

Heti étlap 2024.02.12 - 2024.02.16

 Tízórai		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL 5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 5.65 g 9.65 g 2.18 g Szénhidrát Cukor Só 57.99 g 21.42 g 0.18 g			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom Energia: 306.37 Kcal / 1,280.63 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8.16 g 11.41 g 3.33 g Szénhidrát Cukor Só 42.40 g 13.39 g 0.64 g			Herba tea CM, Kolbászkрем házi TM, Diétás pékáru BL Energia: 304.77 Kcal / 1,273.94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 6.47 g 12.28 g 3.20 g Szénhidrát Cukor Só 41.75 g 13.39 g 0.35 g			Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika Energia: 202.88 Kcal / 848.04 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 5.86 g 0.99 g 0.04 g Szénhidrát Cukor Só 42.38 g 13.40 g 0.33 g			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 5.64 g 9.65 g 2.17 g Szénhidrát Cukor Só 44.03 g 8.03 g 0.18 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd		Palócgulyás leves, Grízes tészta 4-6, Szilvalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma 5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves Energia: 611.63 Kcal / 2,556.61 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 14.56 g 12.02 g 2.27 g Szénhidrát Cukor Só 109.70 g 15.10 g 11.00 g			Erdei gyüm. lev. meggy., Rántott halfilé, Burgonyapüré Energia: 468.74 Kcal / 1,959.33 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 16.31 g 13.80 g 2.84 g Szénhidrát Cukor Só 67.86 g 14.57 g 2.24 g			Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez Energia: 564.02 Kcal / 2,357.60 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 17.29 g 27.53 g 5.92 g Szénhidrát Cukor Só 61.95 g 8.05 g 4.43 g			Vajgaluska leves , Vadas sertés ragu, Főtt tészta Energia: 461.92 Kcal / 1,930.83 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 18.40 g 18.93 g 5.41 g Szénhidrát Cukor Só 53.83 g 0.50 g 5.71 g			Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Káposztasaláta Energia: 836.42 Kcal / 3,496.24 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 34.76 g 18.79 g 3.09 g Szénhidrát Cukor Só 130.90 g 63.94 g 7.55 g		
		1,(3),(12)			1,3,4			1			1,9,10,(3),(12)			1,3,9		
Uzsonna		Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL 5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves Energia: 254.97 Kcal / 1,065.77 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 7.54 g 12.31 g 3.55 g Szénhidrát Cukor Só 28.20 g 0.00 g 0.58 g			Csoki puding , Diétás pékáru BL Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 5.72 g 2.52 g 0.29 g Szénhidrát Cukor Só 66.48 g 19.18 g 0.09 g			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek Energia: 230.48 Kcal / 963.41 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 9.20 g 8.31 g 2.13 g Szénhidrát Cukor Só 29.54 g 3.12 g 0.62 g			Diétás péksütemény Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 1.50 g 11.90 g 0.90 g Szénhidrát Cukor Só 31.80 g 18.90 g 0.30 g			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ Fehérje Zsír T.Zsír 8.31 g 10.92 g 3.11 g Szénhidrát Cukor Só 28.40 g 0.00 g 0.58 g		
		1			1			1			1			1		

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

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

Kód magyarázat: 800 diéta főköd ; 802 diétás korcsoportoskód

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén

4-hal

7-tejtermé 10-mustár

13-csillagfűrt

16-édesgyökér

2-rák

5-földimogyoró

8-diófélék 11-szezám

14-puhatestűek

3-tojás

6-szója

9-zeller

12-kéndioxid-szulfit 15-mesterséges édesítőszer

étvágyat kívánni


.....

Élelmezésvezető

Tételek étlap 2024.02.12. - 2024.02.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
2/12/2024	bárány (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	28,00	0,00	0,01				
			Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			E	Palócgulyás leves	549,39	131,44	5,10	8,46	1,99	8,61	0,00	1,07	1		
			Grízteszt 4-6	1 102,49	263,75	8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)			
			Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)			
			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	Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40			
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
	Összesen:	6 353,65	1 520,01	33,67	39,51	12,24	253,32	36,52	12,17						
2/13/2024	bárány (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			Vaníliás növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
			E	Erdei gyüm. lev. meggy.	380,39	91,00	0,90	0,13	0,03	21,28	12,99	0,25	1		
			Rántott halfilé	754,13	180,42	11,78	7,97	1,36	14,63	0,00	1,19	1,3,4			
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80				
			U	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			
				Összesen:	5 185,82	1 240,62	35,77	28,66	6,50	206,43	48,65	3,13			
			2/14/2024	bárány (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	28,00	0,00	0,01	
Csirkeemell sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
T	Herba tea CM	224,89				53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
Kolbászkrém házi TM	455,45	108,96				0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
E	Magyaros csipetkeleves	266,51				63,76	1,01	2,56	0,29	9,00	0,26	2,51			
Sült bécsi rudacska	616,70	147,54				7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26				
Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30				8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
U	Pulykamell sonka	92,40				22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43			
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Jégcsapretek	11,80	2,82				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
	Összesen:	6 051,39	1 443,87	42,08	56,41	13,37	190,25	24,56	6,02						
2/15/2024	bárány (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	R	Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08				
			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			
			T	Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
			Növényi túró körözött	13,17	3,15	0,06	0,20	0,00	0,26	0,01	0,25				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			E	Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08			
			Vadas sertés ragu	776,49	185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,64	1,9,10,(12)			
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30			
				Összesen:	4 912,37	1 175,21	31,76	42,15	14,79	158,74	32,80	7,14			
			2/16/2024	bárány (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	R	Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	28,00	0,00	0,01	
						Hegyi sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43	
						Növényi szendvicsskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Póréhagymakarika	17,98	4,30				0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00				
T	Rizstej	351,04				83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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	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			
Sült csirkecomb	846,81	202,59				25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27				
Párolt rizs	1 006,76	240,85				4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
Káposztasaláta	121,32	29,02				0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41				
U	Zala felvágott	170,39				40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1						
	Összesen:	7 132,90	1 706,42	58,29	45,49	12,79	262,34	71,97	9,15						

