


Heti étlap 2024.02.26 - 2024.03.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  Tízórai	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka		
		Energia: 297.79 Kcal / 1,244.76 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.20 g	10.37 g	8.45 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.19 g	13.79 g	3.57 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.92 g	13.39 g	0.72 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.28 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	43.64 g	17.79 g	0.65 g		
1			1			1,4			1			1				
Ebéd	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Tojásleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Tárkonyos zöldségleves, Rakott burgonya, Csemege uborka			Csontleves , Levesbetét, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL			Legényfogó leves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség 1/2 adag, Párolt rizs 1/2 adag		
		Energia: 451.55 Kcal / 1,887.48 KJ			Energia: 303.92 Kcal / 1,270.39 KJ			Energia: 649.08 Kcal / 2,713.15 KJ			Energia: 470.94 Kcal / 1,968.53 KJ			Energia: 426.29 Kcal / 1,781.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.97 g	20.60 g	5.37 g	13.56 g	11.81 g	4.11 g	33.92 g	23.40 g	3.66 g	16.43 g	7.42 g	1.26 g	23.18 g	9.43 g	0.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.04 g	2.51 g	1.26 g	35.09 g	0.01 g	3.56 g	74.96 g	3.79 g	1.49 g	83.73 g	15.51 g	10.51 g	51.40 g	11.49 g	1.21 g		
1,3,9,10,(12)			3,9,15,(12)			1,3,9,10,(12)			1,(3),(12)							
Uzsonna	5302 Tej és rozslisztmentes 4-6 éves	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.59 g	1.03 g	0.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.21 g	0.00 g	0.64 g	28.76 g	3.12 g	1.03 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g	34.32 g	3.00 g	0.08 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-tejtermék,laktóz | 10-mustár            | 13-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék         | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller           | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezésvetető

## Tételes étlap 2024.02.26. - 2024.03.03.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/26/2024	László (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	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	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E	Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,30	2,43	0,01	0,32	1,3,9
			Eszterházy sertésragu	759,36	181,67	9,31	13,28	4,41	5,98	2,50	0,64	1,10,(12)	
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
			U	Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
Összesen:	4 169,71	997,53	29,13	42,34	17,14	124,17	15,90	2,62					
2/27/2024	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	
			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	Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
			Rakott burgonya	1 143,06	273,46	11,86	11,61	4,09	29,50	0,00	1,54	3	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
Összesen:	3 635,35	868,78	27,74	35,37	10,52	107,88	11,16	4,77					
2/28/2024	Szabó (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
			Sertéspörkölt	777,49	186,00	13,17	13,32	2,69	3,11	0,00	0,19		
			Lencsefőzelék	1 109,26	265,37	12,79	8,25	0,84	34,74	3,77	0,08	1,10,(12)	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
Összesen:	5 179,43	1 239,09	41,61	49,09	8,13	148,96	36,08	2,07					
2/29/2024	Kovács (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Kakaó riztejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			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	Legényfogó leves	374,26	88,63	7,64	4,01	1,00	5,62	0,01	0,61	1
			Grízes tészta	1 102,49	263,75	8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)	
			Baracklekvár	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	5,51	0,00	(12)	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U	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:	4 450,24	1 063,73	30,57	28,20	6,68	169,65	36,93	11,27					
3/1/2024	Kovács (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
			Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	0,17		
			Párolt zöldség 1/2 adag	452,47	108,25	5,50	0,30	0,00	8,30	0,00	0,10		
			Párolt rizs 1/2 adag	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69		
			U	Vaníliás puding rizstejjel	117,40	28,09	0,03	0,30	0,04	6,19	3,00	0,00	
Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1				
Összesen:	3 741,66	886,44	39,19	18,51	3,37	129,36	32,28	1,94					

Heti étlap 2024.02.26 - 2024.03.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>5312</b> Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom	Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika	Kakaó riztejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóborka										
		Energia: 297.79 Kcal / 1,244.76 KJ	Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ	Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ	Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ	Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.20 g	10.37 g	8.45 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.19 g	13.79 g	3.57 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.92 g	13.39 g	0.72 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.28 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	43.64 g	17.79 g	0.65 g		
1			1			1,4			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>5312</b> Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Tojásleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Tárkonyos zöldségleves, Rakott burgonya, Csemege uborka	Csontleves , Levesbetét, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL	Legényfogó leves, Grízes tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség 1/2 adag, Párolt rizs 1/2 adag										
		Energia: 451.55 Kcal / 1,887.48 KJ	Energia: 303.92 Kcal / 1,270.39 KJ	Energia: 649.08 Kcal / 2,713.15 KJ	Energia: 470.94 Kcal / 1,968.53 KJ	Energia: 426.29 Kcal / 1,781.89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.97 g	20.60 g	5.37 g	13.56 g	11.81 g	4.11 g	33.92 g	23.40 g	3.66 g	16.43 g	7.42 g	1.26 g	23.18 g	9.43 g	0.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.04 g	2.51 g	1.26 g	35.09 g	0.01 g	3.56 g	74.96 g	3.79 g	1.49 g	83.73 g	15.51 g	10.51 g	51.40 g	11.49 g	1.21 g		
1,3,9,10,(12)			3,9,15,(12)			1,3,9,10,(12)			1,(3),(12)							
<b>Uzsonna</b>	<b>5312</b> Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6 éves	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL	Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL										
		Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ	Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ	Energia: 170.10 Kcal / 711.02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.59 g	1.03 g	0.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.21 g	0.00 g	0.64 g	28.76 g	3.12 g	1.03 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g	34.32 g	3.00 g	0.08 g		
1			1			1			1			1				

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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |               |


