


Heti étlap 2024.01.29 - 2024.02.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Diétás pékáru BL, Liga margarin			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 261.49 Kcal / 1,093.03 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	28.21 g	0.00 g	0.28 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g		
1		1			1,4			1			1					
Ebéd	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Brokkoli krém lev., Pírtott kenyérfocoka, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Paradicsomleves, Levesbetét, Sonkás-növényi sajtos rakott tészta			Kukoricagaluska leves, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs 1/2		
		Energia: 632.26 Kcal / 2,642.85 KJ			Energia: 748.34 Kcal / 3,128.06 KJ			Energia: 779.25 Kcal / 3,257.27 KJ			Energia: 543.48 Kcal / 2,271.75 KJ			Energia: 435.53 Kcal / 1,820.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.24 g	30.71 g	5.40 g	20.55 g	15.40 g	3.09 g	23.92 g	17.84 g	2.81 g	14.25 g	24.20 g	6.08 g	23.01 g	9.41 g	0.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.98 g	0.00 g	0.66 g	129.22 g	40.16 g	1.47 g	131.37 g	61.08 g	7.84 g	66.02 g	1.51 g	2.62 g	53.05 g	13.00 g	3.12 g		
1		1			1,3,9			1,3,9			9					
Uzsonna	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény sós			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 226.27 Kcal / 945.81 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 226.24 Kcal / 945.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.20 g	11.43 g	3.32 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	8.10 g	8.59 g	2.53 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	8.43 g	2.72 g	0.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.81 g	0.00 g	0.64 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	28.87 g	4.40 g	0.52 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g	41.58 g	13.15 g	0.11 g		
1		1			1			1			1,6					

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

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

Kód magyarázat: 800 diéta fő kód ; 802 diétás korcsoportos kód

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 2024.01.29 - 2024.02.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
1/29/2024	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			
			Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	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 Brokkoli krém lev.	251,52	60,17	2,07	2,69	0,23	6,89	0,00	0,04	1		
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1		
			Sertéspörkölt	1 276,48	305,38	21,79	22,19	4,48	4,23	0,00	0,32			
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30			
			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:	5 180,48	1 239,33	43,16	51,79	10,89	148,02	24,23	1,48				
1/30/2024	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			
			Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
			E Alföldi gulyásleves	911,00	217,94	14,54	11,59	2,49	13,37	0,00	1,20			
			Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1		
			Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
			U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21			
					Összesen:	5 385,05	1 288,27	32,77	41,89	12,24	184,97	54,02	3,70	
			1/31/2024	Szendvics (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Herba tea	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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		
E Paradicsomleves	1 406,64	336,52				3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52	1,9		
Levesbetét	114,71	27,44				1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3		
Sonkás-növényi sajtos rakott tészta	1 764,85	415,29				19,32	15,77	2,57	50,14	1,14	2,27	1,3		
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		
kígyóuborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
		Összesen:				5 325,06	1 267,01	37,97	40,16	8,91	188,45	65,48	8,64	
2/1/2024	Szendvics (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6				T Kakaó riztejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			E Kukoricagaluska leves	251,54	58,96	1,54	2,83	0,36	7,01	0,01	1,08	3,9		
			Főtt Bécsi rudacska	581,62	139,14	7,50	12,00	4,60	0,12	0,00	1,26			
			Burgonyafőzelék	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	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		
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
					Összesen:	4 766,57	1 139,09	28,61	45,00	11,51	152,47	26,05	3,39	
2/2/2024	Szendvics (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, cheddar	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		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
			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 zöldség	461,01	110,29	5,56	0,34	0,01	8,70	0,01	0,59	9		
			Párolt rizs 1/2	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69			
			U Házi meggyes szójajoghurt	352,05	84,23	2,87	1,99	0,22	13,45	13,15	0,03	6		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1		
					Összesen:	4 030,82	959,10	37,68	22,52	9,65	139,35	39,54	3,95	

Heti étlap 2024.01.29 - 2024.02.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea , Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Kakaó riztejből, Diétás pékáru BL, Liga margarin			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 261.49 Kcal / 1,093.03 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	28.21 g	0.00 g	0.28 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g		
1			1			1,4			1			1				
Ebéd	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Brokkoli krém lev. , Pirított kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Tejbédara rizstejjel, Kakaó szórát, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Paradicsomleves, Levesbetét, Sonkás-növényi sajtos rakott tészta			Kukoricagaluska leves, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs 1/2		
		Energia: 632.26 Kcal / 2,642.85 KJ			Energia: 748.34 Kcal / 3,128.06 KJ			Energia: 779.25 Kcal / 3,257.27 KJ			Energia: 543.48 Kcal / 2,271.75 KJ			Energia: 569.60 Kcal / 2,380.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.24 g	30.71 g	5.40 g	20.55 g	15.40 g	3.09 g	23.92 g	17.84 g	2.81 g	14.25 g	24.20 g	6.08 g	42.96 g	14.65 g	1.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.98 g	0.00 g	0.66 g	129.22 g	40.16 g	1.47 g	131.37 g	61.08 g	7.84 g	66.02 g	1.51 g	2.62 g	54.76 g	13.23 g	2.78 g		
1			1			1,3,9			1,3,9			9,(10)				
Uzsonna	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény sós			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 226.27 Kcal / 945.81 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 209.48 Kcal / 875.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.20 g	11.43 g	3.32 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	8.10 g	8.59 g	2.53 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	6.32 g	0.74 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.81 g	0.00 g	0.64 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	28.87 g	4.40 g	0.52 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g	44.04 g	9.99 g	0.08 g		
1			1			1			1			1				