Heti étlap 2024.02.12 - 2024.02.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 306.37 Kcal / 1,280.63 KJ			Energia: 304.77 Kcal / 1,273.94 KJ			Energia: 202.88 Kcal / 848.04 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	8.16 g	11.41 g	3.33 g	6.47 g	12.28 g	3.20 g	5.86 g	0.99 g	0.04 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.99 g	21.42 g	0.18 g	42.40 g	13.39 g	0.64 g	41.75 g	13.39 g	0.35 g	42.38 g	13.40 g	0.33 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g		
1		1			1			1			1					
Ebéd	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Palócgulyás leves, Grízes tészta 4-6, Szilvalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluska leves , Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Káposztasaláta		
		Energia: 611.63 Kcal / 2,556.61 KJ			Energia: 459.24 Kcal / 1,919.62 KJ			Energia: 564.02 Kcal / 2,357.60 KJ			Energia: 461.92 Kcal / 1,930.83 KJ			Energia: 836.42 Kcal / 3,496.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.56 g	12.02 g	2.27 g	15.64 g	13.81 g	2.83 g	17.29 g	27.53 g	5.92 g	18.40 g	18.93 g	5.41 g	34.76 g	18.79 g	3.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.70 g	15.10 g	11.00 g	67.38 g	14.57 g	2.24 g	61.95 g	8.05 g	4.43 g	53.83 g	0.50 g	5.71 g	130.90 g	63.94 g	7.55 g		
1,(3),(12)		1,3,4			1			1,9,10,(3),(12)			1,3,9					
Uzsonna	5312 Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csoki puding , Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 254.97 Kcal / 1,065.77 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 230.48 Kcal / 963.41 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.54 g	12.31 g	3.55 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	9.20 g	8.31 g	2.13 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.20 g	0.00 g	0.58 g	66.48 g	19.18 g	0.09 g	29.54 g	3.12 g	0.62 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.40 g	0.00 g	0.58 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-tejtermék,laktóz | 10-mustár | 13-csilagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.02.12. - 2024.02.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
2/12/2024	bárány (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00				
			Liga margarin	265,61	63,54	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 Palócgulyás leves	549,39	131,44	5,10	8,46	1,99	8,61	0,00	1,07	1			
			Grízes tészta 4-6	1 102,49	263,75	8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)			
			Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)			
			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 Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
		Összesen:	5 067,24	1 212,26	27,75	33,98	8,00	195,89	36,52	11,76					
2/13/2024	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				
			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			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
			E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25				
			Rántott halfilé	754,13	180,42	11,78	7,97	1,36	14,63	0,00	1,19	1,3,4			
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80				
			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			
					Összesen:	4 540,26	1 080,96	29,52	27,74	6,45	176,26	47,14	2,97		
			2/14/2024	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	
Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96				0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
E Magyaros csipetkeleves	266,51	63,76				1,01	2,56	0,29	9,00	0,26	2,51				
Sült bécsi rudacska	616,70	147,54				7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26				
Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30				8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
U Pulykamell sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Jégcsapretek	11,80	2,82				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
		Összesen:				4 610,95	1 099,27	32,96	48,12	11,25	133,24	24,56	5,40		
2/15/2024	csirke (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marh	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Növényi túrós körözött	13,17	3,15	0,06	0,20	0,00	0,26	0,01	0,25				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			E Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08				
			Vadas sertés ragu	776,49	185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,64	1,9,10,(12)			
			Főtt tészta	944,98	226,07	7,50	2,20	0,21	43,80	0,00	3,99	1,(3)			
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
					Összesen:	3 910,79	935,60	25,76	31,82	6,35	128,01	32,80	6,34		
			2/16/2024	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	
						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 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			
Sült csirkecomb	846,81	202,59				25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27				
Párolt rizs	1 006,76	240,85				4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
Káposztasaláta	121,32	29,02				0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41				
U Zala felvágott	170,39	40,76				2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
		Összesen:				5 736,11	1 372,26	48,71	39,36	8,37	203,33	71,97	8,31		

Heti étlap 2024.02.12 - 2024.02.16

 eatrend Tízórai		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		Vaníliás rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Almalé, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Almalé, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL			Almalé, Növényi túrós körözött, Diétás pékáru BL, Salátalevél			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
(05552) Kímélő: TMTO, bors, kukorica, méz, tartósítószer		Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 365.54 Kcal / 1,527.96 KJ			Energia: 367.91 Kcal / 1,537.86 KJ			Energia: 262.51 Kcal / 1,097.29 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	8.14 g	11.38 g	3.32 g	6.61 g	12.28 g	3.20 g	5.80 g	0.94 g	0.04 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		57.99 g	21.42 g	0.18 g	56.26 g	0.00 g	0.65 g	56.36 g	0.00 g	0.36 g	56.44 g	0.01 g	0.34 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g
1		1			1			1			1			1		
Ebéd		Gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Almaleves, Roston sült sertés, Burgonyapüré			Magyaros csipetkeleves, Roston sült sertés, Cukkinifőzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluska leves , Sertés aprósült, Főtt tészta			Vegyes zöldségkrémleves, Kölesgolyó, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Céklasaláta		
		Energia: 594.38 Kcal / 2,484.51 KJ			Energia: 503.12 Kcal / 2,103.04 KJ			Energia: 538.11 Kcal / 2,249.30 KJ			Energia: 392.13 Kcal / 1,639.10 KJ			Energia: 539.27 Kcal / 2,254.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.89 g	11.05 g	1.44 g	25.57 g	23.45 g	5.43 g	25.34 g	26.71 g	4.96 g	14.37 g	14.38 g	2.85 g	31.89 g	20.55 g	3.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109.74 g	14.05 g	0.22 g	51.17 g	11.57 g	2.49 g	48.06 g	2.26 g	3.80 g	50.32 g	2.88 g	1.82 g	56.93 g	0.04 g	3.08 g		
1,9		1			1,9			1,9			1,9			1,9		
Uzsonna		Csirkemell sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ			Energia: 228.07 Kcal / 953.33 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.98 g	8.29 g	2.12 g	5.57 g	0.91 g	0.06 g	9.02 g	8.30 g	2.12 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.01 g	0.00 g	0.61 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g	29.06 g	0.00 g	0.61 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g		
1		1			1			1			1			1		