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2024.02.26. - 2024.03.03.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/26/2024	László (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	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	
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E	Tojásleves	121,34	29,03	1,26	1,59	0,30	2,43	0,01	0,32	1,3,9
			Eszterházy sertésragu	759,36	181,67	9,31	13,28	4,41	5,98	2,50	0,64	1,10,(12)	
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
			U	Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Összesen:	4 169,71	997,53	29,13	42,34	17,14	124,17	15,90	2,62		
2/27/2024	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	
			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	Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
			Rakott burgonya	1 143,06	273,46	11,86	11,61	4,09	29,50	0,00	1,54	3	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
			Összesen:	3 635,35	868,78	27,74	35,37	10,52	107,88	11,16	4,77		
2/28/2024	Szabó (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E	Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)
			Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3	
			Sertéspörkölt	777,49	186,00	13,17	13,32	2,69	3,11	0,00	0,19		
			Lencsefőzelék	1 109,26	265,37	12,79	8,25	0,84	34,74	3,77	0,08	1,10,(12)	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Összesen:	5 179,43	1 239,09	41,61	49,09	8,13	148,96	36,08	2,07		
2/29/2024	Nagy (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T	Kakaó riztejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			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	Legényfogó leves	374,26	88,63	7,64	4,01	1,00	5,62	0,01	0,61	1
			Grízés tészta	1 102,49	263,75	8,13	2,81	0,26	51,18	0,00	9,88	1,(3)	
			Baracklevár	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	5,51	0,00	(12)	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U	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:	4 450,24	1 063,73	30,57	28,20	6,68	169,65	36,93	11,27					
3/1/2024	Nagy (05312)	Tej,OM,cm,szój,ban,marha 4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
			Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	0,17		
			Párolt zöldség 1/2 adag	452,47	108,25	5,50	0,30	0,00	8,30	0,00	0,10		
			Párolt rizs 1/2 adag	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69		
			U	Vaníliás puding rizstejjel	117,40	28,09	0,03	0,30	0,04	6,19	3,00	0,00	
			Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1	
Összesen:	3 741,66	886,44	39,19	18,51	3,37	129,36	32,28	1,94					

Heti étlap 2024.02.26 - 2024.03.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  <b>Tízórai</b>	<b>5572</b> Tej,tojás,rozsmes es <b>4-6 éves</b>	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Diétás pékáru BL, Paradicsom			Rizstej, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL, Paprika			Kakaó rizstejből, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Liga margarin , Diétás pékáru BL, kigyóuborka		
		Energia: 297.79 Kcal / 1,244.76 KJ			Energia: 289.53 Kcal / 1,210.24 KJ			Energia: 319.21 Kcal / 1,334.30 KJ			Energia: 346.48 Kcal / 1,448.29 KJ			Energia: 290.05 Kcal / 1,212.41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.20 g	10.37 g	8.45 g	5.64 g	9.65 g	2.17 g	6.19 g	13.79 g	3.57 g	5.83 g	9.86 g	2.31 g	10.42 g	8.05 g	2.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.92 g	13.39 g	0.72 g	44.03 g	8.03 g	0.18 g	42.20 g	13.39 g	0.28 g	57.52 g	21.42 g	0.18 g	43.64 g	17.79 g	0.65 g		
1			1			1,4			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>5572</b> Tej,tojás,rozsmes es <b>4-6 éves</b>	Rántott leves, Pírtott kenyérfocika, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Tárkonyos zöldségleves, Rakott burgonya, Csemege uborka			Csontleves , Levesbetét, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék, Diétás pékáru BL			Legényfogó leves, Grízes tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség 1/2 adag, Párolt rizs 1/2 adag		
		Energia: 480.08 Kcal / 2,006.73 KJ			Energia: 273.79 Kcal / 1,144.44 KJ			Energia: 642.53 Kcal / 2,685.78 KJ			Energia: 504.06 Kcal / 2,106.97 KJ			Energia: 426.29 Kcal / 1,781.89 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.46 g	20.22 g	5.25 g	11.10 g	9.62 g	3.55 g	32.97 g	23.17 g	3.61 g	12.50 g	10.41 g	1.43 g	23.18 g	9.43 g	0.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58.56 g	2.52 g	1.43 g	34.98 g	0.01 g	3.27 g	74.73 g	4.09 g	1.45 g	88.79 g	18.08 g	0.74 g	51.40 g	11.49 g	1.21 g		
1,9,10,(12)			9,15,(12)			1,9,10,(12)			1,(12)							
<b>Uzsonna</b>	<b>5572</b> Tej,tojás,rozsmes es <b>4-6 éves</b>	Sertés párizsi, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Soproni felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin , Diétás pékáru BL			Vaníliás puding rizstejjel, Diétás pékáru BL		
		Energia: 248.19 Kcal / 1,037.43 KJ			Energia: 275.33 Kcal / 1,150.88 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 158.86 Kcal / 664.03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.96 g	11.37 g	3.32 g	8.54 g	13.91 g	4.24 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	8.31 g	10.92 g	3.11 g	5.58 g	0.91 g	0.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.21 g	0.00 g	0.64 g	28.76 g	3.12 g	1.03 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	28.40 g	0.00 g	0.58 g	31.84 g	1.80 g	0.08 g		
1			1						1			1				