Az étlanváltogatás 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-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.01.29 - 2024.02.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/29/2024	bárány (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				
			Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	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 Brokkoli krém lev.	251,52	60,17	2,07	2,69	0,23	6,89	0,00	0,04	1			
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1			
			Sertéspörkölt	1 276,48	305,38	21,79	22,19	4,48	4,23	0,00	0,32				
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
			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:	5 180,48	1 239,33	43,16	51,79	10,89	148,02	24,23	1,48				
1/30/2024	bárány (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				
			Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			E Alföldi gulyásleves	911,00	217,94	14,54	11,59	2,49	13,37	0,00	1,20				
			Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1			
			Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00				
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21				
			Összesen:	5 385,05	1 288,27	32,77	41,89	12,24	184,97	54,02	3,70				
			1/31/2024	csirke (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T Herba tea	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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			
E Paradicsomleves	1 406,64	336,52				3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52	1,9			
Levesbetét	114,71	27,44				1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3			
Sonkás-növényi sajtos rakott tészta	1 764,85	415,29				19,32	15,77	2,57	50,14	1,14	2,27	1,3			
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			
kígyóuborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
Összesen:	5 325,06	1 267,01				37,97	40,16	8,91	188,45	65,48	8,64				
2/1/2024	csirke (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6				T Kakaó riztejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
						Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			E Kukoricagaluska leves	251,54	58,96	1,54	2,83	0,36	7,01	0,01	1,08	3,9			
			Főtt Bécsi rudacska	581,62	139,14	7,50	12,00	4,60	0,12	0,00	1,26				
			Burgonyafőzelék	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	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			
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			Összesen:	4 766,57	1 139,09	28,61	45,00	11,51	152,47	26,05	3,39				
			2/2/2024	csirke (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	
Növényi szendvicskrém, cheddar	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			
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50				0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25				
Roston sült csirkemell	1 022,14	244,53				34,77	10,83	1,47	2,01	0,23	1,25	(10)			
Párolt zöldség	461,01	110,29				5,56	0,34	0,01	8,70	0,01	0,59	9			
Párolt rizs 1/2	557,11	133,28				2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69				
U Gyümölcskrém	282,03	67,47				0,76	0,01	0,00	15,91	9,99	0,00				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Összesen:	4 521,24	1 076,41				55,52	25,78	10,37	143,52	36,61	3,58				

Heti étlap 2024.01.29 - 2024.02.02

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	(05552) Kímélő:TMTO,bors,kuk,méz,tart4-6	Rizstej, Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Sült hús krém, Diétás pékáru BL	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicsskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
		Energia: 311.64 Kcal / 1.302.66 KJ	Energia: 389.45 Kcal / 1.627.90 KJ	Energia: 371.19 Kcal / 1.551.57 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1.210.24 KJ	Energia: 356.96 Kcal / 1.492.09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.04 g	10.21 g	2.35 g	8.46 g	13.89 g	4.23 g	7.14 g	12.44 g	3.38 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.18 g	10.34 g	8.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.87 g	8.03 g	0.61 g	56.23 g	0.00 g	1.03 g	56.26 g	0.00 g	0.34 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	58.78 g	0.00 g	0.73 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(05552) Kímélő:TMTO,bors,kuk,méz,tart4-6	Brokkoli krém lev., Pirított kenyérkocka, Sertés pörkölt , Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma	Vegyes zöldségkrémleves, Sonkás-rakott tészta	Zöldségleves, Roston sült csirkemell, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez	Almaleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs 1/2, Párolt sárgarépa										
		Energia: 487.21 Kcal / 2.036.54 KJ	Energia: 653.77 Kcal / 2.732.76 KJ	Energia: 233.45 Kcal / 975.82 KJ	Energia: 523.30 Kcal / 2.187.39 KJ	Energia: 356.63 Kcal / 1.490.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.33 g	20.00 g	3.30 g	13.93 g	9.48 g	1.67 g	7.59 g	10.58 g	1.52 g	23.36 g	19.54 g	2.47 g	19.66 g	9.55 g	1.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.91 g	0.00 g	0.51 g	125.76 g	42.66 g	0.88 g	27.39 g	1.60 g	1.96 g	62.66 g	1.62 g	1.95 g	52.50 g	9.99 g	3.67 g		
1			1			1,9			1,(10)			1				
Uzsonna	(05552) Kímélő:TMTO,bors,kuk,méz,tart4-6	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Diétás péksütemény sós	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Gyümölcskrém, Diétás pékáru BL										
		Energia: 248.60 Kcal / 1.039.15 KJ	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ	Energia: 232.36 Kcal / 971.26 KJ	Energia: 246.72 Kcal / 1.031.29 KJ	Energia: 173.24 Kcal / 724.14 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.00 g	11.38 g	3.32 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	9.38 g	8.33 g	2.42 g	8.35 g	10.93 g	3.11 g	6.20 g	0.74 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.00 g	0.64 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	29.69 g	4.40 g	0.62 g	28.45 g	0.00 g	0.58 g	35.15 g	1.00 g	0.08 g		
1			1			1			1			1				

