


Heti étlap 2024.02.19 - 2024.02.23

 eatrend Tízórai		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
		5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves			Herba tea CM, Violífe növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, kgyóuborka		
		Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 308.77 Kcal / 1,290.66 KJ			Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 249.31 Kcal / 1,042.12 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
5.78 g	8.12 g	1.95 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	7.54 g	12.31 g	3.55 g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	6.18 g	5.57 g	4.54 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
42.66 g	13.39 g	0.18 g	43.08 g	14.90 g	0.08 g	41.59 g	13.39 g	0.58 g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	43.50 g	17.79 g	0.41 g					
1		1			1			1			1								
Ebéd		5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves			Magyaros karalábéleves, Csirke ragu, Párolt rizs			Fokhagymakrémleves, Pírtott kenyérfocoka, Paprikás burgonya virslivel, Céklassaláta			Alföldi gulyásleves, Fánk, Baracklekvár, Diétás pékáru BL, Mandarin			Kerti zöldségleves, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Csemege uborka			Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL		
		Energia: 405.38 Kcal / 1,694.49 KJ			Energia: 462.41 Kcal / 1,932.87 KJ			Energia: 969.30 Kcal / 4,051.67 KJ			Energia: 484.46 Kcal / 2,025.04 KJ			Energia: 683.97 Kcal / 2,858.99 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
17.51 g	11.67 g	1.80 g	12.45 g	23.42 g	5.16 g	37.61 g	29.35 g	7.12 g	19.35 g	22.07 g	5.28 g	23.37 g	27.27 g	6.04 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
57.71 g	0.15 g	1.12 g	49.21 g	3.20 g	3.61 g	137.04 g	9.11 g	2.56 g	51.49 g	0.01 g	4.22 g	85.15 g	0.01 g	2.26 g					
1,9,(10)		1,15,(12)			1,(12)			1,3,9,15,(12)			1,3,9								
Uzsonna		5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves			Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény sós			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ					
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	28.19 g	0.00 g	0.51 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-szezá

14-puhatestűek

étvágyat kívánú

Élelmezésvezető

3-tojás

6-szója


9-zeller

12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer

Tételes étlap 2024.02.19. - 2024.02.25.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/19/2024	László (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	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
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Magyaros karalábéleves	187,14	42,95	1,56	0,81	0,11	7,77	0,03	0,68	1,9
			Csirke ragu	508,20	121,58	11,55	5,13	1,03	7,31	0,12	0,14	1,(10)
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Összesen:	3 954,33	944,19	24,79	31,69	4,65	132,17	32,44	1,60	
2/20/2024	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	
			Vaniliás 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
			E Fokhagymakrémleves	473,76	113,34	1,28	8,51	1,00	7,77	0,00	0,74	1
			Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Összesen:	3 583,02	857,18	23,81	29,88	9,44	121,72	18,10	4,09	
2/21/2024	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	
			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
			E Alföldi gulyásleves	911,00	217,94	14,54	11,59	2,49	13,37	0,00	1,20	
			Fánk	2 241,43	536,23	16,75	16,73	4,59	79,30	3,60	1,28	1
			Baracklekvár	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	5,51	0,00	(12)
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
			U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
Összesen:	6 235,26	1 491,69	49,05	54,26	15,59	192,76	22,97	4,35				
2/22/2024	László (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Marhapörkölt	779,01	186,37	9,08	15,18	4,36	3,11	0,00	0,96	
			Tarhonya köret	1 091,69	261,17	9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	1,75	1,3
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	4 664,40	1 115,85	33,63	45,67	11,68	140,55	24,24	5,42				
2/23/2024	László (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Daragaluska leves	287,99	67,99	2,68	0,80	0,16	12,60	0,01	1,35	1,3,9
			Diétás vagdalt	969,80	232,01	10,52	16,52	4,74	10,04	0,00	0,57	1,3
			Burgonyafőzelék	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Összesen:	4 831,11	1 154,85	37,25	41,39	12,81	156,84	17,80	3,18				

