


Heti étlap 2024.02.05 - 2024.02.09

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>5302</b> <b>Tej és</b> <b>rozslisztmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Tejeskávé riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Csoki puding , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 275.37 Kcal / 1,151.05 KJ			Energia: 399.33 Kcal / 1,669.20 KJ			Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.17 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	5.78 g	4.44 g	0.52 g	7.17 g	8.99 g	2.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.47 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	41.58 g	13.39 g	0.51 g	82.34 g	27.21 g	0.09 g	42.22 g	13.39 g	0.22 g		
1		1			1			1			1,3					
<b>Ebéd</b>	<b>5302</b> <b>Tej és</b> <b>rozslisztmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Magyaros burgonyaleves, Temesvári sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs			Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Jókai bableves , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Mandarin			Meggyes Almaleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta			Zellerkrém leves, Pirított kenyérfocsi, Olaszos Rakott tészta		
		Energia: 450.72 Kcal / 1,884.01 KJ			Energia: 550.81 Kcal / 2,302.39 KJ			Energia: 608.20 Kcal / 2,542.28 KJ			Energia: 672.39 Kcal / 2,810.59 KJ			Energia: 513.25 Kcal / 2,145.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.07 g	19.32 g	5.12 g	18.73 g	22.56 g	5.21 g	17.07 g	13.48 g	3.32 g	21.73 g	32.94 g	3.94 g	20.17 g	22.60 g	5.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.43 g	0.00 g	2.41 g	66.84 g	4.65 g	1.64 g	103.33 g	11.53 g	5.63 g	73.58 g	11.99 g	3.59 g	56.70 g	0.00 g	2.58 g		
9		1,3,9			1,(3)			1,3			1,9,(3)					
<b>Uzsonna</b>	<b>5302</b> <b>Tej és</b> <b>rozslisztmentes</b> <b>4-6 éves</b>	Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Házi barackos szójajoghurt, Diétás pékáru BL		
		Energia: 343.39 Kcal / 1,435.37 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 223.97 Kcal / 936.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.30 g	20.11 g	6.52 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.24 g	8.03 g	2.06 g	8.42 g	2.66 g	0.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.89 g	0.00 g	1.86 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.10 g	3.12 g	0.65 g	41.28 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 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-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

étvágyat kívánui


.....

Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2024.02.05 - 2024.02.11

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/5/2024	László (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Magyaros burgonyaleves	219,36	52,48	1,20	1,55	0,20	8,23	0,00	1,28	9
			Temesvári sertés ragu tejmentesen	658,07	157,39	9,47	12,04	4,26	2,57	0,00	0,83		
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
Összesen:	4 755,68	1 137,67	32,02	49,08	13,81	139,79	21,42	4,45					
2/6/2024	László (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
			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	Erdőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
			Diétás vagdalt	969,80	232,01	10,52	16,52	4,74	10,04	0,00	0,57	1,3	
			Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	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				
Összesen:	4 432,16	1 060,31	33,35	39,08	16,01	142,19	22,44	2,68					
2/7/2024	Gyöngyi (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	
			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	
			E	Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56	
			Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01		
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05		
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00					
U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
Összesen:	4 829,05	1 154,37	26,27	33,93	6,45	176,71	43,82	6,44					
2/8/2024	Néző (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Meggyes Almaleves	235,79	47,71	0,48	0,23	0,02	12,89	7,99	0,33	1
			Rántott csirkemell	1 503,67	359,73	15,84	24,82	3,02	17,81	0,00	1,06	1,3	
			Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79		
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41		
			U	Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01					
Összesen:	5 511,10	1 306,09	37,75	45,41	6,52	186,02	42,32	4,33					
2/9/2024	Néző (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tojáskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3	
			Diétás pékáru BL	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	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Olaszos Rakott tészta	1 731,55	414,25	18,09	17,32	5,22	46,02	0,00	1,53	1,(3)	
			Házi barackos szójajoghurt	342,56	81,96	2,86	1,93	0,22	13,15	13,15	0,03	6	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Összesen:	4 251,07	1 017,01	35,76	34,25	8,17	140,20	26,54	2,91		