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


Allergén lista (kód-allergén)

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

.....
 Élelmésvetető

Heti étlap 2024.01.29 - 2024.02.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL			Kakaó rizstejből, Diétás pékáru BL, Liga margarin			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 326.31 Kcal / 1,363.98 KJ			Energia: 315.29 Kcal / 1,317.91 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 297.33 Kcal / 1,242.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		5.72 g	9.65 g	2.17 g	8.32 g	13.89 g	4.23 g	5.95 g	13.73 g	3.57 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	6.24 g	10.39 g	8.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.23 g	24.23 g	0.18 g	41.62 g	13.39 g	1.02 g	41.60 g	13.39 g	0.28 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	44.72 g	13.39 g	0.72 g		
1		1			1,4			1			1					
Ebéd	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Brokkoli krém lev., Pírtott kenyérkocka, Sertéspörkölt, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Tejbedara rizstejjel, Kakaó szórat, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Paradicsomleves, Levesbetét, Sonkás-sajtos rakott tészta			Kukoricagaluska leves, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs 1/2		
		Energia: 632.26 Kcal / 2,642.85 KJ			Energia: 748.34 Kcal / 3,128.06 KJ			Energia: 528.32 Kcal / 2,208.38 KJ			Energia: 527.09 Kcal / 2,203.24 KJ			Energia: 435.53 Kcal / 1,820.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		29.24 g	30.71 g	5.40 g	20.55 g	15.40 g	3.09 g	9.90 g	8.83 g	1.39 g	13.68 g	23.46 g	5.97 g	23.01 g	9.41 g	0.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.98 g	0.00 g	0.66 g	129.22 g	40.16 g	1.47 g	101.94 g	61.84 g	6.46 g	64.13 g	1.50 g	2.59 g	53.05 g	13.00 g	3.12 g		
1		1			1,9			1			9					
Uzsonna	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Diétás péksütemény sós			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Házi meggyes szójajoghurt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 252.11 Kcal / 1,053.82 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 226.27 Kcal / 945.81 KJ			Energia: 249.13 Kcal / 1,041.36 KJ			Energia: 226.24 Kcal / 945.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		8.20 g	11.43 g	3.32 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	8.10 g	8.59 g	2.53 g	8.53 g	10.94 g	3.12 g	8.43 g	2.72 g	0.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.81 g	0.00 g	0.64 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	28.87 g	4.40 g	0.52 g	28.93 g	3.12 g	0.59 g	41.58 g	13.15 g	0.11 g		
1		1			1			1			1,6					