Heti étlap 2024.02.19 - 2024.02.23

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	5312 Tej,OM,cm,szój,ba n,marha 4-6 éves	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom			Herba tea CM, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóborka		
		Energia: 288.01 Kcal / 1,120.28 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 308.77 Kcal / 1,290.66 KJ			Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 249.31 Kcal / 1,042.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.78 g	8.12 g	1.95 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	7.54 g	12.31 g	3.55 g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	6.18 g	5.57 g	4.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.66 g	13.39 g	0.18 g	43.08 g	14.90 g	0.08 g	41.59 g	13.39 g	0.58 g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	43.50 g	17.79 g	0.41 g		
1		1			1			1			1			1		
Ebéd	5312 Tej,OM,cm,szój,ba n,marha 4-6 éves	Magyaros karalábéleves, Csirke ragu, Párolt rizs			Fokhagymakrémeles, Pírtott kenyérfocoka, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta			Alföldi gulyásleves, Fánk, Baracklevár, Diétás pékáru BL, Alma			Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt TTM olajM , Tarhonya köret, Csemege uborka			Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL		
		Energia: 405.38 Kcal / 1,694.49 KJ			Energia: 462.41 Kcal / 1,932.87 KJ			Energia: 974.59 Kcal / 4,073.79 KJ			Energia: 397.51 Kcal / 1,661.59 KJ			Energia: 683.97 Kcal / 2,858.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17.51 g	11.67 g	1.80 g	12.45 g	23.42 g	5.16 g	37.51 g	29.65 g	7.12 g	22.27 g	11.44 g	2.51 g	23.37 g	27.27 g	6.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.71 g	0.15 g	1.12 g	49.21 g	3.20 g	3.61 g	137.74 g	9.11 g	2.58 g	50.88 g	0.01 g	3.43 g	85.15 g	0.01 g	2.26 g		
1,9,(10)		1,15,(12)			1,(12)			1,3,9,15,(12)			1,3,9			1,3,9		
Uzsonna	5312 Tej,OM,cm,szój,ba n,marha 4-6 éves	Diétás péksütemény			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény sós			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g		
1		1			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 2024.02.19. - 2024.02.25.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/19/2024	László (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	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
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Magyaros karalábéleves	187,14	42,95	1,56	0,81	0,11	7,77	0,03	0,68	1,9
			Csirke ragu	508,20	121,58	11,55	5,13	1,03	7,31	0,12	0,14	1,(10)
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Összesen:	3 954,33	944,19	24,79	31,69	4,65	132,17	32,44	1,60	
2/20/2024	László (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Vaniliás 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
			E Fokhagymakrémleves	473,76	113,34	1,28	8,51	1,00	7,77	0,00	0,74	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38	
			Cékfőzelék	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U Növényi szendvicssaláta	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Összesen:	3 583,02	857,18	23,81	29,88	9,44	121,72	18,10	4,09	
2/21/2024	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	
			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
			E Alföldi gulyásleves	911,00	217,94	14,54	11,59	2,49	13,37	0,00	1,20	
			Fánk	2 241,43	536,23	16,75	16,73	4,59	79,30	3,60	1,28	1
			Baracklevél	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	5,51	0,00	(12)
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
Összesen:	6 257,40	1 496,98	48,95	54,56	15,59	193,46	22,97	4,37				
2/22/2024	László (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Sertéspörkölt TTM olajm	415,55	99,42	12,00	4,55	1,59	2,50	0,00	0,17	
			Tarhonya köret	1 091,69	261,17	9,04	5,29	0,74	44,03	0,00	1,75	1,3
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	4 300,94	1 028,90	36,55	35,04	8,91	139,94	24,24	4,63				
2/23/2024	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	
			Növényi szendvicssaláta	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
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Daragaluska leves	287,99	67,99	2,68	0,80	0,16	12,60	0,01	1,35	1,3,9
			Diétás vagdalt	969,80	232,01	10,52	16,52	4,74	10,04	0,00	0,57	1,3
			Burgonyafőzelék	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Összesen:	4 831,11	1 154,85	37,25	41,39	12,81	156,84	17,80	3,18				

Heti étlap 2024.02.19 - 2024.02.23

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
	(05552) Kimélő:TMTO,bors,kuk,méz,tart4-6	Almalé, Violefe növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Almalé, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL	Almalé, Álom sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Rizstej, Csirkemellsonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Almalé, Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Salátalevél										
		Energia: 327.18 Kcal / 1,367.61 KJ	Energia: 267.10 Kcal / 1,116.48 KJ	Energia: 344.60 Kcal / 1,440.43 KJ	Energia: 311.64 Kcal / 1,302.66 KJ	Energia: 308.16 Kcal / 1,288.11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.76 g	8.09 g	1.94 g	5.72 g	0.93 g	0.04 g	9.12 g	8.29 g	2.12 g	9.04 g	10.21 g	2.35 g	5.96 g	5.54 g	4.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.52 g	0.00 g	0.19 g	57.69 g	1.51 g	0.09 g	57.01 g	0.00 g	0.62 g	44.87 g	8.03 g	0.61 g	57.48 g	0.00 g	0.41 g		
1		1		1		1		1		1		1		1		
Ebéd	(05552) Kimélő:TMTO,bors,kuk,méz,tart4-6	Magyaros zöldségleves, Csirke ragu, Párolt rizs	Brokkolikrémléves, Kölesgolyó, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta	Alföldi gulyásleves, Fánk, Porcukor, Diétás pékáru BL, Alma	Kerti zöldségleves, Sertéspörkölt, Tarhonya köret , Céklasaláta	Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL										
		Energia: 397.39 Kcal / 1,661.09 KJ	Energia: 393.28 Kcal / 1,643.91 KJ	Energia: 940.87 Kcal / 3,932.84 KJ	Energia: 350.24 Kcal / 1,464.00 KJ	Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.26 g	11.51 g	1.72 g	12.88 g	17.52 g	4.47 g	33.22 g	24.84 g	6.23 g	14.23 g	13.59 g	2.60 g	19.36 g	23.75 g	5.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.08 g	0.02 g	0.84 g	45.56 g	0.06 g	3.62 g	144.48 g	13.84 g	2.01 g	41.72 g	2.17 g	2.66 g	77.42 g	0.00 g	1.51 g		
9		1		9		1		9		1		1		1		
Uzsonna	(05552) Kimélő:TMTO,bors,kuk,méz,tart4-6	Diétás péksütemény	Növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL	Diétás péksütemény sós	Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Salátalevél	Pulykamell sonka , Liga margarin , Diétás pékáru BL										
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ	Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ	Energia: 272.92 Kcal / 1,140.81 KJ	Energia: 227.66 Kcal / 951.62 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	8.36 g	13.90 g	4.23 g	8.98 g	8.29 g	2.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	28.28 g	0.00 g	1.02 g	29.01 g	0.00 g	0.61 g		
1		1		1		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,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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmézésvezető

Tételes étlap 2024.02.19. - 2024.02.25.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/19/2024	László (05552)	Kímélő: T.MTO, bors, kuk, méz,	T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	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
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
			E Magyaros zöldségleves	165,75	37,83	1,75	0,80	0,09	6,25	0,02	0,40	9
			Csirke ragu	496,22	118,71	11,11	4,98	0,97	7,20	0,00	0,14	
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Összesen:	4 168,31	995,37	24,52	31,50	4,56	144,40	18,92	1,33	
2/20/2024	László (05552)	Kímélő: T.MTO, bors, kuk, méz,	T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Vanília 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
			E Brokkolikrémleves	257,98	61,71	1,91	2,51	0,30	7,75	0,02	0,75	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Paprikás burgonya virsivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38	
			Cékalsaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49	
			U Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Összesen:	3 558,01	851,19	24,38	23,98	8,75	132,68	1,57	4,11	
2/21/2024	László (05552)	Kímélő: T.MTO, bors, kuk, méz, tar	T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Álom 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
			E Alföldi gulyásleves	711,85	170,30	10,31	6,78	1,60	16,56	0,25	0,63	
			Fánk	2 241,43	536,23	16,75	16,73	4,59	79,30	3,60	1,28	1
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
Összesen:	6 266,22	1 499,09	46,24	45,73	13,27	215,62	14,31	3,84				
2/22/2024	László (05552)	Kímélő: T.MTO, bors, kuk, méz, tart4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Csirkemellsonka	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
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Sertéspörkölt	645,92	154,53	10,95	11,12	2,35	2,48	0,00	0,16	
			Tarhonya köret	634,51	151,80	1,77	0,87	0,07	33,57	2,16	1,46	
			Cékalsaláta	52,24	12,50	0,52	0,04	0,00	2,36	0,00	0,49	
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00				
Összesen:	3 907,60	934,80	31,63	37,70	9,18	114,87	10,20	4,29				
2/23/2024	László (05552)	Kímélő: T.MTO, bors, kuk, méz, tart4-	T Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
			Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00	
			E Daragaluska leves	193,84	45,98	1,45	0,29	0,05	9,41	0,00	0,80	1
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
			Burgonyafőzelék	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			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			
Összesen:	4 771,49	1 141,10	34,30	37,58	11,41	163,91	0,00	2,53				

Heti étlap 2024.02.19 - 2024.02.23

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek								
 eatrend Tízórai	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paradicsom									Herba tea CM, Vaniliás növényi túrókrém, Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Paprikás szalámi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea CM, Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL, kigyóborka		
		Energia: 268.01 Kcal / 1,120.28 KJ			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 KJ			Energia: 308.77 Kcal / 1,290.66 KJ			Energia: 354.96 Kcal / 1,483.73 KJ			Energia: 249.31 Kcal / 1,042.12 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		5.78 g	8.12 g	1.95 g	5.58 g	0.93 g	0.04 g	7.54 g	12.31 g	3.55 g	5.72 g	9.65 g	2.17 g	6.18 g	5.57 g	4.54 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
42.66 g	13.39 g	0.18 g	43.08 g	14.90 g	0.08 g	41.59 g	13.39 g	0.58 g	60.23 g	24.23 g	0.18 g	43.50 g	17.79 g	0.41 g								
1			1			1			1			1										
Ebéd	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Magyaros karalábéleves, Csirke ragu, Párolt rizs									Fokhagymakrémleves, Pírtott kenyérfocoka, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta			Alföldi gulyásleves, Fánk, Baracklekvár, Diétás pékáru BL, Mandarin			Kerti zöldségleves, Marhapörkölt, Tarhonya köret , Csemege uborka			Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Burgonyafőzelék , Diétás pékáru BL		
		Energia: 405.38 Kcal / 1,694.49 KJ			Energia: 462.41 Kcal / 1,932.87 KJ			Energia: 921.66 Kcal / 3,852.54 KJ			Energia: 375.09 Kcal / 1,567.88 KJ			Energia: 605.28 Kcal / 2,530.07 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		17.51 g	11.67 g	1.80 g	12.45 g	23.42 g	5.16 g	33.38 g	24.54 g	6.23 g	12.08 g	17.65 g	4.61 g	19.36 g	23.75 g	5.05 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
57.71 g	0.15 g	1.12 g	49.21 g	3.20 g	3.61 g	140.23 g	9.36 g	1.99 g	41.03 g	2.17 g	3.93 g	77.42 g	0.00 g	1.51 g								
1,9,(10)			1,15,(12)			1,(12)			9,15,(12)			1										
Uzsonna	5572 Tej,tojás,rozsmment es 4-6 éves	Diétás péksütemény			Növényi szendvicsskrém, Diétás pékáru BL			Diétás péksütemény sós			Olasz felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Paprika			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Diétás pékáru BL								
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 190.81 Kcal / 797.59 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 276.43 Kcal / 1,155.48 KJ			Energia: 221.57 Kcal / 926.16 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	5.78 g	5.53 g	4.24 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	8.56 g	13.95 g	4.23 g	7.70 g	8.55 g	2.23 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
31.80 g	18.90 g	0.30 g	29.43 g	0.00 g	0.40 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	28.83 g	0.00 g	1.02 g	28.19 g	0.00 g	0.51 g								
1			1			1			1			1										