Heti étlap 2024.02.05 - 2024.02.09

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>5312</b> Tej,OM,cm,szój,ba n,marha 4-6 éves	Tejeskávé riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Kenőmájas allergénmentes, Diétás pékáru BL, kigyóuborka			Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Csoki puding , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Tojáskrém, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 275.37 Kcal / 1,151.05 KJ			Energia: 399.33 Kcal / 1,669.20 KJ			Energia: 279.79 Kcal / 1,169.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.65 g	9.65 g	2.17 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	5.78 g	4.44 g	0.52 g	7.17 g	8.99 g	2.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.47 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	41.58 g	13.39 g	0.51 g	82.34 g	27.21 g	0.09 g	42.22 g	13.39 g	0.22 g		
1			1			1			1			1,3				
<b>Ebéd</b>	<b>5312</b> Tej,OM,cm,szój,ba n,marha 4-6 éves	Magyaros burgonyaleves, Temesvári sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs			Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Jókai bableves , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta , Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Meggyes Almaleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérkocka, Olaszos Rakott tészta		
		Energia: 450.72 Kcal / 1,884.01 KJ			Energia: 550.81 Kcal / 2,302.39 KJ			Energia: 613.49 Kcal / 2,564.39 KJ			Energia: 672.39 Kcal / 2,810.59 KJ			Energia: 513.25 Kcal / 2,145.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15.07 g	19.32 g	5.12 g	18.73 g	22.56 g	5.21 g	16.97 g	13.78 g	3.32 g	21.73 g	32.94 g	3.94 g	20.17 g	22.60 g	5.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.43 g	0.00 g	2.41 g	66.84 g	4.65 g	1.64 g	104.03 g	11.53 g	5.65 g	73.58 g	11.99 g	3.59 g	56.70 g	0.00 g	2.58 g		
9			1,3,9			1,(3)			1,3			1,9,(3)				
<b>Uzsonna</b>	<b>5312</b> Tej,OM,cm,szój,ba n,marha 4-6 éves	Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Házi körtés gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 343.39 Kcal / 1,435.37 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 159.60 Kcal / 667.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.30 g	20.11 g	6.52 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.24 g	8.03 g	2.06 g	5.66 g	0.80 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.89 g	0.00 g	1.86 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.10 g	3.12 g	0.65 g	32.25 g	0.50 g	0.08 g		
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2024.02.05 - 2024.02.11

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/5/2024	László (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T	Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E	Magyaros burgonyaleves	219,36	52,48	1,20	1,55	0,20	8,23	0,00	1,28	9
				Temesvári sertés ragu tejmentesen	658,07	157,39	9,47	12,04	4,26	2,57	0,00	0,83	
				Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30	
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
				Összesen:	4 755,68	1 137,67	32,02	49,08	13,81	139,79	21,42	4,45	
2/6/2024	László (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
				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	Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9
				Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3
				Diétás vagdalt	969,80	232,01	10,52	16,52	4,74	10,04	0,00	0,57	1,3
				Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1
				Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	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
	Összesen:	4 432,16	1 060,31	33,35	39,08	16,01	142,19	22,44	2,68				
2/7/2024	Szondi (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	
				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
			E	Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56	
				Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01	
				Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
				Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)
				Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	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	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
	Összesen:	4 851,19	1 159,66	26,17	34,23	6,45	177,41	43,82	6,46				
2/8/2024	Szondi (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	
				Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E	Meggyes Almaleves	235,79	47,71	0,48	0,23	0,02	12,89	7,99	0,33	1
				Rántott csirkemell	1 503,67	359,73	15,84	24,82	3,02	17,81	0,00	1,06	1,3
				Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79	
				Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41	
			U	Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
	Összesen:	5 511,10	1 306,09	37,75	45,41	6,52	186,02	42,32	4,33				
2/9/2024	Szondi (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Tojáskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3
				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	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
				Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
				Olaszos Rakott tészta	1 731,55	414,25	18,09	17,32	5,22	46,02	0,00	1,53	1,(3)
			U	Házi körtés gyümölcskrém	73,51	17,59	0,10	0,07	0,01	4,12	0,50	0,00	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				Összesen:	3 982,02	952,64	33,00	32,39	7,96	131,17	13,89	2,88	