Az étlanváltoztatás ioeát 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-szezámm | 14-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.02.12. - 2024.02.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár			
2/12/2024 I-444E (05552)	Kímélő:TMTO ,bors,kuk,méz,tart4-	T Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00				
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
		E Gulyásleves	425,41	101,77	6,50	4,50	0,99	8,51	0,00	0,07	9			
		Grízes tészta	1 240,91	296,86	4,19	5,80	0,43	56,23	2,56	0,11	1			
		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 Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
		Összesen:	4 881,06	1 167,70	26,52	28,99	5,74	196,74	35,47	1,01				
2/13/2024 I-444I (05552)	Kímélő:TMTO ,bors,kuk,méz,tar	T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
		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			
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00				
		E Almaleves	348,96	62,61	0,94	0,37	0,04	18,82	9,99	0,50	1			
		Roston sült sertés	1 016,54	243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19				
		Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80				
		U Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,01	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00				
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
		Összesen:	4 382,37	1 027,52	39,28	35,74	8,81	139,27	13,37	3,22				
		2/14/2024 I-444E (05552)	Kímélő:TMTO ,bors,kuk,méz,tart4-	T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Kolbászkrem házi TM	455,45			108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27				
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
E Magyaros csipetkeleves	266,51			63,76	1,01	2,56	0,29	9,00	0,26	2,51				
Roston sült sertés	1 016,54			243,19	21,00	17,38	3,94	0,40	0,00	1,19				
Cukkini főzelék	533,95			127,74	2,73	6,62	0,71	14,15	0,50	0,08				
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30			103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
U Pulykamell sonka	92,40			22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Salátalevél	1,73			0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00				
Összesen:	4 740,53			1 134,09	40,97	47,29	10,28	133,48	2,26	4,77				
2/15/2024 I-444E (05552)	Kímélő:TMTO ,bors,kuk,m	T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01				
		Növényi túrós körözött	13,17	3,15	0,06	0,20	0,00	0,26	0,01	0,25				
		Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00				
		E Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08				
		Sertés aprósült	431,81	103,31	10,60	6,38	1,75	0,75	0,00	0,60				
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
		U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
		Összesen:	3 868,33	925,44	21,67	27,22	3,79	138,56	21,79	2,46				
		2/16/2024 I-444E (05552)	Kímélő:TMTO ,bors,kuk,méz,tart4-	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
E Vegyes zöldségkrémleves	263,27			62,07	1,08	3,67	0,32	6,39	0,00	1,02	1,9			
Kölesgolyó	88,86			21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
Sült csirkecomb	846,81			202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27				
Párolt rizs	1 006,76			240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
Céklasaláta	52,24			12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49				
U Zala felvágott	170,39			40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40				
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61			142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Összesen:	4 497,81			1 075,11	45,84	41,12	8,48	129,36	8,07	3,84				

Heti étlap 2024.02.12 - 2024.02.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	5572 Tej,tojás,rozsmen- tes 4-6 éves	Vaníliás rizstefj, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Kolbászkrem házi TM, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi túros körözött, Diétás pékáru BL, Paprika			Rizstefj, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 345.66 Kcal / 1,444.86 KJ			Energia: 306.37 Kcal / 1,280.63 KJ			Energia: 304.77 Kcal / 1,273.94 KJ			Energia: 202.88 Kcal / 848.04 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		5.65 g	9.65 g	2.18 g	8.16 g	11.41 g	3.33 g	6.47 g	12.28 g	3.20 g	5.86 g	0.99 g	0.04 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
57.99 g 21.42 g 0.18 g			42.40 g 13.39 g 0.64 g			41.75 g 13.39 g 0.35 g			42.38 g 13.40 g 0.33 g			44.03 g 8.03 g 0.18 g				
1			1			1			1			1				
Ebéd	5572 Tej,tojás,rozsmen- tes 4-6 éves	Palócgulyás leves, Grízes tészta, Szilvalekvár, Porcukor, Diétás pékáru BL, ebédhez, Alma			Erdej gyüm. lev. meggy., Rántott halfilé, Burgonyapüré			Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Vajgaluska leves , Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Káposztasaláta		
		Energia: 644.81 Kcal / 2,695.31 KJ			Energia: 599.37 Kcal / 2,505.37 KJ			Energia: 564.02 Kcal / 2,357.60 KJ			Energia: 474.59 Kcal / 1,983.79 KJ			Energia: 829.87 Kcal / 3,468.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		12.11 g	13.98 g	2.57 g	14.21 g	32.89 g	4.97 g	17.29 g	27.53 g	5.92 g	13.20 g	22.19 g	5.62 g	33.81 g	18.56 g	3.04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
115.99 g 15.10 g 1.18 g			59.44 g 14.57 g 1.98 g			61.95 g 8.05 g 4.43 g			54.38 g 3.38 g 1.86 g			130.67 g 64.24 g 7.51 g				
1,(12)			1,4			1			1,9,10,(12)			1,9				
Uzsonna	5572 Tej,tojás,rozsmen- tes 4-6 éves	Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Csoki puding , Diétás pékáru BL			Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 254.97 Kcal / 1,065.77 KJ			Energia: 315.35 Kcal / 1,318.16 KJ			Energia: 230.48 Kcal / 963.41 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		7.54 g	12.31 g	3.55 g	5.72 g	2.52 g	0.29 g	9.20 g	8.31 g	2.13 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
28.20 g 0.00 g 0.58 g			66.48 g 19.18 g 0.09 g			29.54 g 3.12 g 0.62 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			28.40 g 0.00 g 0.58 g				
1			1			1			1			1				

Az étlanváltoztatás 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,lakt | 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 | |