Az étlanváltatás íosát 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-szulfít | 15-mesterséges édesítőszer |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2024.02.26. - 2024.03.03.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/26/2024	László (05572)	Tej, tojás, rozsmmentes4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	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
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E	Rántott leves	132,52	31,70	0,77	1,11	0,15	4,72	0,02	0,49	1,9
				Pírtott kenyérkocka	108,11	25,86	0,98	0,10	0,03	5,23	0,00	0,00	1
				Eszterházy sertésragu	759,36	181,67	9,31	13,28	4,41	5,98	2,50	0,64	1,10,(12)
				Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30	
			U	Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
	Összesen:	4 289,00	1 026,06	29,62	41,96	17,02	131,69	15,91	2,79				
2/27/2024	László (05572)	Tej, tojás, rozsmmentes4-6	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
				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	Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
				Rakott burgonya	1 017,11	243,33	9,40	9,42	3,53	29,39	0,00	1,25	
				Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
				Összesen:	3 509,40	838,65	25,28	33,18	9,96	107,77	11,16	4,48	
2/28/2024	László (05572)	Tej, tojás, rozsmmentes4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			E	Csontleves	118,12	28,26	1,21	0,75	0,03	4,13	0,02	1,09	9,(1)
				Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
				Sertéspörkölt	777,49	186,00	13,17	13,32	2,69	3,11	0,00	0,19	
				Lencsefőzelék	1 109,26	265,37	12,79	8,25	0,84	34,74	3,77	0,08	1,10,(12)
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
				Összesen:	5 152,02	1 232,54	40,66	48,86	8,08	148,73	36,38	2,03	
2/29/2024	László (05572)	Tej, tojás, rozsmmentes4-6	T	Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	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	Legényfogó leves	374,26	88,63	7,64	4,01	1,00	5,62	0,01	0,61	1
				Grízes tészta	1 240,91	296,87	4,20	5,80	0,43	56,24	2,57	0,11	1
				Baracklekvár	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	5,51	0,00	(12)
				Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U	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:	4 588,66	1 096,85	26,64	31,19	6,85	174,71	39,50	1,50				
3/1/2024	László (05572)	Tej, tojás, rozsmmentes4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
				kígyóborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E	Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
				Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	0,17	
				Párolt zöldség 1/2 adag	452,47	108,25	5,50	0,30	0,00	8,30	0,00	0,10	
				Párolt rizs 1/2 adag	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69	
			U	Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00	
				Diétás pékáru BL	593,61	142,01	5,56	0,73	0,04	28,13	0,00	0,08	1
	Összesen:	3 694,70	875,20	39,18	18,39	3,35	126,88	31,08	1,94				

Heti étlap 2024.02.26 - 2024.03.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>eatrend</b>  Tízórai	5802 GM, TM, OM, hal, méz 4-6 éves	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Petrezselymes sonkakrém SM , Gluténmentes pékáru, Paprika			Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyóborka		
		Energia: 301.78 Kcal / 1,261.44 KJ			Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ			Energia: 292.99 Kcal / 1,224.70 KJ			Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ			Energia: 294.04 Kcal / 1,229.09 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.28 g	10.64 g	8.61 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	5.26 g	10.95 g	2.90 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
44.29 g 13.79 g 0.99 g			43.40 g 8.43 g 0.45 g			41.98 g 13.79 g 0.63 g			54.85 g 22.49 g 0.45 g			43.01 g 18.19 g 0.92 g				
Ebéd	5802 GM, TM, OM, hal, méz 4-6 éves	Tojásleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Tárkonyos zöldségleves, Rakott burgonya, Csemege uborka			Csontleves , Levesbetét, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék rizsliszttel, GM pékáru, ebédhez			Legényfogyó leves, Kukoricadarás tészta, Baracklevár, Porcukor, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség 1/2 adag, Párolt rizs 1/2 adag		
		Energia: 459.77 Kcal / 1,921.84 KJ			Energia: 120.51 Kcal / 503.73 KJ			Energia: 562.64 Kcal / 2,351.84 KJ			Energia: 505.69 Kcal / 2,113.78 KJ			Energia: 415.50 Kcal / 1,736.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.76 g	21.67 g	5.49 g	13.70 g	0.74 g	0.15 g	24.96 g	20.02 g	3.21 g	12.40 g	10.85 g	1.47 g	20.80 g	9.01 g	1.07 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
50.90 g 2.50 g 1.95 g			14.65 g 0.01 g 9.40 g			69.63 g 5.57 g 1.37 g			88.28 g 18.08 g 0.74 g			51.83 g 11.49 g 1.63 g				
3,10,(12)			15,(12)			9,10,(12)			(12)							
Uzsonna	5802 GM, TM, OM, hal, méz 4-6 éves	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ			Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.04 g	11.64 g	3.48 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	3.66 g	1.18 g	0.22 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.58 g 0.40 g 0.91 g			28.13 g 3.52 g 1.30 g			31.80 g 18.90 g 0.30 g			27.77 g 0.40 g 0.85 g			31.21 g 2.20 g 0.35 g				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

**Jó étvágyat kívánunk!**


.....  
Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2024.02.26. - 2024.03.03.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/26/2024	László (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E	Tojásleves	156,16	37,36	1,14	2,67	0,41	2,18	0,00	1,01	3
			Eszterházy sertésragu	758,92	181,56	9,22	13,27	4,42	6,09	2,50	0,64	10,(12)	
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
			U	Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Összesen:	4 237,43	1 013,73	25,08	43,95	17,58	122,77	16,69	3,85		
2/27/2024	László (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	
			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	Tárkonyos zöldségleves	78,92	17,97	0,92	0,14	0,02	3,46	0,01	1,06	
			Rakott burgonya	405,58	97,03	12,54	0,56	0,13	10,15	0,00	7,38		
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
			Összesen:	2 902,03	693,35	24,04	24,84	6,88	86,18	11,96	11,15		
2/28/2024	Szendrői (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Petrezselymes sonkakrém SM	405,76	89,27	1,38	9,89	2,70	0,49	0,00	0,28		
			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	Csontleves	95,71	22,90	0,98	0,53	0,01	3,49	0,00	1,09	9
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
			Sertéspörkölt	623,16	149,08	10,70	11,05	2,35	1,52	0,00	0,16		
			Lencsefőzelék rizsliszttel	1 113,33	266,35	12,44	8,17	0,82	35,49	3,77	0,09	10,(12)	
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Összesen:	4 741,05	1 126,43	31,72	42,87	7,01	143,41	38,26	2,30		
2/29/2024	Szendrői (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T	Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			E	Legényfogó leves	374,47	88,68	7,50	3,97	0,96	5,84	0,01	0,61	
			Kukoricadarás tészta	1 247,52	298,45	4,24	6,28	0,51	55,51	2,57	0,11		
			Baracklekvár	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	5,51	0,00	(12)	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U	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:	4 554,89	1 088,77	22,49	31,32	7,00	170,90	40,97	2,04					
3/1/2024	Szendrői (05802)	GM, TM, OM, hal, citr 4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
			Roston sült csirkemell	416,63	99,67	12,44	5,17	0,66	0,73	0,00	0,59		
			Párolt zöldség 1/2 adag	452,47	108,25	5,50	0,30	0,00	8,30	0,00	0,10		
			Párolt rizs 1/2 adag	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69		
			U	Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
Összesen:	3 682,97	872,39	32,96	18,51	3,80	126,05	31,88	2,90					



