


Tételes étlap 2021.03.01 - 2021.03.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár			
3/1/2021	L-1442 (00775)	Tojás-, gluténmentes	T Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00				
			Natúr sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47	7			
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01				
			Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31				
			E Brokkoli krém lev.	575,34	137,64	5,11	5,73	0,87	16,18	0,04	1,55	7			
			Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00				
			Húsos rakott tészta	3 025,05	723,70	19,56	28,97	7,86	94,04	9,00	0,56	9			
			U Mirbest Párizsi allergénM	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				
			Jégcsapretek	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02				
			Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
					Összesen:	6 993,50	1 673,10	41,31	75,34	25,06	201,07	36,27	4,36		
3/2/2021	L-1441 (00775)	Tojás-, gluténmentes	T Vaníliás tej	958,74	229,36	10,21	4,51	2,44	36,72	19,98	0,40	7			
			Vaníliás túrókrém	272,80	65,26	5,41	2,83	1,54	4,47	3,00	0,02	7,(12)			
			Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01				
			E Zöldségleves	521,34	121,69	2,10	9,63	1,11	7,27	0,05	2,06	9			
			Levesbetét	145,50	34,81	0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01				
			Vagdalt	1 172,61	280,53	14,20	24,14	7,19	1,48	0,00	1,12				
			Tökfőzelék	978,97	234,20	3,86	12,86	2,94	25,27	0,80	0,19	7			
			Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01				
			Diétás sütemény	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			U Kockasajt	629,58	150,62	8,36	12,50	7,44	1,00	0,00	1,40	7			
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00				
			Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01				
					Összesen:	6 288,15	1 501,31	53,02	68,79	23,08	163,41	25,13	5,23		
3/3/2021	L-1440 (00775)	Tojás-, gluténmentes	T Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00				
			Csirkemell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85				
			Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
			Póréhagymakarika	30,82	7,37	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00				
			Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31				
			E Gulyásleves	897,09	214,62	13,36	9,08	2,00	19,22	0,00	0,23	9			
			Káposztás tészta	1 745,11	417,49	5,61	4,06	0,41	87,76	10,00	1,13				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			U Körözött	242,31	57,97	5,23	3,24	1,76	1,91	0,00	0,52	7			
			Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00				
			Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31				
					Összesen:	5 317,18	1 272,06	39,07	35,12	8,88	192,20	30,93	3,57		
			3/4/2021	L-1439 (00775)	Tojás-, gluténmentes	T Karamellás tej	1 028,16	245,97	10,20	4,50	2,44	40,88	24,98	0,40	7
Áfonyalekvár	329,29	78,78				0,12	0,00	0,00	19,35	16,29	0,01	(12)			
Liga margarin	531,22	127,09				0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20				
Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80				3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01				
E Erőleves	596,36	142,67				2,79	11,22	1,08	7,62	0,01	5,06	9			
Levesbetét	145,50	34,81				0,40	0,20	0,02	7,70	0,50	0,01				
Rántott csirkemell	1 270,41	303,93				26,59	12,00	1,21	22,24	0,00	1,31				
Petrezselymes burgonya	1 179,76	282,24				6,16	6,79	1,77	47,46	0,00	2,57				
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				
Jégcsapretek	23,60	5,65				0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02				
Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80				3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01				
		Összesen:				7 236,97	1 731,35	58,64	70,73	16,78	209,56	48,66	10,60		
3/5/2021	L-1438 (00775)	Tojás-, gluténmentes	T Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00				
			Sült hús krém	941,10	225,14	2,90	23,45	6,68	0,35	0,00	0,51	10,(12)			