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 2024.01.29 - 2024.02.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/29/2024	Laktóz (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00				
			Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	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 Brokkoli krém lev.	251,52	60,17	2,07	2,69	0,23	6,89	0,00	0,04	1			
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1			
			Sertéspörkölt	1 276,48	305,38	21,79	22,19	4,48	4,23	0,00	0,32				
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
			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:	5 180,48	1 239,33	43,16	51,79	10,89	148,02	24,23	1,48				
1/30/2024	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				
			Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			E Alföldi gulyásleves	911,00	217,94	14,54	11,59	2,49	13,37	0,00	1,20				
			Tejbedara rizstejjel	1 240,30	296,72	4,35	2,52	0,26	63,09	21,18	0,23	1			
			Kakaó szórát	326,39	78,08	0,46	0,54	0,32	17,75	17,48	0,00				
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21				
			Összesen:	5 385,05	1 288,27	32,77	41,89	12,24	184,97	54,02	3,70				
			1/31/2024	Glutén (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			
E Paradicsomleves	1 406,64	336,52				3,41	1,72	0,18	76,38	59,94	5,52	1,9			
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
Sonkás-sajtos rakott tészta	725,99	170,91				6,25	6,99	1,20	20,94	1,60	0,93				
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			
kígyóuborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
Összesen:	4 483,68	1 069,88				23,95	31,15	7,49	172,41	79,63	7,26				
2/1/2024	Glutén (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6				T Kakaó riztejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
						Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			E Kukoricagaluska leves	181,72	42,57	0,97	2,09	0,25	5,12	0,00	1,05				
			Főtt Bécsi rudacska	581,62	139,14	7,50	12,00	4,60	0,12	0,00	1,26				
			Burgonyafőzelék	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1			
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	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			
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			Összesen:	4 696,75	1 122,70	28,04	44,26	11,40	150,58	26,04	3,36				
			2/2/2024	Glutén (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 szendvicssaláta, cheddar	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			
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
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 zöldség	461,01	110,29				5,56	0,34	0,01	8,70	0,01	0,59	9			
Párolt rizs 1/2	557,11	133,28				2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69				
U Házi meggyes szójajoghurt	352,05	84,23				2,87	1,99	0,22	13,45	13,15	0,03	6			
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Összesen:	4 030,82	959,10				37,68	22,52	9,65	139,35	39,54	3,95				

Heti étlap 2024.01.29 - 2024.02.02

eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea , Sonkakrém Liga margarinna, Gluténmentes pékáru			Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ			Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ			Energia: 188.83 Kcal / 789.31 KJ			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 301.32 Kcal / 1,259.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.80 g	9.92 g	2.33 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	5.35 g	4.78 g	1.24 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	4.32 g	10.66 g	8.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.60 g	24.63 g	0.45 g	40.99 g	13.79 g	1.29 g	27.94 g	0.40 g	0.62 g	54.85 g	22.49 g	0.45 g	44.09 g	13.79 g	0.99 g		
Ebéd	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Sertés pörkölt, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Paradicsomleves, Levesbetét, Sonkás- rakott tészta			Kukoricagaluska leves, Sült bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs 1/2		
		Energia: 473.39 Kcal / 1,978.77 KJ			Energia: 591.98 Kcal / 2,474.48 KJ			Energia: 350.04 Kcal / 1,463.17 KJ			Energia: 488.45 Kcal / 2,041.72 KJ			Energia: 417.54 Kcal / 1,745.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.52 g	19.64 g	3.29 g	12.41 g	9.66 g	1.74 g	8.20 g	10.80 g	1.48 g	13.03 g	21.07 g	5.72 g	20.86 g	9.05 g	1.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.79 g	0.06 g	1.21 g	111.48 g	41.92 g	0.90 g	55.05 g	21.88 g	2.79 g	60.60 g	1.51 g	2.48 g	52.23 g	11.50 g	2.12 g		
Uzsonna	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény sós			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 256.10 Kcal / 1,070.50 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 230.26 Kcal / 962.49 KJ			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ			Energia: 164.29 Kcal / 686.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.28 g	11.70 g	3.48 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	6.18 g	8.86 g	2.69 g	6.61 g	11.21 g	3.28 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
28.18 g	0.40 g	0.91 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	28.24 g	4.80 g	0.79 g	28.30 g	3.52 g	0.86 g	31.42 g	0.90 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 2024.01.29 - 2024.02.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/29/2024	Laktóz (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				
			Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	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 Brokkoli krém lev.	237,76	56,88	1,39	2,61	0,35	6,88	0,02	0,75				
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
			Sertés pörkölt	645,39	154,40	10,95	11,10	2,24	2,48	0,00	0,16				
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
			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:	4 549,72	1 088,44	27,60	41,26	9,10	144,57	25,09	2,57				
1/30/2024	Laktóz (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				
			Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			E Alföldi gulyásleves	605,57	144,87	9,06	6,27	1,40	12,69	0,00	0,61				
			Rizstejbe kukoricadara	879,82	210,48	2,14	2,63	0,32	43,64	20,44	0,25				
			Fahéjas porcukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00				
			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 Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21				
			Összesen:	4 748,14	1 135,90	22,71	36,42	11,05	166,60	56,18	3,40				
			1/31/2024	Gluténmentes (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T Herba tea	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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				
E Paradicsomleves	666,89	159,54				1,71	3,79	0,27	29,59	19,98	1,85	9			
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
Sonkás-rakott tészta	720,55	169,61				6,25	6,89	1,20	20,84	1,60	0,93				
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				
kígyóuborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
Összesen:	3 226,53	769,13				19,73	24,44	5,41	111,23	27,08	4,20				
2/1/2024	Gluténmentes (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6				T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
						Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			E Kukoricagaluska leves	209,39	49,19	1,33	2,42	0,28	5,71	0,01	1,06	9			
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26				
			Burgonyafőzelék	787,10	188,30	3,60	5,57	0,72	30,26	0,00	0,14				
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	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				
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			Összesen:	4 494,61	1 074,35	23,34	41,56	11,26	143,75	27,52	3,79				
			2/2/2024	Gluténmentes (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	
Növényi szendvicskrém, cheddar	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				
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
E Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30				0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25				
Roston sült csirkemell	416,63	99,67				12,44	5,17	0,66	0,73	0,00	0,59				
Párolt zöldség	461,01	110,29				5,56	0,34	0,01	8,70	0,01	0,59	9			
Párolt rizs 1/2	557,11	133,28				2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69				
U Házi meggyes gyümölcskrém	76,43	18,29				0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Összesen:	3 727,88	883,15				29,00	20,82	9,89	127,74	26,19	3,46				