Heti étlap 2024.02.19 - 2024.02.23

 <b>Tízórai</b>		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
		<b>(05902)</b> <b>Gluténmentes4-6</b>		Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres vajkrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom			Tej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika			Kakaó, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kígyóuborka
Energia: 280.14 Kcal / 1,170.99 KJ				Energia: 306.60 Kcal / 1,281.59 KJ			Energia: 323.20 Kcal / 1,350.98 KJ			Energia: 349.88 Kcal / 1,462.50 KJ			Energia: 294.04 Kcal / 1,229.09 KJ			
Fehérje	Zsír			T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
4.34 g	9.04 g			4.08 g	10.46 g	11.00 g	3.73 g	4.27 g	14.06 g	3.73 g	10.65 g	11.22 g	3.86 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g
Szénhidrát	Cukor			Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.09 g	13.79 g	0.35 g	38.14 g	0.40 g	0.72 g	41.57 g	13.79 g	0.55 g	48.24 g	10.39 g	0.72 g	43.01 g	18.19 g	0.92 g		
7			7			4			7							
<b>Ebéd</b>		Tojásleves, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs			Tárkonyos zöldségleves, Rakott burgonya, Csemege uborka			Csontleves , Levesbetét, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék, GM pékáru, ebédhez			Legényfogó leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség 1/2 adag, Párolt rizs 1/2 adag		
		Energia: 313.08 Kcal / 1,308.67 KJ			Energia: 303.92 Kcal / 1,270.39 KJ			Energia: 599.71 Kcal / 2,506.79 KJ			Energia: 505.69 Kcal / 2,113.78 KJ			Energia: 433.49 Kcal / 1,811.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.92 g	9.70 g	1.21 g	13.56 g	11.81 g	4.11 g	25.91 g	22.84 g	4.66 g	12.40 g	10.85 g	1.47 g	22.95 g	9.37 g	0.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.18 g	2.50 g	1.84 g	35.09 g	0.01 g	3.56 g	71.57 g	5.57 g	1.40 g	88.28 g	18.08 g	0.74 g	52.65 g	12.99 g	1.21 g		
3,10,(12)			3,9,15,(12)			7,9,10,(12)			(12)							
<b>Uzsonna</b>		Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru			Vaníliás puding, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ			Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ			Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ			Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ			Energia: 303.75 Kcal / 1,269.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.04 g	11.64 g	3.48 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	8.11 g	6.28 g	3.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.58 g	0.40 g	0.91 g	28.13 g	3.52 g	1.30 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.77 g	0.40 g	0.85 g	50.42 g	18.58 g	0.45 g		

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

Allergén lista (kód-allergén)

1-glutén                      4-hal                              7-tejtermék,1a 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**

## Tételes étlap 2024.02.26. - 2024.03.03.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/26/2024	László (05902)	Gluténmentes4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
			E	Tojásleves	156,16	37,36	1,14	2,67	0,41	2,18	0,00	1,01	3
			Eszterházy sertésragu	145,75	34,87	0,38	1,30	0,14	5,37	2,50	0,53	10,(12)	
			Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30		
			U	Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Összesen:	3 533,81	845,40	16,30	30,38	8,77	119,85	16,69	3,10		
2/27/2024	László (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	Tárkonyos zöldségleves	108,10	24,95	1,46	0,16	0,02	4,55	0,01	1,06	9
			Rakott burgonya	1 143,06	273,46	11,86	11,61	4,09	29,50	0,00	1,54	3	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)	
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
			Összesen:	3 723,37	889,84	30,64	36,99	12,24	101,36	3,93	5,58		
2/28/2024	Szabó (05902)	Gluténmentes4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4	
			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	Csontleves	95,71	22,90	0,98	0,53	0,01	3,49	0,00	1,09	9
			Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
			Sertéspörkölt	645,39	154,40	10,95	11,10	2,24	2,48	0,00	0,16		
			Lencsefőzelék	1 246,08	298,10	13,14	10,94	2,38	36,47	3,77	0,12	7,10,(12)	
			GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
			Összesen:	4 989,69	1 193,71	31,68	48,80	9,29	144,94	38,26	2,25		
2/29/2024	Mészáros (05902)	Gluténmentes4-6	T	Kakaó	586,63	140,34	6,99	3,22	1,76	20,70	9,99	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	Legényfogó leves	374,47	88,68	7,50	3,97	0,96	5,84	0,01	0,61	
			Kukoricadarás tészta	1 247,52	298,45	4,24	6,28	0,51	55,51	2,57	0,11		
			Baracklekvár	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	5,51	0,00	(12)	
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			U	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:	4 626,37	1 105,87	29,44	33,26	8,60	164,29	28,87	2,31					
3/1/2024	Mészáros (05902)	Gluténmentes4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
			Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46		
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			kigyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01		
			E	Vegyes gyümölcsleves	362,49	81,50	0,23	0,14	0,02	20,80	12,99	0,25	
			Roston sült csirkemell	461,70	110,46	14,82	5,59	0,53	0,30	0,00	0,17		
			Párolt zöldség 1/2 adag	452,47	108,25	5,50	0,30	0,00	8,30	0,00	0,10		
			Párolt rizs 1/2 adag	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69		
			U	Vaníliás puding	659,40	157,75	4,47	5,28	2,91	22,92	18,18	0,10	
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
Összesen:	4 332,59	1 031,28	39,56	23,97	6,56	146,08	49,76	2,58					