Heti étlap 2024.02.05 - 2024.02.09

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>5572</b> Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Tejeskávé riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Diétás pékáru BL, Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, kigyóborka			Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Csoki puding , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sült hús krém, Diétás pékáru BL, Paprika		
		Energia: 343.56 Kcal / 1,436.08 KJ			Energia: 269.89 Kcal / 1,128.14 KJ			Energia: 275.37 Kcal / 1,151.05 KJ			Energia: 399.33 Kcal / 1,669.20 KJ			Energia: 311.97 Kcal / 1,304.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.17 g	8.62 g	6.19 g	2.36 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g	5.78 g	4.44 g	0.52 g	7.24 g	12.50 g	3.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.47 g	21.42 g	0.18 g	44.62 g	17.79 g	0.32 g	41.58 g	13.39 g	0.51 g	82.34 g	27.21 g	0.09 g	42.25 g	13.39 g	0.33 g		
1		1			1			1			1					
<b>Ebéd</b>	<b>5572</b> Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Magyaros burgonyaleves, Temesvári sertés ragu tejmentesen, Párolt rizs			Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Jókai bableves , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Mandarin			Meggyes Almaleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta			Zellerkrém leves, Pírtott kenyérvacka, Olaszos Rakott tészta		
		Energia: 450.72 Kcal / 1,884.01 KJ			Energia: 487.58 Kcal / 2,038.08 KJ			Energia: 620.87 Kcal / 2,595.24 KJ			Energia: 464.63 Kcal / 1,942.15 KJ			Energia: 508.05 Kcal / 2,123.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.07 g	19.32 g	5.12 g	15.00 g	19.32 g	4.28 g	11.87 g	16.74 g	3.53 g	19.19 g	14.12 g	1.53 g	15.33 g	22.89 g	5.70 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.43 g	0.00 g	2.41 g	62.07 g	4.95 g	1.40 g	103.88 g	14.41 g	1.78 g	66.89 g	11.99 g	3.19 g	58.98 g	2.85 g	2.58 g		
9		1,9			1			1,9								
<b>Uzsonna</b>	<b>5572</b> Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Bécsi felv , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Házi körtés gyümölcskrém, Diétás pékáru BL		
		Energia: 343.39 Kcal / 1,435.37 KJ			Energia: 239.61 Kcal / 1,001.57 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 234.37 Kcal / 979.67 KJ			Energia: 159.60 Kcal / 667.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.30 g	20.11 g	6.52 g	6.00 g	10.33 g	8.44 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	10.24 g	8.03 g	2.06 g	5.66 g	0.80 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.89 g	0.00 g	1.86 g	30.73 g	0.00 g	0.72 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	30.10 g	3.12 g	0.65 g	32.25 g	0.50 g	0.08 g		
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 2024.02.05 - 2024.02.11

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/5/2024	László (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6	T	Tejeskávé rizstejből	576,89	138,01	0,07	1,92	0,23	29,30	21,42	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Magyaros burgonyaleves	219,36	52,48	1,20	1,55	0,20	8,23	0,00	1,28	9
			Temesvári sertés ragu tejmentesen	658,07	157,39	9,47	12,04	4,26	2,57	0,00	0,83		
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	4 755,68	1 137,67	32,02	49,08	13,81	139,79	21,42	4,45		
2/6/2024	László (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6	T	Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Erőleves	112,08	26,81	1,19	0,67	0,01	3,96	0,00	0,38	9
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37		
			Finomfőzelék	673,53	161,13	5,23	4,87	0,38	23,48	3,15	0,62	1	
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	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	
Összesen:	4 167,83	997,08	29,62	35,84	15,08	137,42	22,74	2,44					
2/7/2024	Szendrői (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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	
			E	Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56	
			Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01		
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05		
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
Összesen:	4 881,99	1 167,04	21,07	37,19	6,66	177,26	46,70	2,59					
2/8/2024	Szendrői (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			E	Meggyes Almaleves	235,79	47,71	0,48	0,23	0,02	12,89	7,99	0,33	1
			Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66		
			Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79		
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41		
			U	Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
Összesen:	4 642,64	1 098,33	35,21	26,59	4,11	179,33	42,32	3,93					
2/9/2024	Szendrői (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1	
			Olaszos Rakott tészta	1 709,83	409,05	13,25	17,61	5,26	48,30	2,85	1,53		
			Házi körtés gyümölcskrém	73,51	17,59	0,10	0,07	0,01	4,12	0,50	0,00		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Összesen:	4 094,78	979,62	28,23	36,19	9,13	133,48	16,74	2,99		