Heti étlap 2024.01.29 - 2024.02.02

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(05902) GM,TM,OM,zel,citr ,barack4-6	Tej, Mini méz, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea , Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru			Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Magyaros vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 372.03 Kcal / 1,555.09 KJ			Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ			Energia: 265.48 Kcal / 1,109.71 KJ			Energia: 374.33 Kcal / 1,564.70 KJ			Energia: 279.68 Kcal / 1,169.06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.54 g	11.00 g	3.73 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	4.03 g	14.00 g	3.73 g	10.49 g	11.01 g	3.73 g	4.38 g	9.06 g	4.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.34 g	16.60 g	0.72 g	40.99 g	13.79 g	1.29 g	27.58 g	0.40 g	0.55 g	54.92 g	17.13 g	0.71 g	41.89 g	13.79 g	0.35 g		
7			4			7			7			7				
Ebéd	(05902) GM,TM,OM,zel,citr ,barack4-6	Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Sertés pörkölt, Párolt rizs			Alföldi gulyásleves, Tejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Paradicsomleves, Levesbetét, Sonkás-rakott tészta			Kukoricagaluska leves, Főtt Bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs 1/2		
		Energia: 485.33 Kcal / 2,028.68 KJ			Energia: 605.83 Kcal / 2,532.37 KJ			Energia: 350.04 Kcal / 1,463.17 KJ			Energia: 546.15 Kcal / 2,282.91 KJ			Energia: 458.57 Kcal / 1,916.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.69 g	19.90 g	3.38 g	19.32 g	10.78 g	3.16 g	8.20 g	10.80 g	1.48 g	13.73 g	24.71 g	6.53 g	21.81 g	11.90 g	2.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.00 g	0.06 g	1.24 g	106.16 g	33.72 g	1.17 g	55.05 g	21.88 g	2.79 g	66.04 g	1.51 g	2.61 g	55.08 g	13.00 g	2.16 g		
7			7			9			7,9			7,9				
Uzsonna	(05902) GM,TM,OM,zel,citr ,barack4-6	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Diétás péksütemény sós			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Házi gyümölcsjoghurt, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 256.10 Kcal / 1,070.50 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 230.26 Kcal / 962.49 KJ			Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ			Energia: 281.36 Kcal / 1,176.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.28 g	11.70 g	3.48 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	6.18 g	8.86 g	2.69 g	6.61 g	11.21 g	3.28 g	7.82 g	5.32 g	2.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.18 g	0.40 g	0.91 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	28.24 g	4.80 g	0.79 g	28.30 g	3.52 g	0.86 g	47.25 g	13.19 g	0.71 g		
7																

Az étlanyáltoztatás 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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmészvezető

Tételes étlap 2024.01.29 - 2024.02.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/29/2024	Laktóz (05902)	Gluténmentes4-6	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7			
			Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	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	Brokkoli krém lev.	287,67	68,82	2,56	2,87	0,44	8,09	0,02	0,78 7			
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
			Sertés pörkölt	645,39	154,40	10,95	11,10	2,24	2,48	0,00	0,16				
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
			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:	4 654,31	1 113,46	35,51	42,60	10,59	140,52	17,06	2,87				
1/30/2024	Laktóz (05902)	Gluténmentes4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			E	Alföldi gulyásleves	605,57	144,87	9,06	6,27	1,40	12,69	0,00	0,61			
			Tejbe kukoricadara	937,71	224,33	9,05	3,75	1,74	38,32	12,24	0,52 7				
			Fahéjas porcukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00				
			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	Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21			
			Összesen:	4 806,03	1 149,75	29,62	37,54	12,47	161,28	47,98	3,67				
			1/31/2024	Gluténmentes4-6 (05902)	Gluténmentes4-6	T	Herba tea	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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				
E	Paradicsomleves	666,89				159,54	1,71	3,79	0,27	29,59	19,98	1,85 9			
Levesbetét	87,30	20,89				0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
Sonkás-rakott tészta	720,55	169,61				6,25	6,89	1,20	20,84	1,60	0,93				
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				
kígyóuborka	19,66	4,70				0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
Összesen:	3 546,94	845,78				18,41	33,66	7,90	110,87	27,08	4,13				
2/1/2024	Gluténmentes4-6 (05902)	Gluténmentes4-6				T	Karamellás tej	688,86	164,79	6,83	3,01	1,63	27,38	16,73	0,26 7
						Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			E	Kukoricagaluska leves	209,39	49,19	1,33	2,42	0,28	5,71	0,01	1,06 9			
			Főtt Bécsi rudacska	581,62	139,14	7,50	12,00	4,60	0,12	0,00	1,26				
			Burgonyafőzelék	1 063,41	254,40	4,30	10,14	1,63	35,70	0,00	0,27 7				
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	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				
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			Összesen:	4 909,55	1 173,60	30,83	46,93	13,54	149,26	22,16	4,18				
			2/2/2024	Gluténmentes4-6 (05902)	Gluténmentes4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
Magyaros vajkrém	317,52	75,96				0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00 7				
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Paprika	16,38	3,92				0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
E	Vegyes gyümölcsleves	518,44				115,33	1,41	3,05	1,68	22,40	12,99	0,29 7			
Roston sült csirkemell	416,63	99,67				12,44	5,17	0,66	0,73	0,00	0,59				
Párolt zöldség	461,01	110,29				5,56	0,34	0,01	8,70	0,01	0,59 9				
Párolt rizs 1/2	557,11	133,28				2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69				
U	Házi gyümölcsjoghurt	565,81				135,36	4,18	4,32	2,34	19,75	12,79	0,36 7			
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Összesen:	4 298,35	1 019,61				34,01	26,28	9,35	144,22	39,98	3,22				

Heti étlap 2024.01.29 - 2024.02.02

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 Tízórai	(06002) Glutén,tejt,tojás,c m,OM,szója4-6	Gluténmentes pékáru, Liga margarin , Mini méz, Rizstej	Herba tea CM, Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea , Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, cheddar, Gluténmentes pékáru, Paprika										
		Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ	Energia: 330.30 Kcal / 1,380.65 KJ	Energia: 265.48 Kcal / 1,109.71 KJ	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ	Energia: 301.32 Kcal / 1,259.52 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.80 g	9.92 g	2.33 g	6.40 g	14.16 g	4.39 g	4.03 g	14.00 g	3.73 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	4.32 g	10.66 g	8.60 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59.60 g		24.63 g	0.45 g	40.99 g	13.79 g	1.29 g	27.58 g	0.40 g	0.55 g	54.85 g	22.49 g	0.45 g	44.09 g	13.79 g	0.99 g	
4																
Ebéd	(06002) Glutén,tejt,tojás,c m,OM,szója4-6	Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Sertés pörkölt, Párolt rizs	Alföldi gulyásleves, Rizstejbe kukoricadara, Fahéjas porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma	Paradicsomleves, Levesbetét, Sonkás-rakott tészta	Kukoricagaluska leves, Sült bécsi rudacska, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez	Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség, Párolt rizs 1/2										
		Energia: 473.39 Kcal / 1,978.77 KJ	Energia: 591.98 Kcal / 2,474.48 KJ	Energia: 350.04 Kcal / 1,463.17 KJ	Energia: 481.83 Kcal / 2,014.05 KJ	Energia: 417.54 Kcal / 1,745.32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.52 g	19.64 g	3.29 g	12.41 g	9.66 g	1.74 g	8.20 g	10.80 g	1.48 g	12.67 g	20.74 g	5.69 g	20.86 g	9.05 g	1.08 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.79 g		0.06 g	1.21 g	111.48 g	41.92 g	0.90 g	55.05 g	21.88 g	2.79 g	60.01 g	1.50 g	2.47 g	52.23 g	11.50 g	2.12 g	
9																
Uzsonna	(06002) Glutén,tejt,tojás,c m,OM,szója4-6	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Diétás péksütemény sós	Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóuborka	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Házi meggyes gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru										
		Energia: 256.10 Kcal / 1,070.50 KJ	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ	Energia: 230.26 Kcal / 962.49 KJ	Energia: 253.12 Kcal / 1,058.04 KJ	Energia: 164.29 Kcal / 686.73 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.28 g	11.70 g	3.48 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	6.18 g	8.86 g	2.69 g	6.61 g	11.21 g	3.28 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	
28.18 g		0.40 g	0.91 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	28.24 g	4.80 g	0.79 g	28.30 g	3.52 g	0.86 g	31.42 g	0.90 g	0.35 g	