Az étlanváltoztatás 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,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 2024.02.19. - 2024.02.25.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/19/2024	László (05572)	Tej, tojás, rozsmmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	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
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Magyaros karalábéleves	187,14	42,95	1,56	0,81	0,11	7,77	0,03	0,68	1,9
			Csirke ragu	508,20	121,58	11,55	5,13	1,03	7,31	0,12	0,14	1,(10)
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Összesen:	3 954,33	944,19	24,79	31,69	4,65	132,17	32,44	1,60	
2/20/2024	László (05572)	Tej, tojás, rozsmmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Vaniliás 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
			E Fokhagymakrémleves	473,76	113,34	1,28	8,51	1,00	7,77	0,00	0,74	1
			Pirított kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38	
			Cékulasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U Növényi szendvicssaláta	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Összesen:	3 583,02	857,18	23,81	29,88	9,44	121,72	18,10	4,09	
2/21/2024	László (05572)	Tej, tojás, rozsmmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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
			E Alföldi gulyásleves	711,85	170,30	10,31	6,78	1,60	16,56	0,25	0,63	
			Fánk	2 241,43	536,23	16,75	16,73	4,59	79,30	3,60	1,28	1
			Baracklevél	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	5,51	0,00	(12)
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
			U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
Összesen:	6 036,11	1 444,05	44,82	49,45	14,70	195,95	23,22	3,78				
2/22/2024	László (05572)	Tej, tojás, rozsmmentes4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Marhapörkölt	779,01	186,37	9,08	15,18	4,36	3,11	0,00	0,96	
			Tarhonya köret TTM olajM	634,51	151,80	1,77	0,87	0,07	33,57	2,16	1,46	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	4 207,22	1 006,48	26,36	41,25	11,01	130,09	26,40	5,13				
2/23/2024	László (05572)	Tej, tojás, rozsmmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Növényi szendvicssaláta	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
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Daragaluska leves	193,84	45,98	1,45	0,29	0,05	9,41	0,00	0,80	1
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
			Burgonyafőzelék	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1			
Összesen:	4 500,04	1 076,16	33,24	37,87	11,82	149,11	17,79	2,43				

Heti étlap 2024.02.19 - 2024.02.23

15 eatrend		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
Tízórai	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom																	
		Herba tea CM, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru																	
		Herba tea CM, Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru																	
		Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Gluténmentes pékáru																	
Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, kigyóborka																			
Energia: 272.00 Kcal / 1,136.96 KJ			Energia: 207.95 Kcal / 869.23 KJ			Energia: 312.76 Kcal / 1,307.34 KJ			Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ			Energia: 295.60 Kcal / 1,235.61 KJ							
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír					
3.86 g	8.39 g	2.11 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	5.62 g	12.58 g	3.71 g	3.80 g	9.92 g	2.33 g	4.55 g	9.94 g	8.27 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
42.03 g	13.79 g	0.45 g	42.45 g	15.30 g	0.35 g	40.96 g	13.79 g	0.85 g	59.60 g	24.63 g	0.45 g	44.02 g	18.19 g	0.95 g					
Ebéd	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Magyaros karalábéleves, Csirke ragu, Párolt rizs					Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta					Alföldi gulyásleves, Fánk, Baracklevár, GM pékáru, ebédhez, Alma							
		Kerti zöldségleves, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Csemege uborka					Daragaluska leves, Diétás vagdalt, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez												
		Energia: 389.49 Kcal / 1,628.07 KJ			Energia: 458.09 Kcal / 1,914.82 KJ			Energia: 530.81 Kcal / 2,218.79 KJ			Energia: 405.36 Kcal / 1,694.40 KJ			Energia: 522.06 Kcal / 2,182.21 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
16.56 g	11.33 g	1.68 g	11.80 g	23.43 g	5.14 g	15.87 g	22.31 g	5.52 g	12.08 g	21.00 g	5.04 g	13.99 g	20.23 g	4.81 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
55.20 g	0.00 g	1.01 g	49.51 g	3.24 g	3.61 g	65.19 g	10.86 g	1.93 g	41.03 g	2.17 g	3.93 g	69.75 g	1.52 g	1.36 g					
15,(12)					(12)					9,15,(12)					3,9				
Uzsonna	5802 GM,TM,OM,hal, méz 4-6 éves	Diétás péksütemény					Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru					Diétás péksütemény sós							
		Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika					Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru												
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 225.56 Kcal / 942.84 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír			
1.50 g	11.90 g	0.90 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	3.90 g	12.60 g	4.92 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g					
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só					
31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.80 g	0.40 g	0.67 g	14.13 g	0.47 g	1.21 g	28.20 g	0.40 g	1.29 g	27.56 g	0.40 g	0.78 g					

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


ó étvágyat kívánunk

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.02.19. - 2024.02.25.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/19/2024	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	
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	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	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Magyaros karalábéleves	131,45	29,93	1,05	0,62	0,05	5,37	0,00	0,57	
			Csirke ragu	496,22	118,71	11,11	4,98	0,97	7,20	0,00	0,14	
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Összesen:	3 903,33	932,29	21,92	31,62	4,69	129,03	32,69	1,76	
2/20/2024	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	
			Vaniliás növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			E Fokhagymakrémleves	474,91	113,62	0,83	8,42	0,97	8,50	0,00	0,74	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			Összesen:	3 598,26	860,84	19,32	30,43	9,74	120,76	18,94	4,63	
2/21/2024	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	
			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	
			E Alföldi gulyásleves	678,32	162,28	9,26	6,37	1,41	16,54	0,25	0,62	
			Fánk	780,42	186,70	5,35	15,19	4,09	7,20	3,60	1,27	
			Baracklekvár	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	5,51	0,00	(12)
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
Összesen:	4 419,07	1 057,19	25,39	47,49	14,15	120,28	25,12	3,99				
2/22/2024	Nagy (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Marhapörkölt	779,01	186,37	9,08	15,18	4,36	3,11	0,00	0,96	
			Tarhonya köret	761,07	182,07	1,77	4,22	0,50	33,57	2,16	1,46	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	4 367,12	1 044,73	22,52	45,14	11,76	128,83	27,20	5,67				
2/23/2024	Nagy (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	
			Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Daragaluska leves	231,60	55,01	2,05	1,00	0,21	9,48	0,02	0,83	3,9
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
			Burgonyafőzelék	787,10	188,30	3,60	5,57	0,72	30,26	0,00	0,14	
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U 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				
Összesen:	4 362,37	1 043,22	24,32	38,99	15,47	141,33	20,11	3,09				