Heti étlap 2024.02.05 - 2024.02.09

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>5802</b> <b>GM,TM,OM,hal,</b> <b>méz</b> <b>4-6 éves</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka			Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Rizstej, Csoki puding , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika		
		Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ			Energia: 279.36 Kcal / 1,167.72 KJ			Energia: 403.32 Kcal / 1,685.88 KJ			Energia: 283.78 Kcal / 1,186.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.70 g	9.28 g	2.26 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g	3.86 g	4.71 g	0.68 g	5.25 g	9.26 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.85 g	22.49 g	0.45 g	43.99 g	18.19 g	0.59 g	40.95 g	13.79 g	0.78 g	81.71 g	27.61 g	0.36 g	41.59 g	13.79 g	0.49 g		
3																
<b>Ebéd</b>	<b>5802</b> <b>GM,TM,OM,hal,</b> <b>méz</b> <b>4-6 éves</b>	Magyaros burgonyaleves, Temesvári s.ragu, Párolt rizs			Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, GM pékáru, ebédhez			Jókai bableves , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma			Meggyes Almaleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta			Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Olaszos Rakott tészta		
		Energia: 506.01 Kcal / 2,115.12 KJ			Energia: 513.33 Kcal / 2,145.72 KJ			Energia: 522.74 Kcal / 2,185.05 KJ			Energia: 464.70 Kcal / 1,942.45 KJ			Energia: 504.54 Kcal / 2,108.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.34 g	24.01 g	5.64 g	14.48 g	23.84 g	4.98 g	11.17 g	16.89 g	3.51 g	19.08 g	14.10 g	1.53 g	15.02 g	22.64 g	5.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.41 g	0.01 g	2.41 g	58.77 g	1.81 g	3.55 g	80.07 g	12.91 g	1.78 g	67.08 g	11.99 g	3.19 g	59.50 g	2.90 g	2.59 g		
9			9,15			9			9			9				
<b>Uzsonna</b>	<b>5802</b> <b>GM,TM,OM,hal,</b> <b>méz</b> <b>4-6 éves</b>	Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény			Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Házi körtés gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 347.38 Kcal / 1,452.05 KJ			Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 238.36 Kcal / 996.34 KJ			Energia: 163.59 Kcal / 683.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.38 g	20.38 g	6.68 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.32 g	8.30 g	2.22 g	3.74 g	1.07 g	0.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.40 g	2.13 g	30.10 g	0.40 g	0.99 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.47 g	3.52 g	0.92 g	31.62 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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**


.....  
Élelmezésvezető

## Tételek étlap 2024.02.05 - 2024.02.11

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/5/2024	László (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	Magyaros burgonyaleves	223,53	53,48	1,23	1,57	0,18	8,43	0,01	1,28	9
			Temesvári s.ragu	885,02	211,68	9,71	16,71	4,80	5,35	0,00	0,83		
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	4 958,40	1 186,17	28,42	53,67	14,58	139,52	22,90	4,99		
2/6/2024	László (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Erdőleves	298,18	71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37		
			Finomfőzelék	595,04	142,35	4,50	4,45	0,55	20,33	0,00	0,62	15	
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Zöldfűszeres növényi szendvicsskrém	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		
Összesen:	4 308,78	1 030,81	25,26	40,90	16,10	132,86	20,40	5,13					
2/7/2024	Szabó (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	
			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		
			E	Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56	
			Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01		
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05		
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			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:	4 488,50	1 072,90	18,45	37,61	6,80	152,82	45,60	2,86					
2/8/2024	Szabó (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	
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			E	Meggyes Almaleves	236,08	47,78	0,37	0,21	0,02	13,08	7,99	0,33	
			Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66		
			Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79		
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41		
			U	Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
Összesen:	4 676,27	1 106,38	31,26	27,11	4,43	178,26	43,12	4,47					
2/9/2024	Szabó (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tojáskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14	3	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Zellerkrém lev.	310,27	74,23	0,99	4,83	0,55	6,40	0,01	1,06	9
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
			Olaszos Rakott tészta	1 709,83	409,05	13,25	17,61	5,26	48,30	2,85	1,53		
			U	Házi kórtés gyümölcskrém	73,51	17,59	0,10	0,07	0,01	4,12	0,50	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Összesen:	3 978,96	951,91	24,01	32,97	8,47	132,71	17,59	3,43		