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.01.29 - 2024.02.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
1/29/2024	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			
				Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
				Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00			
			E	Brokkoli krém lev.	237,76	56,88	1,39	2,61	0,35	6,88	0,02	0,75			
				Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
				Sertés pörkölt	645,39	154,40	10,95	11,10	2,24	2,48	0,00	0,16			
				Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30			
			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:	4 549,72	1 088,44	27,60	41,26	9,10	144,57	25,09	2,57			
1/30/2024	Laktóz (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
				Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
			E	Alföldi gulyásleves	605,57	144,87	9,06	6,27	1,40	12,69	0,00	0,61			
				Rizstejbe kukoricadara	879,82	210,48	2,14	2,63	0,32	43,64	20,44	0,25			
				Fahéjas porcukor	338,72	81,03	0,01	0,01	0,00	20,14	19,98	0,00			
				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	Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21			
				Összesen:	4 748,14	1 135,90	22,71	36,42	11,05	166,60	56,18	3,40			
			1/31/2024	Glutén (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-	T	Herba tea	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
							Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20
	Gluténmentes pékáru	610,28				146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
E	Paradicsomleves	666,89				159,54	1,71	3,79	0,27	29,59	19,98	1,85	9		
	Levesbetét	87,30				20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
	Sonkás-rakott tészta	720,55				169,61	6,25	6,89	1,20	20,84	1,60	0,93			
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			
	kígyóuborka	19,66				4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
	Összesen:	3 546,94				845,78	18,41	33,66	7,90	110,87	27,08	4,13			
2/1/2024	Glutén (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-6				T	Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00
							Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
			E	Kukoricagaluska leves	181,72	42,57	0,97	2,09	0,25	5,12	0,00	1,05			
				Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26			
				Burgonyafőzelék	787,10	188,30	3,60	5,57	0,72	30,26	0,00	0,14			
				GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	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			
				Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
				Összesen:	4 466,94	1 067,73	22,98	41,23	11,23	143,16	27,51	3,78			
			2/2/2024	Glutén (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
	Növényi szendvicskrém, cheddar	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			
	Paprika	16,38				3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
E	Vegyes gyümölcsleves	346,90				74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25			
	Roston sült csirkemell	416,63				99,67	12,44	5,17	0,66	0,73	0,00	0,59			
	Párolt zöldség	461,01				110,29	5,56	0,34	0,01	8,70	0,01	0,59	9		
	Párolt rizs 1/2	557,11				133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69			
U	Házi meggyes gyümölcskrém	76,43				18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00			
	Gluténmentes pékáru	610,28				146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
	Összesen:	3 727,88				883,15	29,00	20,82	9,89	127,74	26,19	3,46			

Heti étlap 2024.01.29 - 2024.02.02

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Magyaros vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika										
		Energia: 155.78 Kcal / 651.16 KJ		Energia: 289.64 Kcal / 1,210.70 KJ		Energia: 252.60 Kcal / 1,055.87 KJ		Energia: 194.72 Kcal / 813.93 KJ		Energia: 180.57 Kcal / 754.78 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		0.85 g	14.10 g	3.81 g	6.54 g	26.46 g	8.39 g	2.45 g	24.07 g	5.94 g	7.66 g	15.23 g	4.18 g	2.19 g	16.21 g	7.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.56 g	0.04 g	0.22 g	5.44 g	0.04 g	1.90 g	5.65 g	0.04 g	0.09 g	5.97 g	0.04 g	1.06 g	5.69 g	0.04 g	0.02 g		
1,15			1,15			1,3,4,7,10,15			1,15			1,7,15				
Ebéd	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Brokkoli krém lev., Kölesgolyó, Sertéspörkölt, Párolt barna rizs	Alföldi gulyásleves, Stíriai metélt, Alma	Paradicsomleves, Sonkás-sajtos rakott tészta	Zöldségleves, Sült bécsi rudacska, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Párolt rizs 1/2, Párolt zöldség										
		Energia: 501.90 Kcal / 2,097.94 KJ		Energia: 291.48 Kcal / 1,218.39 KJ		Energia: 353.11 Kcal / 1,476.00 KJ		Energia: 555.95 Kcal / 2,323.87 KJ		Energia: 475.97 Kcal / 1,989.55 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		26.88 g	28.70 g	5.16 g	13.01 g	9.61 g	2.02 g	14.13 g	17.87 g	3.77 g	18.88 g	36.77 g	10.37 g	37.59 g	14.31 g	1.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.83 g	0.08 g	2.01 g	36.87 g	0.89 g	0.91 g	34.65 g	0.00 g	2.61 g	36.84 g	1.20 g	3.87 g	36.14 g	0.01 g	4.71 g		
15			15			1,3,7,9,15			9,15			9,15				
Uzsonna	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Diétás péksütemény sós	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóuborka	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Házi gyümölcsjoghurt, Diétás pékáru BL DIAB										
		Energia: 241.05 Kcal / 1,007.59 KJ		Energia: 85.45 Kcal / 357.18 KJ		Energia: 189.85 Kcal / 793.57 KJ		Energia: 235.09 Kcal / 982.68 KJ		Energia: 60.45 Kcal / 252.68 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6.10 g	21.51 g	6.56 g	1.56 g	5.04 g	1.97 g	5.70 g	15.81 g	4.69 g	6.76 g	20.53 g	6.15 g	2.98 g	2.64 g	1.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.49 g	0.00 g	1.12 g	5.65 g	0.19 g	0.48 g	5.96 g	4.40 g	0.88 g	5.72 g	6.24 g	1.03 g	6.09 g	0.00 g	0.23 g		
1			1			1			1,7,15			1,7,15				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élmezésvezető