Heti étlap 2024.02.26 - 2024.03.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>(06002)</b> <b>Glutén,tej,tojás,c</b> <b>m,OM,szója4-6</b>	Herba tea citromlé nélkül, Zöldfűszeres növényi szendvicskrém, Gluténmentes pékáru, Paradicsom	Rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Tonhalkrém, Gluténmentes pékáru, Paprika	Karamellás rizstej, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Herba tea citromlé nélkül, Szendvics sonka, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, kigyúorborka										
		Energia: 301.78 Kcal / 1,261.44 KJ	Energia: 293.52 Kcal / 1,226.91 KJ	Energia: 323.20 Kcal / 1,350.98 KJ	Energia: 332.78 Kcal / 1,391.02 KJ	Energia: 294.04 Kcal / 1,229.09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.28 g	10.64 g	8.61 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	4.27 g	14.06 g	3.73 g	3.70 g	9.28 g	2.26 g	8.50 g	8.32 g	2.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.29 g	13.79 g	0.99 g	43.40 g	8.43 g	0.45 g	41.57 g	13.79 g	0.55 g	54.85 g	22.49 g	0.45 g	43.01 g	18.19 g	0.92 g		
4																
<b>Ebéd</b>	<b>(06002)</b> <b>Glutén,tej,tojás,c</b> <b>m,OM,szója4-6</b>	Rántott leves, Kölesgolyó, Eszterházy sertésragu, Párolt rizs	Tárkonyos zöldségleves, Rakott burgonya, Csemege uborka	Csontleves , Levesbetét, Sertéspörkölt, Lencsefőzelék rizsliszttel, GM pékáru, ebédhez	Legényfogó leves, Kukoricadarás tészta, Baracklekvár, Porcukor, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség 1/2 adag, Párolt rizs 1/2 adag										
		Energia: 497.00 Kcal / 2,077.46 KJ	Energia: 266.81 Kcal / 1,115.27 KJ	Energia: 562.64 Kcal / 2,351.84 KJ	Energia: 505.69 Kcal / 2,113.78 KJ	Energia: 415.50 Kcal / 1,736.79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.85 g	22.98 g	5.61 g	10.56 g	9.60 g	3.55 g	24.96 g	20.02 g	3.21 g	12.40 g	10.85 g	1.47 g	20.80 g	9.01 g	1.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.86 g	2.54 g	1.43 g	33.89 g	0.01 g	3.27 g	69.63 g	5.57 g	1.37 g	88.28 g	18.08 g	0.74 g	51.83 g	11.49 g	1.63 g		
10,(12)	15,(12)		9,10,(12)	(12)												
<b>Uzsonna</b>	<b>(06002)</b> <b>Glutén,tej,tojás,c</b> <b>m,OM,szója4-6</b>	Sertés párizsi, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Soproni felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek	Diétás péksütemény	Zala felvágott, Liga margarin , Gluténmentes pékáru	Vanília puding rizstejjel, Gluténmentes pékáru										
		Energia: 252.18 Kcal / 1,054.11 KJ	Energia: 279.32 Kcal / 1,167.56 KJ	Energia: 270.80 Kcal / 1,131.94 KJ	Energia: 250.30 Kcal / 1,046.25 KJ	Energia: 162.85 Kcal / 680.71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.04 g	11.64 g	3.48 g	6.62 g	14.18 g	4.40 g	1.50 g	11.90 g	0.90 g	6.39 g	11.19 g	3.27 g	3.66 g	1.18 g	0.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.58 g	0.40 g	0.91 g	28.13 g	3.52 g	1.30 g	31.80 g	18.90 g	0.30 g	27.77 g	0.40 g	0.85 g	31.21 g	2.20 g	0.35 g		

Az étlanváltogatás 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,la | 10-mustár            | 13-csillagfűrt             | 16-édesgyökér |
| 2-rák    | 5-földimogyoró | 8-diófélék     | 11-szezám            | 14-puhatestűek             |               |
| 3-tojás  | 6-szója        | 9-zeller       | 12-kéndioxid-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmésvetető


## Tételek étlap 2024.02.26. - 2024.03.03.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
2/26/2024	László (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
				Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
			E	Rántott leves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49	
				Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00	
				Eszterházy sertésragu	758,92	181,56	9,22	13,27	4,42	6,09	2,50	0,64	10,(12)
				Párolt rizs	1 006,76	240,85	4,40	5,73	0,66	42,63	0,00	0,30	
			U	Sertés párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
	Összesen:	4 393,05	1 050,96	25,17	45,26	17,70	129,73	16,73	3,33				
2/27/2024	László (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-	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	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			E	Tárkonyos zöldségleves	78,92	17,97	0,92	0,14	0,02	3,46	0,01	1,06	
				Rakott burgonya	1 017,11	243,33	9,40	9,42	3,53	29,39	0,00	1,25	
				Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)
			U	Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
				Jégcsaprek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01	
				Összesen:	3 513,56	839,65	20,90	33,70	10,28	105,42	11,96	5,02	
2/28/2024	László (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Tonhalkrém	499,42	119,48	0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4
				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	Csontleves	95,71	22,90	0,98	0,53	0,01	3,49	0,00	1,09	9
				Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01	
				Sertéspörkölt	623,16	149,08	10,70	11,05	2,35	1,52	0,00	0,16	
				Lenecsefőzelék rizsliszttel	1 113,33	266,35	12,44	8,17	0,82	35,49	3,77	0,09	10,(12)
				GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
			U	Diétás péksütemény	1 131,94	270,80	1,50	11,90	0,90	31,80	18,90	0,30	
				Összesen:	4 834,71	1 156,64	30,73	45,98	7,84	143,00	38,26	2,22	
2/29/2024	László (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-6	T	Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
			E	Legényfogó leves	374,47	88,68	7,50	3,97	0,96	5,84	0,01	0,61	
				Kukoricadarás tészta	1 247,52	298,45	4,24	6,28	0,51	55,51	2,57	0,11	
				Baracklekvár	109,63	26,23	0,06	0,00	0,00	6,44	5,51	0,00	(12)
				Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
				Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U	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:	4 554,89	1 088,77	22,49	31,32	7,00	170,90	40,97	2,04				
3/1/2024	László (06002)	Glutén, tej, tojás, cm, OM, szója4-6	T	Herba tea citromlé nélkül	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00	
				Szendvics sonka	108,70	26,00	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46	
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
				kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			E	Vegyes gyümölcsleves	346,90	74,30	0,46	0,20	0,02	19,55	11,49	0,25	
				Roston sült csirkemell	416,63	99,67	12,44	5,17	0,66	0,73	0,00	0,59	
				Párolt zöldség 1/2 adag	452,47	108,25	5,50	0,30	0,00	8,30	0,00	0,10	
				Párolt rizs 1/2 adag	557,11	133,28	2,40	3,34	0,39	23,25	0,00	0,69	
			U	Vaníliás puding rizstejjel	70,44	16,85	0,02	0,18	0,02	3,71	1,80	0,00	
				Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
	Összesen:	3 682,97	872,39	32,96	18,51	3,80	126,05	31,88	2,90				

## Tételes étlap 2024.02.26. - 2024.03.03.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
2/26/2024	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			
				Zöldfűszeres vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7		
				Diétás pékáru BL DIAB	65,29	15,62	0,61	0,08	0,00	3,09	0,00	0,00	1		
				Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,00	0,01		
			E	Tojásleves	191,83	45,89	1,49	3,22	0,50	2,69	0,00	0,08	1,3		
				Eszterházy sertésragu	1 051,85	251,64	11,68	17,60	6,22	11,30	5,99	0,80	1,7,10,(12)		
				Párolt barna rizs	488,56	116,88	1,68	3,20	0,28	20,33	0,00	0,74			
			U	Sertés párizsi	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91			
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
				Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1		
				Összesen:	3 476,56	831,72	22,68	61,60	21,31	45,21	6,03	2,77			
			2/27/2024	László (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15
	Hegyi sonka	184,80				44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85			
	Liga margarin	531,22				127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Diétás pékáru BL DIAB	65,29				15,62	0,61	0,08	0,00	3,09	0,00	0,00	1		
E	Tárkonyos zöldségleves	388,38				92,37	1,34	6,21	0,49	7,98	0,02	1,31	9		
	Rakott burgonya	1 047,45				250,59	8,99	12,64	5,57	24,51	0,00	1,16	7		
	Csemege uborka	57,54				13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)		
U	Soproni 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	87,06				20,82	0,81	0,10	0,00	4,12	0,00	0,01	1		
	Jégcsapretek	23,60				5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02			
	Összesen:	3 487,16				833,72	25,15	60,61	18,62	45,39	6,30	7,83			
2/28/2024	Márton (06361)	Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	T	Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00 15			
				Tonhalkrém	998,83	238,95	0,78	25,99	7,06	0,15	0,00	0,40	4		
				Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,82	0,81	0,10	0,00	4,12	0,00	0,01	1		
				paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
			E	Csontleves	324,15	77,00	1,08	6,71	0,48	3,47	0,02	1,26	9		
				Sertéspörkölt	711,32	170,17	13,13	11,65	2,50	2,97	0,00	0,19			
				Cukkini főzelék	711,12	170,13	3,30	8,58	0,92	19,74	0,00	0,02	15		
				Diétás pékáru BL, ebédhez	172,92	41,37	0,24	0,06	0,01	9,80	0,60	0,01			
			U	Diétás péksütemény	169,79	40,62	0,23	1,79	0,14	4,77	2,84	0,05			
				Összesen:	3 218,77	769,49	20,05	55,00	11,11	46,30	3,50	1,94			
			2/29/2024	Márton (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
							Csirkeemlsonka	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	65,29				15,62	0,61	0,08	0,00	3,09	0,00	0,00	1		
E	Legényfogó leves	455,27				107,83	9,14	4,73	1,13	7,28	0,01	0,73			
	Köleskása meggyes DIABTTGOM+	374,76				89,66	2,38	0,99	0,24	17,62	0,00	0,18	15		
	Alma	218,12				52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
U	Zala felvágott	340,77				81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80			
	Liga margarin	531,22				127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
	Diétás pékáru BL DIAB	108,83				26,03	1,02	0,13	0,01	5,16	0,00	0,01	1		
	Összesen:	2 821,10				673,82	26,09	42,03	11,68	46,03	0,05	2,99			
3/1/2024	Márton (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
				Szendvics sonka	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92			
				Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
				Diétás pékáru BL DIAB	43,53	10,41	0,40	0,05	0,00	2,06	0,00	0,00	1		
				kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01			
			E	Vegyes gyümölcsleves	150,37	35,97	0,41	0,16	0,02	7,66	0,00	0,07	15		
				Roston sült csirkemell	923,40	220,91	29,64	11,18	1,05	0,60	0,00	0,33			
				Párolt zöldség 1/2 adag	226,24	54,13	2,75	0,15	0,00	4,15	0,00	0,05			
				Párolt rizs 1/2 adag	537,49	128,58	2,34	3,11	0,36	22,67	0,00	0,07			
			U	Vaníliás puding diabRIZSTEJ	87,19	20,86	0,03	0,30	0,04	4,39	1,20	0,00	15		
				Diétás pékáru BL DIAB	21,77	5,21	0,20	0,03	0,00	1,03	0,00	0,00	1		
				Összesen:	2 769,08	662,46	45,09	29,58	5,78	46,20	5,64	1,65			