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01				
			Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			E Magyaros zellerleves	603,98	144,49	2,02	9,70	1,11	11,85	0,04	2,14	9			
			Fokhagymás sertésragu	1 568,74	375,30	18,33	30,45	9,27	6,53	0,00	2,14				
			Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98				
			U Vaníliás puding RIZSTEJ	117,40	28,09	0,03	0,30	0,04	6,19	3,00	0,00				
			Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00				
					Összesen:	6 171,51	1 476,44	36,23	75,90	18,55	158,68	23,56	7,11		

Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
 Tízórai	(00775) Tojás-, gluténmentes	Herba tea, Natúr sajtkrém, Uborka, Abonett	Vaníliás tej, Vaníliás túrókrém, Puffasztott rizs szelet	Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin, Póréhagymakarika, Abonett	Karamellás tej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet	Herba tea, Sült hús krém, Uborka, Abonett, Alma
		Energia: 371.48 Kcal / 1,552.79 KJ	Energia: 445.42 Kcal / 1,861.86 KJ	Energia: 394.13 Kcal / 1,647.46 KJ	Energia: 602.64 Kcal / 2,519.04 KJ	Energia: 497.48 Kcal / 2,079.47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		6.05 g 16.91 g 9.43 g	18.82 g 8.14 g 4.14 g	10.73 g 16.65 g 4.44 g	13.56 g 19.30 g 6.40 g	7.35 g 25.56 g 6.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46.31 g 20.46 g 0.79 g	72.51 g 23.30 g 0.43 g	47.85 g 20.46 g 1.36 g	91.63 g 41.59 g 0.62 g	56.36 g 20.46 g 0.85 g		
7	7,(12)	7,(12)	10,(12)			
Ebéd	(00775) Tojás-, gluténmentes	Brokkoli krém leves, Kölesgolyó, Húsos rakott tészta	Zöldségleves, Levesbetét, Vagdalt, Tökfőzelék, Puffasztott rizs szelet, Diétás sütemény	Gulyásleves, Káposztás tészta, Alma	Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya	Magyaros zellerleves, Fokhagymás sertésragu, Párolt rizs
		Energia: 896.77 Kcal / 3,748.50 KJ	Energia: 746.63 Kcal / 3,120.91 KJ	Energia: 684.29 Kcal / 2,860.33 KJ	Energia: 763.65 Kcal / 3,192.06 KJ	Energia: 915.44 Kcal / 3,826.54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		25.97 g 35.04 g 8.80 g	22.16 g 47.23 g 11.34 g	19.57 g 13.74 g 2.41 g	35.94 g 30.21 g 4.08 g	27.55 g 49.70 g 11.49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
118.22 g 9.10 g 2.11 g	57.38 g 1.51 g 3.39 g	117.48 g 10.00 g 1.38 g	85.02 g 0.51 g 8.95 g	88.13 g 0.04 g 6.26 g		
7,9	7,9	9	9	9		
Uzsonna	(00775) Tojás-, gluténmentes	Mirbest Parizsi allergénM, Liga margarin, Jégcsapretek, Abonett, Alma	Kockasajt, Paprika, Puffasztott rizs szelet	Körözött, Salátalevél, Abonett	Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsapretek, Puffasztott rizs szelet	Vaníliás puding RIZSTEJ, Kölesgolyó
		Energia: 404.85 Kcal / 1,692.27 KJ	Energia: 309.26 Kcal / 1,292.71 KJ	Energia: 193.64 Kcal / 809.42 KJ	Energia: 365.06 Kcal / 1,525.95 KJ	Energia: 63.52 Kcal / 265.51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		9.29 g 23.39 g 6.83 g	12.04 g 13.42 g 7.60 g	8.77 g 4.73 g 2.03 g	9.14 g 21.22 g 6.30 g	1.33 g 0.64 g 0.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36.54 g 6.71 g 1.46 g	33.52 g 0.32 g 1.41 g	26.87 g 0.47 g 0.83 g	32.91 g 6.56 g 1.03 g	14.19 g 3.06 g 0.00 g		
7	7	7				

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-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 2021.03.01 - 2021.03.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár		
3/1/2021	Laktóz (00903) Tej, szója és olajosmagM 4-6 éves	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27			
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
		E Brokkoli krém lev.	251,52	60,17	2,07	2,69	0,23	6,89	0,00	0,75	1		
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		Húsos rakott tészta	1 577,95	377,50	15,05	16,03	4,42	42,77	2,00	0,30	1,9,(3)		
		U Mirbest Párizsi allergénM 4-6	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			
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
			Összesen:	4 225,48	1 010,87	33,61	34,93	9,15	139,62	18,55	3,63		