Heti étlap 2024.02.19 - 2024.02.23

		hétfő						kedd						szerda						csütörtök						péntek					
		Vaníliás tej, 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, Körözött, Gluténmentes pékáru, Paprika						Tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru					
Tízórai	(05902) GM,TM,OM,zel,citr, barack4-6	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	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	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													
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	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	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	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	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													

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 2024.02.19. - 2024.02.25.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/19/2024	László (05902)	Gluténmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Sajt szelet	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	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	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Magyaros karalábéleves	131,45	29,93	1,05	0,62	0,05	5,37	0,00	0,57	
			Csirke ragu	494,94	118,41	11,32	5,17	0,95	6,51	0,00	0,14	
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Összesen:	4 179,02	998,25	27,37	36,78	8,05	128,38	32,69	2,16	
2/20/2024	László (05902)	Gluténmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Vanília túrókrém	142,09	33,99	2,36	1,33	0,73	3,10	2,40	0,01	7,(12)
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			E Fokhagymakrémleves	474,91	113,62	0,83	8,42	0,97	8,50	0,00	0,74	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			Összesen:	3 817,11	913,19	25,62	33,01	9,99	121,50	19,83	5,02	
2/21/2024	Szabó (05902)	Gluténmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			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	
			E Alföldi gulyásleves	678,32	162,28	9,26	6,37	1,41	16,54	0,25	0,62	
			Baracklevél	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	5,51	0,00	(12)
			Fánk	780,42	186,70	5,35	15,19	4,09	7,20	3,60	1,27	
			GM pékáru, 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 sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
Összesen:	4 396,93	1 051,90	25,49	47,19	14,15	119,58	25,12	3,97				
2/22/2024	Nagy (05902)	Gluténmentes4-6	T Tej	405,72	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	7
			Szilvalekvár	86,46	20,69	0,13	0,00	0,00	4,91	3,61	0,01	(12)
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Marhapörkölt	779,01	186,37	9,08	15,18	4,36	3,11	0,00	0,96	
			Tarhonya köret	761,07	182,07	1,77	4,22	0,50	33,57	2,16	1,46	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	4 234,76	1 013,07	29,31	46,22	13,16	112,28	6,58	5,95				
2/23/2024	Nagy (05902)	Gluténmentes4-6	T Herba tea CM	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zöldfűszeres sajtkrém	317,75	75,99	1,12	7,71	4,58	0,46	0,00	0,24	7
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Daragaluska leves	231,60	55,01	2,05	1,00	0,21	9,48	0,02	0,83	3,9
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
			Burgonyafőzelék	787,10	188,30	3,60	5,57	0,72	30,26	0,00	0,14	
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U 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				
Összesen:	4 299,30	1 028,11	24,93	37,80	12,28	139,34	20,11	2,74				

Heti étlap 2024.02.19 - 2024.02.23

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Herba tea CM, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Herba tea CM, Vaniliás növényi túrókrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Paprikás szalámi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Rizstej, Mini méz, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea CM, Snidlinges növ. szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, kígyóuborka		
		Energia: 272.00 Kcal / 1,136.96 KJ			Energia: 207.95 Kcal / 869.23 KJ			Energia: 312.76 Kcal / 1,307.34 KJ			Energia: 358.95 Kcal / 1,500.41 KJ			Energia: 295.60 Kcal / 1,235.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	
		3.86 g	8.39 g	2.11 g	3.66 g	1.20 g	0.20 g	12.58 g	3.71 g	3.80 g	9.92 g	2.33 g	4.55 g	9.94 g	8.27 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42.03 g 13.79 g 0.45 g			42.45 g 15.30 g 0.35 g			13.79 g 0.85 g			59.60 g 24.63 g 0.45 g			44.02 g 18.19 g 0.95 g				
Ebéd	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Magyaros karalábéleves, Csirke ragu, Párolt rizs			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Paprikás burgonya virslivel, Cékasaláta			Alföldi gulyásleves, Fánk, Baracklevár, GM pékáru, ebédhez, Alma			Kerti zöldségleves, Marhapörkölt, Tarhonya köret, Csemege uborka			Kukoricagaluska leves, Diétás vagdalt, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez		
		Energia: 389.49 Kcal / 1,628.07 KJ			Energia: 458.09 Kcal / 1,914.82 KJ			Energia: 530.81 Kcal / 2,218.79 KJ			Energia: 405.36 Kcal / 1,694.40 KJ			Energia: 509.62 Kcal / 2,130.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	
		16.56 g	11.33 g	1.68 g	11.80 g	23.43 g	5.14 g	22.31 g	5.52 g	12.08 g	21.00 g	5.04 g	12.91 g	21.32 g	4.85 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
55.20 g 0.00 g 1.01 g			49.51 g 3.24 g 3.61 g			10.86 g 1.93 g			41.03 g 2.17 g 3.93 g			65.39 g 1.50 g 1.58 g				
			15,(12)			(12)			9,15,(12)							
Uzsonna	(06002) Glutén,tej,tojás,c m,OM,szója4-6	Diétás péksütemény			Növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru			Diétás péksütemény sós			Olasz felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Paprika			Mátrai diákcsemege, Liga margarin , Gluténmentes pékáru		
		Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 194.80 Kcal / 814.26 KJ			Energia: 213.62 Kcal / 892.93 KJ			Energia: 280.42 Kcal / 1,172.16 KJ			Energia: 225.56 Kcal / 942.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír/sav	
		1.50 g	11.90 g	0.90 g	3.86 g	5.80 g	4.40 g	12.60 g	4.92 g	6.64 g	14.22 g	4.39 g	5.78 g	8.82 g	2.39 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
31.80 g 16.90 g 0.30 g			28.80 g 0.40 g 0.67 g			0.47 g 1.21 g			28.20 g 0.40 g 1.29 g			27.56 g 0.40 g 0.78 g				