!ó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.02.12. - 2024.02.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
2/12/2024	házi (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00				
			Liga margarin	265,61	63,54	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 Palócgulyás leves	549,39	131,44	5,10	8,46	1,99	8,61	0,00	1,07	1			
			Grízes tészta	1 241,16	296,93	5,68	4,77	0,56	57,47	0,00	0,06	1			
			Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)			
			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 Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Összesen:	5 205,91	1 245,44	25,30	35,94	8,30	202,18	36,52	1,94				
2/13/2024	házi (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
			Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
			E Erdei gyüm. lev. meggy.	380,39	91,00	0,90	0,13	0,03	21,28	12,99	0,25	1			
			Rántott halfilé	1 300,19	311,05	9,68	27,06	3,49	6,21	0,00	0,93	4			
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80				
			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			
			Összesen:	5 104,22	1 221,09	28,09	46,82	8,59	168,32	47,14	2,71				
			2/14/2024	házi (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	
						Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
E Magyaros csipetkeleves	266,51	63,76				1,01	2,56	0,29	9,00	0,26	2,51				
Sült bécsi rudacska	616,70	147,54				7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26				
Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30				8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1			
Diétás pékáru BL, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
U Pulykamell sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Jégcsapretek	11,80	2,82				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
Összesen:	4 610,95	1 099,27				32,96	48,12	11,25	133,24	24,56	5,40				
2/15/2024	házi (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6				T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi túrós körözött	13,17	3,15	0,06	0,20	0,00	0,26	0,01	0,25				
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			E Vajgaluska leves	209,33	50,08	1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08				
			Vadas sertés ragu	776,49	185,77	9,43	14,19	4,52	4,81	0,50	0,64	1,9,10,(12)			
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
			Összesen:	3 963,73	948,27	20,56	35,08	6,56	128,56	35,68	2,49				
			2/16/2024	házi (05572)	Tej,tojás,rozsmmentes4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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 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				
Sült csirkecomb	846,81	202,59				25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27				
Párolt rizs	1 006,76	240,85				4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
Káposztasaláta	121,32	29,02				0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41				
U Zala felvágott	170,39	40,76				2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40				
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Diétás pékáru BL	593,61	142,01				5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Összesen:	5 708,70	1 365,71				47,76	39,13	8,32	203,10	72,27	8,27				

Heti étlap 2024.02.12 - 2024.02.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek									
 Tízórai	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea CM, Kolbászkrém házi TM, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Paprika			Gluténmentes pékáru, Liga margarin , Rizstej									
		Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ			Energia: 310.36 Kcal / 1,297.30 KJ			Energia: 308.76 Kcal / 1,290.62 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	6.24 g	11.68 g	3.49 g	4.55 g	12.55 g	3.36 g	3.94 g	1.26 g	0.20 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g							
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só											
57.36 g 21.82 g 0.45 g			41.77 g 13.79 g 0.91 g			41.12 g 13.79 g 0.62 g			41.75 g 13.80 g 0.60 g			43.40 g 8.43 g 0.45 g											
Ebéd	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré			Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez			Vajgaluska leves , Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Káposztasaláta									
		Energia: 642.76 Kcal / 2,686.74 KJ			Energia: 452.65 Kcal / 1,892.08 KJ			Energia: 489.05 Kcal / 2,044.23 KJ			Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 KJ			Energia: 652.89 Kcal / 2,729.08 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		10.56 g	14.92 g	2.81 g	19.75 g	11.14 g	2.17 g	16.75 g	22.21 g	5.80 g	12.88 g	22.13 g	5.60 g	32.11 g	20.63 g	3.13 g							
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só											
114.21 g 17.67 g 1.23 g			68.06 g 14.63 g 1.72 g			54.38 g 1.76 g 4.44 g			53.48 g 3.38 g 1.82 g			83.88 g 24.28 g 3.84 g											
(12)						15						10,(12)						9					
Uzsonna	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Csoki puding , Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru									
		Energia: 258.96 Kcal / 1,082.45 KJ			Energia: 319.34 Kcal / 1,334.84 KJ			Energia: 234.47 Kcal / 980.08 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ									
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv							
		5.62 g	12.58 g	3.71 g	3.80 g	2.79 g	0.45 g	7.28 g	8.58 g	2.29 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g							
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só											
27.57 g 0.40 g 0.85 g			65.85 g 19.58 g 0.36 g			28.91 g 3.52 g 0.89 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			27.77 g 0.40 g 0.85 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 | |


ő étvágyat kívánunk

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.02.12. - 2024.02.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
2/12/2024	házi (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00				
			Liga margarin	265,61	63,54	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 Palócgulyás leves	543,22	129,96	4,99	8,20	2,14	8,79	0,00	1,07				
			Kukoricadarás tészta	1 238,78	296,36	4,24	5,97	0,65	55,51	2,57	0,11				
			Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	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 Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Összesen:	5 230,70	1 251,37	19,91	37,42	8,86	199,14	39,89	2,53				
			2/13/2024	házi (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	
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				
Paradicsom	18,31	4,38				0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50				0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25				
Rántott csirkemell	726,59	173,83				15,89	5,30	0,70	15,31	0,06	0,67				
Burgonyapüré	824,80	197,32				3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80				
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				
Összesen:	4 546,06	1 082,35				29,79	25,61	6,11	175,68	48,00	2,99				
2/14/2024	házi (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	
						Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27	
						Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			E Magyaros csipetkeleves	266,51	63,76	1,01	2,56	0,29	9,00	0,26	2,51				
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26				
			Zöldborsó főzelék	728,70	174,33	7,64	6,57	0,79	20,75	0,00	0,65	15			
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Jégcsaprek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			Összesen:	4 314,92	1 032,28	28,58	43,34	11,45	124,41	19,07	5,95				
			2/15/2024	házi (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 túrós körözött	13,17	3,15	0,06	0,20	0,00	0,26	0,01	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 Vajgaluska leves	209,33	50,08				1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08				
Vadas sertés ragu	752,92	180,13				9,11	14,13	4,50	3,91	0,50	0,60	10,(12)			
Főtt tészta	997,92	238,74				2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80				1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
Összesen:	3 956,83	946,62				18,32	35,29	6,70	127,03	36,08	2,72				
2/16/2024	házi (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6				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				
			Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00				
			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				
			Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27				
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41				
			U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Összesen:	5 002,29	1 196,71	42,22	41,74	8,73	155,05	33,11	5,14				