Heti étlap 2024.02.05 - 2024.02.09

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>(05902)</b> <b>GM,TM,OM,zel,citr</b> <b>,barack4-6</b>	Karamellás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Kígyóborka	Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Tej, Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Tojáskrém, Gluténmentes pékáru, Paprika										
		Energia: 374.33 Kcal / 1,564.70 KJ	Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ	Energia: 279.36 Kcal / 1,167.72 KJ	Energia: 428.55 Kcal / 1,791.34 KJ	Energia: 283.78 Kcal / 1,186.20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.49 g	11.01 g	3.73 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g	16.67 g	6.77 g	3.33 g	5.25 g	9.26 g	2.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.92 g	17.13 g	0.71 g	43.99 g	18.19 g	0.59 g	40.95 g	13.79 g	0.78 g	71.78 g	12.39 g	0.86 g	41.59 g	13.79 g	0.49 g		
		7				7				7				3		
<b>Ebéd</b>	<b>(05902)</b> <b>GM,TM,OM,zel,citr</b> <b>,barack4-6</b>	Magyaros burgonyaleves, Temesvári s.ragu, Párolt rizs	Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Jókai bableves , Túró feltét, Tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Mandarin	Meggyes Almaleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta	Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Olaszos Rakott tészta										
		Energia: 506.01 Kcal / 2,115.12 KJ	Energia: 544.14 Kcal / 2,274.51 KJ	Energia: 631.89 Kcal / 2,641.30 KJ	Energia: 476.85 Kcal / 1,993.23 KJ	Energia: 545.27 Kcal / 2,279.23 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.34 g	24.01 g	5.64 g	15.69 g	24.27 g	5.14 g	19.04 g	24.32 g	8.11 g	19.31 g	15.21 g	2.19 g	17.85 g	25.76 g	7.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.41 g	0.01 g	2.41 g	64.20 g	4.96 g	3.59 g	82.71 g	12.87 g	1.79 g	67.34 g	11.99 g	3.19 g	59.75 g	2.90 g	2.82 g		
		9	7,9	7	7	7,9										
<b>Uzsonna</b>	<b>(05902)</b> <b>GM,TM,OM,zel,citr</b> <b>,barack4-6</b>	Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Zöldfűszeres kockasajt , Gluténmentes pékáru	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Házi gyümölcsjoghurt körtés, Gluténmentes pékáru										
		Energia: 347.38 Kcal / 1,452.05 KJ	Energia: 183.38 Kcal / 766.53 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 238.36 Kcal / 996.34 KJ	Energia: 258.81 Kcal / 1,081.83 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.38 g	20.38 g	6.68 g	6.81 g	3.15 g	1.37 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.32 g	8.30 g	2.22 g	7.10 g	4.64 g	2.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.26 g	0.40 g	2.13 g	28.70 g	0.40 g	0.54 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.47 g	3.52 g	0.92 g	43.89 g	10.39 g	0.65 g		
		7				7										

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Jó étvágyat kívánunk!

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2024.02.05 - 2024.02.11

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/5/2024	László (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	Magyaros burgonyaleves	223,53	53,48	1,23	1,57	0,18	8,43	0,01	1,28	9
			Temesvári s.ragu	885,02	211,68	9,71	16,71	4,80	5,35	0,00	0,83		
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	5 132,11	1 227,72	35,21	55,40	16,05	139,59	17,54	5,25		
2/6/2024	László (05902)	Gluténmentes4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Erdőleves	298,18	71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37		
			Finomfőzelék	723,81	173,16	5,71	4,88	0,71	25,76	3,15	0,66	7	
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Zöldfűszeres kockasajt	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,00	0,19	7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
Összesen:	4 185,84	1 001,40	29,20	33,88	9,03	136,89	23,55	4,72					
2/7/2024	Szabó (05902)	Gluténmentes4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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		
			E	Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56	
			Túró feltét	239,57	57,31	6,48	2,80	1,52	1,48	0,00	0,02	7	
			Tejföl	267,54	64,01	1,40	5,50	3,09	2,15	0,00	0,07	7	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
Összesen:	4 944,73	1 182,05	26,32	45,04	11,40	155,46	45,56	2,87					
2/8/2024	Szabó (05902)	Gluténmentes4-6	T	Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27 7	
			Csokoládés puding	775,34	185,49	6,23	2,77	1,50	33,68	11,99	0,24 7		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			E	Meggyes Almaleves	286,88	59,93	0,60	1,32	0,68	13,34	7,99	0,33 7	
			Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66		
			Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79		
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41		
			U	Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
Összesen:	4 832,53	1 143,76	44,30	30,28	7,74	168,59	27,90	4,97					
2/9/2024	Szabó (05902)	Gluténmentes4-6	T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tojáskrém	334,66	80,06	1,37	8,20	2,21	0,10	0,00	0,14 3		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Zellerkrém lev.	310,27	74,23	0,99	4,83	0,55	6,40	0,01	1,06 9	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00		
			Olaszos Rakott tészta	1 880,09	449,78	16,08	20,73	7,01	48,55	2,85	1,76 7		
			U	Házi gyümölcsjoghurt körtés	471,54	112,81	3,46	3,64	1,95	16,39	9,99	0,30 7	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Összesen:	4 547,25	1 087,86	30,20	39,66	12,16	145,23	27,08	3,96		