Tételes étlap 2024.01.29 - 2024.02.04

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
1/29/2024	LAKK (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15				
				Diabetikus szilvalekvár	32,92	7,88	0,10	0,01	0,00	1,79	0,00	0,01	15			
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
				Diétás pékáru BL DIAB	76,18	18,22	0,71	0,09	0,01	3,61	0,00	0,01	1			
			E	Brokkoli krém lev.	229,18	54,83	2,28	3,22	0,26	4,31	0,02	1,20				
				Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00				
				Sertéspörkölt	1 276,48	305,38	21,79	22,19	4,48	4,23	0,00	0,32				
				Párolt barna rizs	444,16	106,26	1,51	2,95	0,35	18,29	0,00	0,49				
			U	Sertés párizsi	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91				
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
				Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1			
				paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00				
				Összesen:	3 756,60	898,73	33,83	64,31	15,53	45,88	0,12	3,35				
			1/30/2024	LAKK (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	
	Olasz felvágott	559,78				133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68				
	Liga margarin	531,22				127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
	Diétás pékáru BL DIAB	108,83				26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1			
E	Alföldi gulyásleves	690,02				165,08	11,67	7,97	1,85	11,29	0,00	0,76				
	Stíriai metélt	310,26				74,22	0,74	1,04	0,17	15,08	0,89	0,13	15			
	Alma	218,12				52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
U	Diétás péksütemény sós	357,18				85,45	1,56	5,04	1,97	5,65	0,19	0,48				
	Összesen:	2 786,23				666,57	21,11	41,11	12,38	47,96	1,12	3,29				
1/31/2024	LAKK (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	
							Tonhalkrém	936,17	223,97	1,43	23,93	5,93	0,41	0,00	0,07	3,4,7,10,(1)
							Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1
						E	Paradicsomleves	391,84	93,74	1,54	6,26	0,46	7,93	0,00	1,25	9,15
							Sonkás-sajtos rakott tészta	1 099,40	259,37	12,59	11,61	3,31	26,72	0,00	1,36	1,3,7
			U	Mátrai diákcsemege	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66				
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
				Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,03	1,02	0,13	0,01	5,16	0,00	0,01	1			
				kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
				Összesen:	3 340,67	795,56	22,28	57,75	14,40	46,26	4,44	3,58				
			2/1/2024	LAKK (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	
							Hegyí 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	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1
E	Zöldségleves	322,58				76,45	1,27	6,17	0,47	4,22	0,00	1,27	9			
	Sült bécsi rudacska	1 198,31				286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	2,52				
	Cukkini főzelék	460,14				110,08	2,13	5,55	0,59	12,77	0,00	0,06	15			
	Diétás pékáru BL, ebédhez	345,84				82,74	0,48	0,12	0,01	19,61	1,20	0,02				
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	87,06				20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1			
	Jégcsapretek	23,60				5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02				
	Összesen:	4 123,42				985,76	33,30	72,53	20,70	48,53	7,48	5,96				
2/2/2024	LAKK (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	
				Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7			
				Diétás pékáru BL DIAB	76,18	18,22	0,71	0,09	0,00	3,61	0,00	0,01	1			
				paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00				
			E	Vegyes gyümölcsleves	150,37	35,97	0,41	0,16	0,02	7,66	0,00	0,40	15			
				Roston sült csirkemell	923,40	220,91	29,64	11,18	1,05	0,60	0,00	3,18				
				Párolt rizs 1/2	454,80	108,80	1,98	2,63	0,30	19,18	0,00	0,54				
				Párolt zöldség	461,01	110,29	5,56	0,34	0,01	8,70	0,01	0,59	9			
			U	Házi gyümölcsjoghurt	209,17	50,04	2,57	2,59	1,41	4,03	0,00	0,22	7,15			
				Diétás pékáru BL DIAB	43,53	10,41	0,41	0,05	0,00	2,06	0,00	0,01	1			
				Összesen:	2 997,08	716,99	42,76	33,16	10,52	47,92	0,05	4,96				