Heti étlap 2024.02.12 - 2024.02.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(05902) GM,TM,OM,zel,citr, ,barack4-6	Vaníliás tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea CM, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Körözött, Gluténmentes pékáru, Paprika			Tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 363.21 Kcal / 1,518.22 KJ			Energia: 310.36 Kcal / 1,297.30 KJ			Energia: 308.76 Kcal / 1,290.62 KJ			Energia: 233.10 Kcal / 974.36 KJ			Energia: 306.60 Kcal / 1,281.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.50 g	11.02 g	3.73 g	6.24 g	11.68 g	3.49 g	4.55 g	12.55 g	3.36 g	6.51 g	2.68 g	1.08 g	10.46 g	11.00 g	3.73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.14 g	13.79 g	0.72 g	41.77 g	13.79 g	0.91 g	41.12 g	13.79 g	0.62 g	42.52 g	13.79 g	0.76 g	38.14 g	0.40 g	0.72 g		
7			7			7			7			7				
Ebéd	(05902) GM,TM,OM,zel,citr, ,barack4-6	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez			Vajgaluska leves, Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Káposztasaláta		
		Energia: 646.54 Kcal / 2,702.54 KJ			Energia: 622.80 Kcal / 2,603.30 KJ			Energia: 531.72 Kcal / 2,222.59 KJ			Energia: 471.80 Kcal / 1,972.12 KJ			Energia: 652.89 Kcal / 2,729.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.64 g	15.24 g	2.95 g	15.61 g	32.99 g	5.17 g	18.16 g	22.71 g	5.97 g	12.91 g	22.19 g	5.49 g	32.11 g	20.63 g	3.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114.34 g	17.67 g	1.23 g	64.89 g	12.99 g	2.69 g	63.40 g	8.05 g	4.49 g	54.10 g	3.39 g	1.32 g	83.88 g	24.28 g	3.84 g		
7,(12)			4,7			7			3,9,10,(12)			9				
Uzsonna	(05902) GM,TM,OM,zel,citr, ,barack4-6	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Csokoládés puding, Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 258.96 Kcal / 1,082.45 KJ			Energia: 331.49 Kcal / 1,385.63 KJ			Energia: 234.47 Kcal / 980.08 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.62 g	12.58 g	3.71 g	9.87 g	3.77 g	1.70 g	7.28 g	8.58 g	2.29 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.57 g	0.40 g	0.85 g	61.18 g	12.39 g	0.59 g	28.91 g	3.52 g	0.89 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.77 g	0.40 g	0.85 g		
7			7			7			7			7				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


Íó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.02.12. - 2024.02.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének					
2/12/2024	Laktóz (05902)	Gluténmentes4-6	T Vaníliás tej	642,36	153,67	6,84	3,02	1,63	24,60	13,39	0,27	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 Palócgulyás leves	559,03	133,74	5,07	8,52	2,28	8,92	0,00	1,07	7				
			Kukoricadarás tészta	1 238,78	296,36	4,24	5,97	0,65	55,51	2,57	0,11					
			Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)				
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	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 Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40					
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35					
			Összesen:	5 303,22	1 268,71	26,76	38,84	10,39	194,05	31,86	2,80					
2/13/2024	Laktóz (05902)	Gluténmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00					
			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					
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00					
			E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25					
			Rántott halfilé	1 300,19	311,05	9,68	27,06	3,49	6,21	0,00	0,93	4				
			Burgonyapüré	962,43	230,25	5,70	5,79	1,66	37,88	0,00	1,51	7				
			U 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					
			Összesen:	5 308,07	1 264,65	31,72	48,44	10,36	167,84	39,17	4,19					
			2/14/2024	Méhész (05902)	Gluténmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
						Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27		
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35					
E Magyaros csipetkeleves	266,51	63,76				1,01	2,56	0,29	9,00	0,26	2,51					
Sült bécsi rudacska	616,70	147,54				7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26					
Zöldborsó főzelék	923,05	217,00				9,05	7,07	0,96	29,77	6,29	0,70	7				
GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42				0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02					
U Pulykamell sonka	92,40	22,11				3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43					
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35					
Jégcsapretek	11,80	2,82				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01					
Összesen:	4 509,27	1 074,95				29,99	43,84	11,62	133,43	25,36	6,00					
2/15/2024	Méhész (05902)	Gluténmentes4-6				T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
			Körözött	122,82	29,38	2,63	1,62	0,88	1,03	0,00	0,41	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 Vajgaluska leves	221,24	52,93	1,50	2,60	0,57	5,84	0,01	0,58	3,9				
			Vadas sertés ragu	752,92	180,13	9,11	14,13	4,50	3,91	0,50	0,60	10,(12)				
			Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14					
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30					
			Összesen:	4 078,39	975,70	20,92	36,77	7,47	128,42	36,08	2,38					
			2/16/2024	Méhész (05902)	Gluténmentes4-6	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	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 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					
Sült csirkecomb	846,81	202,59				25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27					
Párolt rizs	1 006,76	240,85				4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30					
Káposztasaláta	121,32	29,02				0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41					
U Zala felvágott	170,39	40,76				2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40					
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10					
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35					
Összesen:	5 056,97	1 209,79				48,96	42,82	10,13	149,79	25,08	5,41					