Heti étlap 2024.02.05 - 2024.02.09

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>(06002)</b> <b>Glutén,tej,tojás,c</b> <b>m,OM,szója4-6</b>	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Kígyóborka	Herba tea CM, Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Rizstej, Csoki puding , Gluténmentes pékáru	Herba tea CM, Sült hús krém, Gluténmentes pékáru, Paprika										
		Energia: 360.77 Kcal / 1,508.02 KJ	Energia: 273.88 Kcal / 1,144.82 KJ	Energia: 279.36 Kcal / 1,167.72 KJ	Energia: 403.32 Kcal / 1,685.88 KJ	Energia: 315.96 Kcal / 1,320.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.72 g	9.92 g	2.33 g	6.70 g	6.46 g	2.52 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g	3.86 g	4.71 g	0.68 g	5.32 g	12.77 g	3.54 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
60.14 g		25.16 g	0.45 g	43.99 g		18.19 g	0.59 g	40.95 g		13.79 g	0.78 g	81.71 g		27.61 g	0.36 g	
<b>Ebéd</b>	<b>(06002)</b> <b>Glutén,tej,tojás,c</b> <b>m,OM,szója4-6</b>	Magyaros burgonyaleves, Temesvári s.ragu, Párolt rizs	Erőleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, GM pékáru, ebédhez	Jókai bableves , Növényi túró feltét, Növényi tejföl, Főtt tészta, Porcukor, Alma	Meggyes Almaleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta	Zellerkrém lev., Kölesgolyó, Olaszos Rakott tészta										
		Energia: 506.01 Kcal / 2,115.12 KJ	Energia: 532.40 Kcal / 2,225.43 KJ	Energia: 522.74 Kcal / 2,185.05 KJ	Energia: 464.70 Kcal / 1,942.45 KJ	Energia: 504.54 Kcal / 2,108.98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.34 g	24.01 g	5.64 g	14.73 g	24.16 g	4.78 g	11.17 g	16.89 g	3.51 g	19.08 g	14.10 g	1.53 g	15.02 g	22.64 g	5.85 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
56.41 g		0.01 g	2.41 g	62.70 g		4.96 g	3.55 g	80.07 g		12.91 g	1.78 g	67.08 g		11.99 g	3.19 g	
<b>Uzsonna</b>	<b>(06002)</b> <b>Glutén,tej,tojás,c</b> <b>m,OM,szója4-6</b>	Bécsi felv , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika	Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru										
		Energia: 347.38 Kcal / 1,452.05 KJ	Energia: 243.60 Kcal / 1,018.25 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 238.36 Kcal / 996.34 KJ	Energia: 161.61 Kcal / 675.53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.38 g	20.38 g	6.68 g	4.08 g	10.60 g	8.60 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.32 g	8.30 g	2.22 g	3.96 g	1.01 g	0.20 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	
28.26 g		0.40 g	2.13 g	30.10 g		0.40 g	0.99 g	31.80 g		18.90 g	0.30 g	29.47 g		3.52 g	0.92 g	

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

Allergén lista (kód-allergén)

- |          |                |                    |                      |                            |               |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal          | 7-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-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 2024.02.05 - 2024.02.11

