42,64				2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	4 771,03	1 137,56				31,93	42,69	7,89	150,16	30,08	3,09				
1/25/2024	Laktóz (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,38	13,38	0,00				
			Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,02	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			E Csontleves zellermentes	80,35	19,22	0,84	0,50	0,01	2,79	0,00	1,54				
			Levesbetét	87,30	20,88	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,00				
			Bolognai szósz	792,45	189,58	9,75	14,46	4,53	4,86	0,00	0,39	15			
			Főtt tészta	997,92	238,73	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,13				
			Növényi sajt szórat	17,87	4,27	0,00	0,34	0,00	0,30	0,00	0,00				
			U Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,01	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:	4 049,08	968,65	23,40	36,24	9,59	129,64	22,28	3,71				
1/26/2024	Laktóz (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,38	13,38	0,00				
			Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
			E Almaleves	123,47	19,10	0,48	0,19	0,01	6,37	0,00	0,49	15			
			Rántott csirkemell	635,20	151,96	13,29	6,00	0,60	11,12	0,00	0,65				
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,62	5,70	1,45	31,95	1,58	0,79				
			Cékiasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)			
			U 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				
			Összesen:	3 794,71	897,38	28,56	28,96	10,03	125,63	23,36	3,95				