Heti étlap 2024.02.12 - 2024.02.16

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Vaníliás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea CM, Kolbászkrem házi TM, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Növényi túrós körözött, Gluténmentes pékáru, Paprika			Gluténmentes pékáru, Liga margarin , Rizstej		
		Energia: 349.65 Kcal / 1,461.54 KJ			Energia: 310.36 Kcal / 1,297.30 KJ			Energia: 308.76 Kcal / 1,290.62 KJ			Energia: 206.87 Kcal / 864.72 KJ			Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		3.73 g	9.92 g	2.34 g	6.24 g	11.68 g	3.49 g	4.55 g	12.55 g	3.36 g	3.94 g	1.26 g	0.20 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
57.36 g 21.82 g 0.45 g			41.77 g 13.79 g 0.91 g			41.12 g 13.79 g 0.62 g			41.75 g 13.80 g 0.60 g			43.40 g 8.43 g 0.45 g				
Ebéd	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Palócgulyás leves, Kukoricadarás tészta, Szilvalekvár, Porcukor, GM pékáru, ebédhez, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré			Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, GM pékáru, ebédhez			Vajgaluska leves , Vadas sertés ragu, Főtt tészta			Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Párolt rizs, Káposztasaláta		
		Energia: 642.76 Kcal / 2,686.74 KJ			Energia: 589.87 Kcal / 2,465.66 KJ			Energia: 489.05 Kcal / 2,044.23 KJ			Energia: 468.95 Kcal / 1,960.21 KJ			Energia: 652.89 Kcal / 2,729.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		10.56 g	14.92 g	2.81 g	13.54 g	32.90 g	4.96 g	16.75 g	22.21 g	5.80 g	12.88 g	22.13 g	5.60 g	32.11 g	20.63 g	3.13 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
114.21 g 17.67 g 1.23 g			58.96 g 14.57 g 1.98 g			54.38 g 1.76 g 4.44 g			53.48 g 3.38 g 1.82 g			83.88 g 24.28 g 3.84 g				
(12)			4			15			10,(12)			9				
Uzsonna	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Csoki puding , Gluténmentes pékáru			Pulykamell sonka , Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 258.96 Kcal / 1,082.45 KJ			Energia: 319.34 Kcal / 1,334.84 KJ			Energia: 234.47 Kcal / 980.08 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav	Fehérje	Zsír	T.Zsirsav
		5.62 g	12.58 g	3.71 g	3.80 g	2.79 g	0.45 g	7.28 g	8.58 g	2.29 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.57 g 0.40 g 0.85 g			65.85 g 19.58 g 0.36 g			28.91 g 3.52 g 0.89 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			27.77 g 0.40 g 0.85 g				

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén	4-hal	7-tejtermék,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	


ó étvágyat kívánunk

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.02.12. - 2024.02.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
2/12/2024	Laktóz (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-6	T Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			E Palócgulyás leves	543,22	129,96	4,99	8,20	2,14	8,79	0,00	1,07				
			Kukoricadarás tészta	1 238,78	296,36	4,24	5,97	0,65	55,51	2,57	0,11				
			Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)			
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	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 Paprikás szalámi	206,56	49,42	1,96	4,58	1,61	0,03	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Összesen:	5 230,70	1 251,37	19,91	37,42	8,86	199,14	39,89	2,53				
			2/13/2024	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	
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				
Paradicsom	18,31	4,38				0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00				
E Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50				0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25				
Rántott halfilé	1 300,19	311,05				9,68	27,06	3,49	6,21	0,00	0,93	4			
Burgonyapüré	824,80	197,32				3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80				
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				
Összesen:	5 119,66	1 219,57				23,58	47,37	8,90	166,58	47,94	3,25				
2/14/2024	Növényi (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	
						Kolbászkrem házi TM	455,45	108,96	0,91	11,55	3,16	0,23	0,00	0,27	
						Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			E Magyaros csipetkeleves	266,51	63,76	1,01	2,56	0,29	9,00	0,26	2,51				
			Sült bécsi rudacska	616,70	147,54	7,50	12,93	4,70	0,12	0,00	1,26				
			Zöldborsó főzelék	728,70	174,33	7,64	6,57	0,79	20,75	0,00	0,65	15			
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02				
			U Pulykamell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			Összesen:	4 314,92	1 032,28	28,58	43,34	11,45	124,41	19,07	5,95				
			2/15/2024	Növényi (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, sz	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
						Növényi túrós körözött	13,17	3,15	0,06	0,20	0,00	0,26	0,01	0,25	
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 Vajgaluska leves	209,33	50,08				1,47	2,54	0,68	5,22	0,00	1,08				
Vadas sertés ragu	752,92	180,13				9,11	14,13	4,50	3,91	0,50	0,60	10,(12)			
Főtt tészta	997,92	238,74				2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80				1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30				
Összesen:	3 956,83	946,62				18,32	35,29	6,70	127,03	36,08	2,72				
2/16/2024	Növényi (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	
						Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
						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	
			Sült csirkecomb	846,81	202,59	25,11	10,91	2,18	0,75	0,00	1,27				
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30				
			Káposztasaláta	121,32	29,02	0,65	0,08	0,01	6,29	4,00	0,41				
			U Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
			Összesen:	5 002,29	1 196,71	42,22	41,74	8,73	155,05	33,11	5,14				

Heti étlap 2024.02.12 - 2024.02.16

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB , paprika	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 289.64 Kcal / 1,210.70 KJ	Energia: 239.35 Kcal / 1,000.48 KJ	Energia: 246.55 Kcal / 1,030.58 KJ	Energia: 79.01 Kcal / 330.26 KJ	Energia: 189.51 Kcal / 792.15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		6.54 g 26.46 g 8.39 g	5.81 g 21.44 g 6.58 g	2.84 g 23.23 g 6.32 g	6.12 g 3.41 g 1.76 g	7.45 g 15.20 g 4.18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
5.44 g 0.04 g 1.90 g	4.94 g 0.04 g 1.13 g	5.69 g 0.04 g 0.55 g	5.29 g 0.04 g 0.53 g	4.94 g 0.04 g 1.06 g		
1,15	1,15	1,15	1,7,15	1,15		
Ebéd	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Palócgulyás leves, Túrógombóc, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL DIAB	Vajgaluska leves, Vadas sertés ragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Párolt barna rizs, Káposztasaláta édesítőszerrel
		Energia: 296.64 Kcal / 1,239.96 KJ	Energia: 750.87 Kcal / 3,138.64 KJ	Energia: 565.05 Kcal / 2,361.91 KJ	Energia: 535.00 Kcal / 2,236.30 KJ	Energia: 628.76 Kcal / 2,628.22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		7.89 g 13.18 g 2.64 g	21.77 g 56.40 g 7.55 g	24.86 g 35.83 g 10.14 g	23.90 g 35.68 g 10.43 g	55.31 g 30.05 g 5.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35.63 g 2.34 g 1.44 g	36.09 g 0.00 g 2.56 g	35.39 g 0.02 g 4.37 g	34.12 g 1.76 g 2.90 g	33.56 g 0.00 g 5.23 g		
4,15,(7)	1,9,15,(3)	1,3,7,9,10,(12)	1,3,9,15			
Uzsonna	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB
		Energia: 251.96 Kcal / 1,053.19 KJ	Energia: 192.12 Kcal / 803.06 KJ	Energia: 192.57 Kcal / 804.94 KJ	Energia: 40.62 Kcal / 169.79 KJ	Energia: 234.65 Kcal / 980.84 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav	Fehérje Zsír T.Zsirsav
		4.98 g 23.30 g 7.03 g	7.65 g 15.22 g 4.17 g	7.89 g 15.24 g 4.19 g	0.23 g 1.79 g 0.14 g	6.52 g 20.52 g 6.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
5.30 g 0.00 g 1.02 g	5.88 g 0.00 g 1.06 g	5.91 g 6.24 g 1.08 g	4.77 g 2.84 g 0.05 g	5.70 g 0.00 g 1.02 g		
1	1	1	1			