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/5/2024	László (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-	T Karamellás rizstej	632,16	151,23	0,06	1,92	0,23	32,60	24,76	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			E Magyaros burgonyaleves	223,53	53,48	1,23	1,57	0,18	8,43	0,01	1,28	9
			Temesvári s.ragu	885,02	211,68	9,71	16,71	4,80	5,35	0,00	0,83	
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30	
			U Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Összesen:	5 075,41	1 214,16	28,44	54,31	14,65	144,81	25,57	4,99			
2/6/2024	László (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Erőleves	298,18	71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
			Finomfőzelék	674,76	161,42	4,75	4,77	0,35	24,26	3,15	0,62	
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
	Összesen:	4 388,50	1 049,88	25,51	41,22	15,90	136,79	23,55	5,13			
2/7/2024	László (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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	
			E Jókai bableves	776,22	184,79	8,16	10,26	3,08	14,94	0,00	1,56	
			Növényi túró feltét	23,26	5,57	0,04	0,51	0,00	0,16	0,04	0,01	
			Növényi tejföl	5,48	1,31	0,07	0,06	0,01	0,13	0,00	0,05	
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			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:	4 488,50	1 072,90	18,45	37,61	6,80	152,82	45,60	2,86			
2/8/2024	László (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Csoki puding	724,56	173,34	0,16	1,79	0,25	38,35	19,18	0,01	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			E Meggyes Almaleves	236,08	47,78	0,37	0,21	0,02	13,08	7,99	0,33	
			Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66	
			Petrezselymes burgonya	1 001,39	235,93	4,76	7,81	0,89	36,59	0,00	1,79	
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41	
			U Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
	Összesen:	4 676,27	1 106,38	31,26	27,11	4,43	178,26	43,12	4,47			
2/9/2024	László (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szój	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25	
			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 Zellerkrém lev.	310,27	74,23	0,99	4,83	0,55	6,40	0,01	1,06	9
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Olaszos Rakott tészta	1 709,83	409,05	13,25	17,61	5,26	48,30	2,85	1,53	
			U Gyümölcskrém	65,26	15,61	0,32	0,01	0,00	3,51	0,50	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
				Összesen:	4 105,19	982,11	24,30	36,42	9,59	132,13	17,59	3,54

Heti étlap 2024.02.05 - 2024.02.09

eatrend		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Kenőmájás allergénmentes, Diétás pékáru BL DIAB, kígyóuborka	Herba tea édesítőszerrel, Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Tojáskrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika										
		Energia: 189.51 Kcal / 792.15 KJ		Energia: 87.08 Kcal / 363.99 KJ		Energia: 187.75 Kcal / 784.80 KJ		Energia: 291.58 Kcal / 1,218.80 KJ		Energia: 191.38 Kcal / 799.97 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		7.45 g	15.20 g	4.18 g	3.47 g	5.51 g	2.32 g	5.30 g	15.78 g	4.39 g	11.34 g	24.75 g	10.58 g	4.04 g	16.63 g	4.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.94 g	0.04 g	1.06 g	5.24 g	4.44 g	0.25 g	5.36 g	0.04 g	0.88 g	4.97 g	0.04 g	1.01 g	5.61 g	0.04 g	0.28 g		
1,15		1,15		1,15		1,7,15		1,3,15								
Ebéd	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Magyaros zöldségleves, Temesvári s.ragu, Párolt barna rizs	Erőleves, Diétás vagdalt, Finomfőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Gulyásleves DIAB, Túró feltét, Tejföl, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Mandarin	Meggyes Almaleves, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Káposztasaláta édesítőszerrel	Zellerkrém leves, Kölesgolyó, Olaszos Rakott tészta										
		Energia: 652.26 Kcal / 2,726.45 KJ		Energia: 463.94 Kcal / 1,939.27 KJ		Energia: 449.55 Kcal / 1,879.12 KJ		Energia: 269.19 Kcal / 1,125.21 KJ		Energia: 310.23 Kcal / 1,296.76 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		23.55 g	47.12 g	10.79 g	14.31 g	30.25 g	5.14 g	20.50 g	25.39 g	10.61 g	16.56 g	8.44 g	0.88 g	11.48 g	14.12 g	3.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.33 g	0.04 g	4.33 g	33.02 g	0.34 g	3.29 g	36.78 g	0.46 g	0.59 g	33.67 g	0.00 g	2.51 g	34.97 g	0.41 g	1.40 g		
1,3,9,15		1,3,7,9		15		1,7,9,(3)										
Uzsonna	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Bécsi felv, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, paprika	Zöldfűszeres kockasajt, Diétás pékáru BL DIAB	Diétás péksütemény	Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek	Vaniliás növényi túrókrém DIAB, Diétás pékáru BL DIAB										
		Energia: 284.47 Kcal / 1,189.08 KJ		Energia: 90.38 Kcal / 377.79 KJ		Energia: 40.62 Kcal / 169.79 KJ		Energia: 195.16 Kcal / 815.77 KJ		Energia: 32.29 Kcal / 134.97 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
		6.61 g	26.52 g	8.39 g	6.95 g	4.38 g	2.35 g	0.23 g	1.79 g	0.14 g	9.77 g	14.65 g	4.02 g	1.05 g	0.53 g	0.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.50 g	0.00 g	1.89 g	5.50 g	0.00 g	0.39 g	4.77 g	2.84 g	0.05 g	5.99 g	6.24 g	1.15 g	5.78 g	0.53 g	0.02 g		
1		1,7		1		1,15										