Heti étlap 2024.02.26 - 2024.03.01

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(06381) Diab. (20-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU</b>	Herba tea édesítőszerrel, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB, Paradicsom, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB, paprika, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, Mandarin	Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB, kigyóborka, Mandarin										
		Energia: 278.30 Kcal / 1,163.29 KJ		Energia: 294.01 Kcal / 1,228.96 KJ		Energia: 369.50 Kcal / 1,544.51 KJ		Energia: 288.92 Kcal / 1,207.69 KJ		Energia: 291.25 Kcal / 1,217.43 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.33 g	16.70 g	7.78 g	10.97 g	15.76 g	4.20 g	5.39 g	26.75 g	7.09 g	10.77 g	15.74 g	4.20 g	12.85 g	15.17 g	4.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.52 g	0.04 g	0.07 g	25.89 g	0.04 g	1.11 g	25.48 g	0.04 g	0.46 g	24.88 g	0.04 g	1.10 g	24.67 g	4.44 g	1.18 g		
1,7,15			1,15			1,4,15			1,15			1,15				
<b>Ebéd</b>	<b>(06381) Diab. (20-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU</b>	Tojásleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs	Tárkonyos zöldségleves, Rakott burgonya, Csemege uborka	Csontleves , Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez	Legényfogó leves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma	Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség 1/2 adag, Párolt rizs 1/2 adag										
		Energia: 391.03 Kcal / 1,634.51 KJ		Energia: 331.67 Kcal / 1,386.38 KJ		Energia: 428.65 Kcal / 1,791.76 KJ		Energia: 236.86 Kcal / 990.07 KJ		Energia: 429.70 Kcal / 1,796.15 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.51 g	23.38 g	6.95 g	10.03 g	17.68 g	5.50 g	17.17 g	25.48 g	3.75 g	11.78 g	6.18 g	1.34 g	34.96 g	14.36 g	1.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.25 g	5.99 g	1.47 g	32.63 g	0.02 g	4.75 g	32.49 g	0.62 g	1.47 g	32.88 g	0.01 g	0.90 g	33.34 g	0.00 g	0.52 g		
1,3,7,10,(12)			7,9,15,(12)			9,15			15			15				
<b>Uzsonna</b>	<b>(06381) Diab. (20-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU</b>	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Mandarin	Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek, Mandarin	Diétás péksütemény, Mandarin	Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Mandarin	Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB , Mandarin										
		Energia: 287.89 Kcal / 1,203.38 KJ		Energia: 339.57 Kcal / 1,419.40 KJ		Energia: 104.68 Kcal / 437.56 KJ		Energia: 284.12 Kcal / 1,187.62 KJ		Energia: 70.34 Kcal / 294.02 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.19 g	21.70 g	6.57 g	8.25 g	26.77 g	8.41 g	0.80 g	3.72 g	0.27 g	7.89 g	20.80 g	6.15 g	1.40 g	0.59 g	0.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.38 g	0.00 g	1.14 g	15.95 g	6.24 g	1.93 g	14.44 g	5.67 g	0.09 g	15.76 g	0.00 g	1.03 g	14.45 g	1.20 g	0.02 g		
1			1			1			1,15							

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

Allergén lista (kód-allergén)

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


**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmezésvezető

## Tételes étlap 2024.02.26. - 2024.03.03.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
2/26/2024	LAKKZ (06381)	Diab. (20-5-30-10-5 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 vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7
			Diétás pékáru BL DIAB	382,88	91,59	3,58	0,47	0,03	18,14	0,00	0,05	1
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
			Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
			E Tojásleves	191,83	45,89	1,49	3,22	0,50	2,69	0,00	0,08	1,3
			Eszterházy sertésragu	1 051,85	251,64	11,68	17,60	6,22	11,30	5,99	0,80	1,7,10,(12)
			Párolt barna rizs	390,85	93,50	1,34	2,56	0,23	16,26	0,00	0,59	
			U Sertés párizsi	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
			Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
Összesen:	4 001,25	957,22	27,03	61,78	21,30	71,15	6,03	2,68				
2/27/2024	LAKKZ (06381)	Diab. (20-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
			Hegyi sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Diétás pékáru BL DIAB	404,15	96,68	3,78	0,49	0,03	19,15	0,00	0,06	1
			Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
			E Tárkonyos zöldségleves	388,38	92,37	1,34	6,21	0,49	7,98	0,02	1,31	9
			Rakott burgonya	942,70	225,53	8,09	11,37	5,01	22,05	0,00	1,04	7
			Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)
			U Soproni 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	206,78	49,47	1,94	0,26	0,02	9,80	0,00	0,03	1
			Jégcsapretek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02	
Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
Összesen:	4 036,97	965,25	29,25	60,21	18,11	74,47	6,30	7,79				
2/28/2024	CSOMOD (06381)	Diab. (20-5-30-10-5 gr CH)-	T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
			Tonhalkrém	998,83	238,95	0,78	25,99	7,06	0,15	0,00	0,40	4
			Diétás pékáru BL DIAB	404,15	96,68	3,78	0,49	0,03	19,15	0,00	0,06	1
			paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
			E Csontleves	324,15	77,00	1,08	6,71	0,48	3,47	0,02	1,26	9
			Sertéspörkölt	711,32	170,17	13,13	11,65	2,50	2,97	0,00	0,19	
			Cukkini főzelék	585,63	140,11	2,72	7,06	0,76	16,25	0,00	0,01	15
			Diétás pékáru BL, ebédhez	172,92	41,37	0,24	0,06	0,01	9,80	0,60	0,01	
			U Diétás péksütemény	339,58	81,24	0,45	3,57	0,27	9,54	5,67	0,09	
			Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
			Összesen:	3 776,14	902,83	23,36	55,95	11,11	72,41	6,33	2,02	
2/29/2024	MÁRKÁK (06381)	Diab. (20-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
			Csirkemellsonka	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	382,88	91,59	3,58	0,47	0,03	18,14	0,00	0,05	1
			Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
			E Legényfogyó leves	455,27	107,83	9,14	4,73	1,13	7,28	0,01	0,73	
			Köleskása meggyes DIABTTGOM+	321,23	76,85	2,04	0,85	0,21	15,10	0,00	0,15	15
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
			U Zala felvágott	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
			Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00	
Összesen:	3 389,97	809,90	30,44	42,72	11,69	73,52	0,05	3,03				
3/1/2024	MÁRKÁK (06381)	Diab. (20-5-30-10-5 gr CH)-TTEUU	T Herba tea édesítőszerrel	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
			Szendvics sonka	217,39	52,01	8,88	0,56	0,21	2,80	0,00	0,92	
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
			Diétás pékáru BL DIAB	340,34	81,42	3,18	0,42	0,02	16,13	0,00	0,05	1
			kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	4,40	0,01	
			Mandarin	97,99	23,44	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	0,07	15
			Roston sült csirkemell	923,40	220,91	29,64	11,18	1,05	0,60	0,00	0,33	
			Párolt zöldség 1/2 adag	226,24	54,13	2,75	0,15	0,00	4,15	0,00	0,05	
			Párolt rizs 1/2 adag	496,14	118,69	2,16	2,87	0,33	20,93	0,00	0,07	
			U Vaníliás puding diabRIZSTEJ	87,19	20,86	0,03	0,30	0,04	4,39	1,20	0,00	15
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1
Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00				
Összesen:	3 307,58	791,29	49,21	30,12	5,78	72,46	5,64	1,72				