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételek étlap 2024.02.12. - 2024.02.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/12/2024	László (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15	
			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	Palócgulyás leves	520,46	124,51	4,84	8,18	2,09	7,65	0,00	1,06	
			Túrógombóc	501,38	119,95	2,45	4,40	0,55	17,48	2,34	0,36		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U	Paprikás szalámi	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	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	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1	
Összesen:	3 503,77	838,24	19,41	62,94	18,06	46,37	2,38	4,36					
2/13/2024	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	
			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	65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1	
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
			E	Vegyes gyümölcsleves	150,37	35,97	0,41	0,16	0,02	7,66	0,00	0,40	15
			Rántott halfilé	2 600,38	622,10	19,36	54,12	6,98	12,42	0,00	1,85	4	
			Burgonyapüré	387,93	92,80	2,00	2,12	0,55	16,01	0,00	0,31	(7)	
			U	Csirkemell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,82	0,81	0,10	0,00	4,12	0,00	0,01	1				
Összesen:	4 942,22	1 182,34	35,23	93,06	18,30	46,91	0,04	4,75					
2/14/2024	Szabó (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	
			Kolbászkrem házi TM	910,90	217,92	1,82	23,09	6,31	0,45	0,00	0,53		
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1	
			E	Magyaros csipetkeleves	388,46	92,94	1,63	5,24	0,41	9,81	0,02	1,07	1,9,(3)
			Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	2,52		
			Zöldborsó főzelék	579,09	138,09	6,38	5,42	0,41	15,96	0,00	0,75	1,15	
			Diétás pékáru BL DIAB	197,87	47,34	1,85	0,24	0,02	9,38	0,00	0,03	1	
			U	Pulykamell 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	
Jégcsapretek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02					
Összesen:	4 199,20	1 004,17	35,59	74,30	20,65	46,99	6,30	6,00					
2/15/2024	Szabó (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	
			Körözött	243,13	58,17	5,23	3,24	1,76	1,95	0,00	0,52	7	
			Diétás pékáru BL DIAB	43,53	10,41	0,41	0,05	0,00	2,06	0,00	0,01	1	
			paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			E	Vajgaluska leves	231,99	55,50	1,21	1,98	0,53	8,06	0,01	1,12	3,9,(7)
			Vadas sertés ragu	1 590,02	380,39	19,01	29,45	9,65	9,31	1,00	1,26	1,7,10,(12)	
			Teljes kiőrlésű főtt tészta	414,28	99,11	3,68	4,25	0,25	16,75	0,75	0,52	1,3	
			U	Diétás péksütemény	169,79	40,62	0,23	1,79	0,14	4,77	2,84	0,05	
			Összesen:	2 736,32	654,63	30,25	40,88	12,33	44,18	4,64	3,48		
			2/16/2024	Szabó (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
Csirkemell sonka	184,80	44,21				6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
Liga margarin	531,22	127,09				0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20		
Diétás pékáru BL DIAB	65,30	15,62				0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1	
E	Paradicsomleves	326,53				78,12	1,28	5,22	0,38	6,61	0,00	1,04	9,15
Levesbetét	81,94	19,60				0,85	0,25	0,05	3,47	0,00	0,04	1,3	
Sült csirkecomb	1 693,61	405,17				50,22	21,82	4,35	1,50	0,00	2,54		
Párolt barna rizs	390,85	93,50				1,34	2,56	0,23	16,26	0,00	0,59		
Káposztasaláta édesítőszerrel	135,30	32,37				1,62	0,20	0,03	5,72	0,00	1,02	15	
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	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1				
Összesen:	4 401,19	1 052,92	69,28	65,77	15,36	44,20	0,04	7,31					