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 2024.02.05 - 2024.02.11

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
2/5/2024	László (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15			
				Hegyi sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85			
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
				Diétás pékáru BL DIAB	65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1		
			E	Magyaros zöldségleves	647,45	153,98	3,02	10,42	0,82	12,55	0,04	2,09			
				Temesvári s.ragu	1 692,39	404,88	19,32	33,41	9,58	6,15	0,00	1,65			
				Párolt barna rizs	390,41	93,40	1,21	3,29	0,39	14,63	0,00	0,59			
			U	Bécsi felv	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68			
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
				Diétás pékáru BL DIAB	65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1		
				paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
				Összesen:	4 711,45	1 126,24	37,61	88,84	23,36	42,77	0,08	7,28			
			2/6/2024	László (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15
	Kenőmájás allergénmentes	290,00				69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
	Diétás pékáru BL DIAB	43,53				10,41	0,41	0,05	0,00	2,06	0,00	0,01	1		
	kigyóborka	19,66				4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
E	Erőleves	525,69				124,85	1,68	11,16	0,80	5,09	0,04	2,08	9		
	Diétás vagdalt	807,99				193,30	8,77	13,77	3,95	8,36	0,00	0,47	1,3		
	Finomfőzelék	522,97				125,11	3,74	5,29	0,39	14,67	0,00	0,74	15		
	Diétás pékáru BL, ebédhez	86,46				20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00			
U	Zöldfűszeres kockasajt	312,52				74,76	6,34	4,30	2,34	2,40	0,00	0,38	7		
	Diétás pékáru BL DIAB	65,30				15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1		
	Összesen:	2 684,94				641,40	24,73	40,14	9,81	43,76	4,78	3,93			
2/7/2024	László (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U				T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15
							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	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1		
			E	Gulyásleves DIAB	540,09	129,21	5,07	7,34	2,00	10,41	0,01	0,11	9		
				Túró feltét	359,35	85,97	9,72	4,20	2,28	2,22	0,00	0,03	7		
				Tejföl	535,08	128,01	2,80	11,00	6,18	4,30	0,00	0,14	7		
				Tejles kiórlésű főtt tészta	248,57	59,47	2,21	2,55	0,15	10,05	0,45	0,31	1,3		
				Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
			U	Diétás péksütemény	169,79	40,62	0,23	1,79	0,14	4,77	2,84	0,05			
				Összesen:	2 833,63	677,92	26,03	42,96	15,14	46,91	3,34	1,52			
			2/8/2024	László (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15
							Sajt szelet	589,68	141,07	10,48	10,64	6,77	0,68	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		
E	Meggyes Almaleves	132,13				21,18	0,32	0,28	0,02	6,66	0,00	0,33	15		
	Rántott csirkemell	635,21				151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66			
	Petrezselymes burgonya	270,45				63,67	1,32	1,96	0,22	10,17	0,00	0,50			
	Káposztasaláta édesítőszerrel	135,30				32,37	1,62	0,20	0,03	5,72	0,00	1,02	15		
U	Szendvics sonka	217,39				52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92			
	Liga margarin	531,22				127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Diétás pékáru BL DIAB	43,53				10,41	0,41	0,05	0,00	2,06	0,00	0,01	1		
	Jégcsapretek	23,60				5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02			
	Összesen:	3 207,61				755,93	37,67	47,84	15,48	44,63	6,28	4,67			
2/9/2024	László (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15			
				Tojáskrém	669,31	160,12	2,74	16,40	4,42	0,20	0,00	0,27	3		
				Diétás pékáru BL DIAB	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			
			E	Zellerkrém leves	303,15	72,53	0,95	4,80	0,54	6,07	0,00	0,57	9		
				Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00			
				Olaszos Rakott tészta	845,47	202,27	9,23	8,98	3,06	20,90	0,35	0,83	1,7,(3)		
			U	Vaniliás növényi túrókrém DIAB	26,14	6,25	0,03	0,39	0,00	0,62	0,53	0,00	15		
				Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1		
				Összesen:	2 231,64	533,90	16,57	31,28	8,11	46,36	0,98	1,70			