Az étlanváltoztatás igazát 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	


ó étvágyat kívánunk

Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.02.19. - 2024.02.25.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/19/2024	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	
			Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	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	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E Magyaros karalábéleves	131,45	29,93	1,05	0,62	0,05	5,37	0,00	0,57	
			Csirke ragu	496,22	118,71	11,11	4,98	0,97	7,20	0,00	0,14	
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30	
			U Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Összesen:	3 903,33	932,29	21,92	31,62	4,69	129,03	32,69	1,76	
2/20/2024	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	
			Vaniliás növényi túrókrém	34,05	8,15	0,02	0,20	0,00	1,56	1,51	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			E Fokhagymakrémleves	474,91	113,62	0,83	8,42	0,97	8,50	0,00	0,74	
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
			Paprikás burgonya virslivel	1 244,86	297,81	9,67	14,77	4,13	30,65	0,00	2,38	
			Céklasaláta	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	3,20	0,49	15,(12)
			U Növényi szendvicskrém	203,98	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			Összesen:	3 598,26	860,84	19,32	30,43	9,74	120,76	18,94	4,63	
2/21/2024	Székely (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	
			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	
			E Alföldi gulyásleves	678,32	162,28	9,26	6,37	1,41	16,54	0,25	0,62	
			Fánk	780,42	186,70	5,35	15,19	4,09	7,20	3,60	1,27	
			Baracklevár	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	5,51	0,00	(12)
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Diétás péksütemény sós	892,94	213,62	3,90	12,60	4,92	14,13	0,47	1,21	
Összesen:	4 419,07	1 057,19	25,39	47,49	14,15	120,28	25,12	3,99				
2/22/2024	Nagy (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	
			Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			E Kerti zöldségleves	131,43	31,41	0,99	1,56	0,18	3,31	0,01	0,55	9
			Marhapörkölt	779,01	186,37	9,08	15,18	4,36	3,11	0,00	0,96	
			Tarhonya köret	761,07	182,07	1,77	4,22	0,50	33,57	2,16	1,46	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U Olasz felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35				
Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Összesen:	4 367,12	1 044,73	22,52	45,14	11,76	128,83	27,20	5,67				
2/23/2024	Nagy (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	
			Snidlinges növ. szendvicskrém	380,82	91,10	0,51	8,90	7,77	2,45	0,00	0,59	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E Kukoricagaluska leves	181,72	42,57	0,97	2,09	0,25	5,12	0,00	1,05	
			Diétás vagdalt	732,88	175,33	7,74	13,51	3,86	5,50	0,00	0,37	
			Burgonyafőzelék	787,10	188,30	3,60	5,57	0,72	30,26	0,00	0,14	
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U 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				
Összesen:	4 312,49	1 030,78	23,24	40,08	15,51	136,97	20,09	3,31				

Heti étlap 2024.02.19 - 2024.02.23

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 eatrend Tízórai	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóborka		
		Energia: 295.13 Kcal / 1,233.64 KJ			Energia: 72.81 Kcal / 304.35 KJ			Energia: 254.55 Kcal / 1,064.02 KJ			Energia: 153.22 Kcal / 640.46 KJ			Energia: 180.09 Kcal / 752.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.53 g	24.80 g	10.60 g	5.82 g	2.76 g	1.46 g	4.98 g	23.30 g	7.03 g	0.61 g	14.07 g	3.80 g	3.46 g	15.56 g	9.47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.54 g	0.04 g	1.02 g	5.54 g	0.04 g	0.03 g	5.38 g	0.04 g	1.02 g	5.20 g	0.04 g	0.23 g	5.80 g	4.44 g	0.49 g		
1,7,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15				
Ebéd	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Magyaros karalábéleves, Csirke ragu, Köles			Fokhagymakrémleves, Kölesgolyó, Paprikás burgonya virslivel, Cékalsaláta			Alföldi gulyásleves, Fánk, Mandarin			Kerti zöldségleves, Marhapörkölt, Bulgur köret, Csemege uborka			Zöldségleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL		
		Energia: 412.47 Kcal / 1,724.12 KJ			Energia: 204.18 Kcal / 853.47 KJ			Energia: 594.41 Kcal / 2,484.63 KJ			Energia: 594.53 Kcal / 2,485.14 KJ			Energia: 461.36 Kcal / 1,928.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.56 g	18.75 g	2.81 g	4.88 g	5.91 g	1.03 g	25.59 g	38.51 g	10.25 g	24.11 g	40.39 g	9.49 g	14.57 g	29.60 g	5.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.25 g	0.02 g	1.94 g	33.72 g	8.65 g	2.09 g	35.53 g	7.20 g	2.80 g	35.12 g	0.04 g	6.17 g	34.23 g	0.00 g	2.67 g		
1,7,15			15,(12)			1,9,15,(12)			1,3,9,15							
Uzsonna	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Diétás péksütemény			Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB			Diétás péksütemény sós			Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 40.62 Kcal / 169.79 KJ			Energia: 171.45 Kcal / 716.66 KJ			Energia: 85.45 Kcal / 357.18 KJ			Energia: 289.68 Kcal / 1,210.86 KJ			Energia: 185.16 Kcal / 773.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.23 g	1.79 g	0.14 g	9.18 g	12.61 g	7.45 g	1.56 g	5.04 g	1.97 g	6.82 g	26.55 g	8.39 g	5.30 g	15.78 g	4.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.77 g	2.84 g	0.05 g	5.13 g	0.00 g	1.41 g	5.65 g	0.19 g	0.48 g	5.53 g	0.00 g	1.89 g	5.28 g	0.00 g	0.88 g		
1,7			1,7			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-puhatestűk | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvetető

Tételek étlap 2024.02.19. - 2024.02.25.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
2/19/2024	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	7			
			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 Magyaros karalábéleves	400,65	95,30	1,63	6,23	0,49	8,47	0,02	1,28				
			Csirke ragu	992,43	237,42	22,22	9,96	1,93	14,40	0,00	0,27				
			Köles	333,36	79,75	1,71	2,56	0,39	12,38	0,00	0,39				
			U Diétás péksütemény	169,79	40,62	0,23	1,79	0,14	4,77	2,84	0,05				
			Összesen:	3 129,87	748,22	37,32	45,34	13,55	45,56	2,90	3,01				
			2/20/2024	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
Vaniliás túrókrém	206,43	49,39				5,00	2,65	1,45	1,33	0,00	0,02	7,15			
Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83				0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1			
E Fokhagymakrémleves	225,40	53,01				0,57	2,88	0,23	6,43	0,60	0,44				
Kölesgolyó	148,10	35,43				1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00				
Paprikás burgonya virslivel	218,40	52,25				1,70	2,59	0,73	5,38	0,00	0,42				
Céklasaláta	265,38	63,49				1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	15,(12)			
U Kockasajt	629,58	150,62				8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40	7			
Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83				0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1			
Összesen:	1 878,23	448,44				19,88	21,28	9,94	44,39	8,69	3,53				
2/21/2024	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
			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			
			E Alföldi gulyásleves	727,81	174,12	14,19	7,83	2,07	11,33	0,00	0,26				
			Fánk	1 560,84	373,40	10,70	30,38	8,18	14,40	7,20	2,54				
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
			U Diétás péksütemény sós	357,18	85,45	1,56	5,04	1,97	5,65	0,19	0,48				
			Összesen:	3 905,79	934,41	32,13	66,85	19,25	46,56	7,43	4,30				
			2/22/2024	Németi (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
						Diabetikus szilvalekvár	54,87	13,13	0,16	0,02	0,00	2,98	0,00	0,02	15
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			
E Kerti zöldségleves	524,50	124,57				2,12	10,34	0,80	6,22	0,04	2,10	9			
Marhapörkölt	1 478,42	353,69				18,07	28,48	8,50	5,82	0,00	1,63				
Bulgur köret	428,47	102,50				3,32	1,47	0,19	20,48	0,00	0,04	1			
Csemege uborka	57,54	13,77				0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)			
U 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 paprika	87,06	20,83				0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1			
Összesen:	4 340,19	1 037,43	31,54	81,01	21,68	45,85	0,08	8,29							
2/23/2024	Németi (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			
			Zöldfűszeres sajtkrém	635,50	151,97	2,24	15,41	9,16	0,91	0,00	0,47	7			
			Diétás pékáru BL DIAB kígyóuborka	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1			
			19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01					
			E Zöldségleves	537,64	127,41	2,11	10,28	0,78	7,04	0,00	2,12	9			
			Levesbetét	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3			
			Diétás vagdalt	807,99	193,30	8,77	13,77	3,95	8,36	0,00	0,47	1,3			
			Cukkini főzelék	418,31	100,08	1,94	5,05	0,54	11,61	0,00	0,01	15			
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1			
			U Mátrai diákcsemege	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66				
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1						
Összesen:	3 460,51	826,61	23,33	60,94	19,22	45,31	4,44	4,04							