Heti étlap 2024.02.12 - 2024.02.16

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 eatrend Tízórai	(06381) Diab. (15-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Herba tea édesítőszerrel, Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Kolbászkrém házi TM, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Körözött, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin
		Energia: 362.79 Kcal / 1,516.46 KJ	Energia: 322.92 Kcal / 1,349.81 KJ	Energia: 319.70 Kcal / 1,336.35 KJ	Energia: 152.64 Kcal / 638.04 KJ	Energia: 273.08 Kcal / 1,141.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		8.83 g 26.86 g 8.40 g	8.51 g 21.90 g 6.59 g	5.13 g 23.63 g 6.33 g	8.43 g 3.82 g 1.78 g	10.15 g 15.66 g 4.19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
20.18 g 0.04 g 1.92 g	21.74 g 0.04 g 1.16 g	20.43 g 0.04 g 0.57 g	20.13 g 0.04 g 0.55 g	21.74 g 0.04 g 1.09 g		
1,15	1,15	1,15	1,7,15	1,15		
Ebéd	(06381) Diab. (15-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Palócgulyás leves, Túrógombóc, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Rántott halfilé, Burgonyapüré	Magyaros csipetkeleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Diétás pékáru BL	Vajgaluska leves, Vadas sertés ragu, Teljes kiőrlésű főtt tészta	Paradicsomleves, Levesbetét, Sült csirkecomb, Párolt barna rizs, Káposztasaláta édesítőszerrel
		Energia: 276.65 Kcal / 1,156.40 KJ	Energia: 727.67 Kcal / 3,041.66 KJ	Energia: 537.43 Kcal / 2,246.46 KJ	Energia: 515.18 Kcal / 2,153.45 KJ	Energia: 613.13 Kcal / 2,562.88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		7.48 g 12.45 g 2.55 g	21.27 g 55.87 g 7.41 g	23.58 g 34.74 g 10.06 g	23.16 g 34.83 g 10.38 g	55.05 g 29.01 g 4.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32.71 g 1.95 g 1.38 g	32.09 g 0.00 g 2.48 g	32.20 g 0.02 g 4.22 g	30.77 g 1.61 g 2.79 g	32.24 g 0.00 g 5.02 g		
4,15,(7)	1,9,15,(3)	1,3,7,9,10,(12)	1,3,9,15			
Uzsonna	(06381) Diab. (15-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin	Csoki puding TUTTI*, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin	Pulykamell sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Jégcsapretek, Mandarin	Diétás péksütemény, Mandarin	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin
		Energia: 301.44 Kcal / 1,260.02 KJ	Energia: 69.25 Kcal / 289.47 KJ	Energia: 242.05 Kcal / 1,011.77 KJ	Energia: 104.69 Kcal / 437.60 KJ	Energia: 284.13 Kcal / 1,187.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.35 g 23.58 g 7.04 g	1.21 g 0.29 g 0.02 g	9.26 g 15.52 g 4.19 g	0.80 g 3.72 g 0.27 g	7.89 g 20.80 g 6.15 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
15.36 g 0.00 g 1.03 g	15.10 g 0.00 g 0.01 g	15.96 g 6.24 g 1.09 g	14.44 g 5.67 g 0.09 g	15.76 g 0.00 g 1.03 g		
1	1,15	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,laktóz | 10-mustár | 13-csillagfűrt | 16-édesgyökér |
| 2-rák | 5-földimogyoró | 8-diófélék | 11-szezám | 14-puhatestűk | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmézevesztető

Tételek étlap 2024.02.12. - 2024.02.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
2/12/2024	házi (06381)	Diab. (15-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	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	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1			
			Mandarin	97,99	23,45	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
			E	Palócgulyás leves	520,46	124,51	4,84	8,18	2,09	7,65	0,00	1,06			
			Túrógombóc	417,81	99,96	2,04	3,67	0,46	14,56	1,95	0,30				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			U	Paprikás szalámi	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	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	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1			
			Mandarin	97,99	23,45	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
			Összesen:	3 932,77	940,88	22,66	62,89	17,99	68,25	1,99	4,33				
2/13/2024	házi (06381)	Diab. (15-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15			
			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	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1			
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01				
			Mandarin	97,99	23,45	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
			E	Vegyes gyümölcsleves	150,37	35,97	0,41	0,16	0,02	7,66	0,00	0,40	15		
			Rántott halfilé	2 600,38	622,10	19,36	54,12	6,98	12,42	0,00	1,85	4			
			Burgonyapüré	290,95	69,60	1,50	1,59	0,41	12,01	0,00	0,23	(7)			
			U	Csoki puding TUTTI*	104,40	24,98	0,05	0,04	0,02	6,08	0,00	0,00	15		
			Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,82	0,81	0,10	0,00	4,12	0,00	0,01	1			
			Mandarin	97,99	23,45	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
			Összesen:	4 680,89	1 119,84	30,99	78,06	14,02	68,93	0,04	3,65				
2/14/2024	házi (06381)	Diab. (15-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15			
			Kolbászkrem házi TM	910,90	217,92	1,82	23,09	6,31	0,45	0,00	0,53				
			Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1			
			Mandarin	97,99	23,45	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
			E	Magyaros csipetkeleves	388,46	92,94	1,63	5,24	0,41	9,81	0,02	1,07	1,9,(3)		
			Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	2,52				
			Zöldborsó főzelék	463,27	110,47	5,10	4,33	0,33	12,77	0,00	0,60	1,15			
			Diétás pékáru BL DIAB	197,87	47,34	1,85	0,24	0,02	9,38	0,00	0,03	1			
			U	Pulykamell 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	174,12	41,65	1,63	0,21	0,01	8,25	0,00	0,02	1			
			Jégcsapretek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02				
			Mandarin	97,99	23,45	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
Összesen:	4 595,94	1 099,18	37,97	73,89	20,58	68,59	6,30	5,88							
2/15/2024	házi (06381)	Diab. (15-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15			
			Körözött	243,13	58,17	5,23	3,24	1,76	1,95	0,00	0,52	7			
			Diétás pékáru BL DIAB	253,27	60,59	2,37	0,31	0,02	12,00	0,00	0,03	1			
			paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00				
			Mandarin	97,99	23,45	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
			E	Vajgaluska leves	231,99	55,50	1,21	1,98	0,53	8,06	0,01	1,12	3,9,(7)		
			Vadas sertés ragu	1 590,02	380,39	19,01	29,45	9,65	9,31	1,00	1,26	1,7,10,(12)			
			Teljes kiőrlésű főtt tészta	331,42	79,29	2,94	3,40	0,20	13,40	0,60	0,41	1,3			
			U	Diétás péksütemény	339,58	81,24	0,45	3,57	0,27	9,54	5,67	0,09			
			Mandarin	97,99	23,45	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
			Összesen:	3 228,97	772,51	32,39	42,37	12,43	65,34	7,32	3,43				
			2/16/2024	házi (06381)	Diab. (15-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15
						Csirkemell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
Liga margarin	531,22	127,09				0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74				2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1			
Mandarin	97,99	23,45				0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
E	Paradicsomleves	261,22				62,49	1,02	4,18	0,30	5,29	0,00	0,83	9,15		
Levesbetét	81,94	19,60				0,85	0,25	0,05	3,47	0,00	0,04	1,3			
Sült csirkecomb	1 693,61	405,17				50,22	21,82	4,35	1,50	0,00	2,54				
Párolt barna rizs	390,85	93,50				1,34	2,56	0,23	16,26	0,00	0,59				
Káposztasaláta édesítőszerrel	135,30	32,37				1,62	0,20	0,03	5,72	0,00	1,02	15			
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	217,66	52,07				2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1			
Mandarin	97,99	23,45	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00							
Összesen:	4 891,98	1 170,34	73,09	65,47	15,30	69,74	0,04	7,14							