Heti étlap 2024.02.26 - 2024.03.01

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Herba tea édesítőszerrel, Zöldfűszeres vajkrém, Diétás pékáru BL DIAB , Paradicsom			Herba tea édesítőszerrel, Hegyi sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Tonhalkrém, Diétás pékáru BL DIAB , paprika			Herba tea édesítőszerrel, Csirkemellsonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Herba tea édesítőszerrel, Szendvics sonka, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , kigyóborka		
		Energia: 178.89 Kcal / 747.76 KJ			Energia: 189.51 Kcal / 792.15 KJ			Energia: 270.20 Kcal / 1,129.44 KJ			Energia: 189.51 Kcal / 792.15 KJ			Energia: 196.80 Kcal / 822.62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		2.01 g	16.16 g	7.75 g	7.45 g	15.20 g	4.17 g	2.07 g	26.21 g	7.06 g	7.45 g	15.20 g	4.17 g	9.72 g	14.65 g	4.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.57 g	0.04 g	0.02 g	4.93 g	0.04 g	1.05 g	5.55 g	0.04 g	0.41 g	4.93 g	0.04 g	1.05 g	5.70 g	4.44 g	1.13 g		
1,7,15			1,15			1,4,15			1,15			1,15				
<b>Ebéd</b>	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Tojásleves, Eszterházy sertésragu, Párolt barna rizs			Tárkonyos zöldségleves, Rakott burgonya, Csemege uborka			Csontleves , Sertéspörkölt, Cukkini főzelék, Diétás pékáru BL, ebédhez			Legényfogó leves, Köleskása meggyes DIABTTGOM+, Alma			Vegyes gyümölcsleves, Roston sült csirkemell, Párolt zöldség 1/2 adag, Párolt rizs 1/2 adag		
		Energia: 414.41 Kcal / 1,732.23 KJ			Energia: 356.73 Kcal / 1,491.13 KJ			Energia: 458.67 Kcal / 1,917.24 KJ			Energia: 249.67 Kcal / 1,043.62 KJ			Energia: 439.59 Kcal / 1,837.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		14.85 g	24.02 g	7.00 g	10.93 g	18.95 g	6.06 g	17.75 g	27.00 g	3.91 g	12.12 g	6.32 g	1.37 g	35.14 g	14.60 g	1.43 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.32 g	5.99 g	1.62 g	35.09 g	0.02 g	4.87 g	35.98 g	0.62 g	1.48 g	35.40 g	0.01 g	0.93 g	35.08 g	0.00 g	0.52 g		
1,3,7,10,(12)			7,9,15,(12)			9,15			15			15				
<b>Uzsonna</b>	(06361) Diab. 5-35-5 g CH T-E-U	Sertés párizsi, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Soproni felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB , Jégcsapretek			Diétás péksütemény			Zala felvágott, Liga margarin, Diétás pékáru BL DIAB			Vaníliás puding diabRIZSTEJ, Diétás pékáru BL DIAB		
		Energia: 238.42 Kcal / 996.60 KJ			Energia: 287.48 Kcal / 1,201.67 KJ			Energia: 40.62 Kcal / 169.79 KJ			Energia: 234.64 Kcal / 980.80 KJ			Energia: 26.07 Kcal / 108.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		5.82 g	21.42 g	6.56 g	6.77 g	26.46 g	8.39 g	0.23 g	1.79 g	0.14 g	6.52 g	20.51 g	6.14 g	0.23 g	0.33 g	0.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
5.32 g	0.00 g	1.13 g	5.37 g	6.24 g	1.91 g	4.77 g	2.84 g	0.05 g	5.70 g	0.00 g	1.01 g	5.42 g	1.20 g	0.00 g		
1			1						1			1,15				

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

.....  
 Élelmezésvezető