Heti étlap 2024.02.19 - 2024.02.23

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(06381) Diab. (15-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Herba tea édesítőszerrel, Sajt szelet, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Vaniliás túrókrém, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Paprikás szalámi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Diabetikus szilvalekvár, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Zöldfűszeres sajtkrém, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóborka, Mandarin										
		Energia: 384.36 Kcal / 1,606.62 KJ	Energia: 177.19 Kcal / 740.65 KJ	Energia: 353.72 Kcal / 1,478.55 KJ	Energia: 247.66 Kcal / 1,035.22 KJ	Energia: 284.47 Kcal / 1,189.08 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.45 g	25.28 g	10.61 g	9.33 g	3.32 g	1.48 g	8.29 g	23.83 g	7.05 g	3.73 g	14.58 g	3.82 g	6.97 g	16.12 g	9.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.46 g	0.04 g	1.05 g	26.47 g	0.04 g	0.08 g	25.28 g	0.04 g	1.06 g	24.16 g	0.04 g	0.26 g	26.73 g	4.44 g	0.54 g		
1,7,15			1,7,15			1,15			1,15			1,7,15				
Ebéd	(06381) Diab. (15-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Magyaros karalábéleves, Csirke ragu, Köles	Fokhagymakrémeles, Kölesgolyó, Paprikás burgonya virslivel, Céklasaláta	Alföldi gulyásleves, Túrófánk Csokoládé Ö. Makó, Mandarin	Kerti zöldségleves, Marhapörkölt, Bulgur köret, Csemege uborka	Zöldségleves, Levesbetét, Diétás vagdalt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL										
		Energia: 392.53 Kcal / 1,640.78 KJ	Energia: 186.47 Kcal / 779.44 KJ	Energia: 314.25 Kcal / 1,313.57 KJ	Energia: 560.37 Kcal / 2,342.35 KJ	Energia: 461.36 Kcal / 1,928.48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.13 g	18.11 g	2.71 g	4.23 g	5.74 g	1.00 g	20.03 g	10.75 g	3.00 g	23.00 g	39.90 g	9.43 g	14.57 g	29.60 g	5.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.15 g	0.02 g	1.85 g	29.72 g	8.62 g	2.09 g	33.29 g	0.00 g	0.82 g	28.30 g	0.04 g	6.16 g	34.23 g	0.00 g	2.67 g		
			15,(12)			1,3,7,15			1,9,15,(12)			1,3,9,15				
Uzsonna	(06381) Diab. (15-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	Diétás péksütemény, Mandarin	Kockasajt , Diétás pékáru BL DIAB , Mandarin	Diétás péksütemény sós, Mandarin	Olasz felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , paprika, Mandarin	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Mandarin										
		Energia: 104.68 Kcal / 437.56 KJ	Energia: 226.13 Kcal / 945.22 KJ	Energia: 194.34 Kcal / 812.34 KJ	Energia: 344.36 Kcal / 1,439.42 KJ	Energia: 234.63 Kcal / 980.75 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.80 g	3.72 g	0.27 g	10.75 g	12.92 g	7.46 g	3.47 g	10.23 g	3.94 g	8.39 g	26.86 g	8.40 g	6.67 g	16.06 g	4.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14.44 g	5.67 g	0.09 g	16.22 g	0.00 g	1.43 g	16.20 g	0.38 g	0.97 g	16.62 g	0.00 g	1.91 g	15.34 g	0.00 g	0.89 g		
			1,7						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-puhatestűek | |
| 3-tojás | 6-szója | 9-zeller | 12-kéndioxid-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2024.02.19. - 2024.02.25.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
2/19/2024	László (06381)	Diab. (15-5-30-10-5 gr CH)-	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	7			
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
			Diétás pékáru BL DIAB	253,27	60,59	2,37	0,31	0,02	12,00	0,00	0,03	1			
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01				
			Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01				
			E Magyaros karalábéleves	400,65	95,30	1,63	6,23	0,49	8,47	0,02	1,28				
			Csirke ragu	992,43	237,42	22,22	9,96	1,93	14,40	0,00	0,27				
			Köles	250,02	59,81	1,28	1,92	0,29	9,28	0,00	0,30				
			U Diétás péksütemény	339,58	81,24	0,45	3,57	0,27	9,54	5,67	0,09				
			Körte	99,68	23,84	0,18	0,13	0,00	5,40	0,00	0,00				
			Összesen:	3 613,03	863,80	39,35	47,14	13,59	66,78	5,73	2,99				
			2/20/2024	László (06381)	Diab. (15-5-30-10-5 gr CH)-	T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
Vaniliás túrókrém	206,43	49,39				5,00	2,65	1,45	1,33	0,00	0,02	7,15			
Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74				2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1			
Alma	109,06	26,09				0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01				
E Fokhagymakrémleves	225,40	53,01				0,57	2,88	0,23	6,43	0,60	0,44				
Kölesgolyó	74,05	17,72				0,65	0,17	0,04	4,00	0,03	0,00				
Paprikás burgonya virslivel	218,40	52,25				1,70	2,59	0,73	5,38	0,00	0,42				
Cékiasaláta	265,38	63,49				1,31	0,10	0,00	13,91	7,99	1,23	15,(12)			
U Kockasajt	629,58	150,62				8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40	7			
Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07				2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1			
Körte	99,68	23,84				0,18	0,13	0,00	5,40	0,00	0,00				
Összesen:	2 373,05	566,81				23,07	21,98	9,93	68,10	8,66	3,59				
2/21/2024	Szendrői (06381)	Diab. (15-5-30-10-5 gr CH)-				T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
			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	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1			
			Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01				
			E Alföldi gulyásleves	727,81	174,12	14,19	7,83	2,07	11,33	0,00	0,26				
			Túrófánk Csokoládé Ö. Makó	389,77	93,24	5,14	2,62	0,93	12,16	0,00	0,56	1,3,7,15			
			Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00				
			U Diétás péksütemény sós	714,35	170,90	3,12	10,08	3,94	11,30	0,38	0,97				
			Körte	99,68	23,85	0,18	0,14	0,00	5,40	0,00	0,00				
			Összesen:	3 508,39	839,34	30,55	44,82	13,98	70,46	0,42	2,84				
			2/22/2024	Németi (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
						Diabetikus szilvalekvár	54,87	13,13	0,16	0,02	0,00	2,98	0,00	0,02	15
Liga margarin	531,22	127,09				0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
Diétás pékáru BL DIAB	253,27	60,59				2,37	0,31	0,02	12,00	0,00	0,03	1			
Alma	109,06	26,09				0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01				
E Kerti zöldségleves	524,50	124,57				2,12	10,34	0,80	6,22	0,04	2,10	9			
Marhapörkölt	1 478,42	353,69				18,07	28,48	8,50	5,82	0,00	1,63				
Bulgur köret	285,65	68,34				2,21	0,98	0,13	13,66	0,00	0,03	1			
Csemege uborka	57,54	13,77				0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)			
U 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	217,66	52,07				2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1			
paprika	32,76	7,84				0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00				
Körte	99,68	23,84	0,18	0,13	0,00	5,40	0,00	0,00							
Összesen:	4 746,45	1 134,62	34,09	81,37	21,65	65,81	0,08	8,33							
2/23/2024	Németi (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			
			Zöldfűszeres sajtkrém	635,50	151,97	2,24	15,41	9,16	0,91	0,00	0,47	7			
			Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1			
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01				
			Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01				
			E Zöldségleves	537,64	127,41	2,11	10,28	0,78	7,04	0,00	2,12	9			
			Levesbetét	163,87	39,20	1,70	0,50	0,09	6,93	0,00	0,07	1,3			
			Diétás vagdalt	807,99	193,30	8,77	13,77	3,95	8,36	0,00	0,47	1,3			
			Cukkini főzelék	418,31	100,08	1,94	5,05	0,54	11,61	0,00	0,01	15			
			Diétás pékáru BL	5,71	1,37	0,05	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	1			
			U Mátrai diákcsemege	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66				
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1			
Körte	99,68	23,84	0,18	0,13	0,00	5,40	0,00	0,00							
Összesen:	4 007,61	957,48	26,97	61,78	19,24	71,99	4,44	4,09							