3/2/2021	Laktóz (00903) Tej, szója és olajosmagM 4-6 éves	T Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00			
		Vaníliás köleskrém	181,62	43,45	0,40	0,26	0,06	9,80	5,40	0,00			
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
		E Zöldségleves	311,31	72,66	1,31	5,76	0,66	4,25	0,02	1,04	9		
		Levesbetét	114,71	27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3		
		Vagdalt	834,07	199,54	9,40	12,55	3,83	12,02	0,00	0,92	1,3		
		Tökfőzelék	514,46	123,08	2,36	6,12	0,72	14,37	0,50	0,09	1		
		Félbarna kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
		Diétás sütemény	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
			Összesen:	4 314,50	1 030,37	29,97	33,44	7,85	150,82	27,34	3,95		
3/3/2021	Laktóz (00903) Tej, szója és olajosmagM 4-6 éves	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Főtt tojáskarikák	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	3		
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00			
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
		E Gulyás leves	516,85	123,65	6,56	3,76	0,60	15,56	0,01	0,12	1,3,9		
		Káposztás tészta	1 486,50	355,62	10,16	7,92	0,96	60,31	3,60	0,81	1,(3)		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		U Köles körözött	357,90	85,62	0,64	7,26	1,96	4,35	0,00	0,35			
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00			
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
			Összesen:	4 447,32	1 063,94	31,56	29,94	6,17	164,94	17,00	3,18		
		3/4/2021	Laktóz (00903) Tej, szója és olajosmagM 4-6 éves	T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
Áfonyalekvár	109,76			26,26	0,04	0,00	0,00	6,45	5,43	0,00	(12)		
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
Zsemle	570,99			136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
E Erőleves	294,98			70,57	1,38	5,60	0,61	3,65	0,00	2,53	9		
Levesbetét	114,71			27,44	1,19	0,35	0,06	4,85	0,00	0,05	1,3		
Rántott csirkemell	791,70			189,40	17,73	6,52	0,74	14,94	0,00	0,92	1,3		
Petrezselymes burgonya	849,43			203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85			
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			
Jégcsapretek	11,80			2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
Félbarna kenyér	648,65			155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
	Összesen:			4 608,78	1 102,56	38,39	36,80	7,95	152,09	30,64	7,67		
3/5/2021	Laktóz (00903) Tej, szója és olajosmagM 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25			
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		E Magyaros zellerleves	257,77	60,15	0,79	4,85	0,63	3,56	0,03	1,06	9		
		Fokhagymás sertésragu	784,09	187,58	9,28	15,25	4,64	3,08	0,00	1,07	1		
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30			
		U Vaníliás puding RIZSTEJ	73,96	17,70	0,02	0,19	0,03	3,90	1,89	0,00			
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
			Összesen:	3 854,46	920,61	23,79	39,17	9,35	117,58	15,35	3,91		

Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Tej,szója és olajosmagmentes	Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Uborka, Zsemle			Vaniliás rizstej, Vaniliás köleskrém, Zsemle			Herba tea, Főtt tojáskarikák, Liga margarin, Póréhagymakarika, Félbarna kenyér			Karamellás rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Zsemle			Herba tea, Sült hús krém, Uborka, Félbarna kenyér, Alma		
		Energia: 235.58 Kcal / 984.72 KJ			Energia: 320.16 Kcal / 1,338.27 KJ			Energia: 309.86 Kcal / 1,295.21 KJ			Energia: 349.64 Kcal / 1,461.50 KJ			Energia: 375.75 Kcal / 1,570.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6.61 g	4.15 g	1.17 g	5.17 g	2.53 g	0.43 g	8.86 g	10.04 g	2.52 g	4.80 g	8.63 g	2.19 g	8.12 g	12.93 g	3.34 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42.67 g 13.39 g 0.79 g			68.12 g 26.82 g 0.51 g			45.67 g 13.39 g 1.37 g			62.30 g 27.52 g 0.61 g			55.74 g 13.39 g 1.48 g				
1			1			1,3			1,(12)			1				
Ebéd	Tej,szója és olajosmagmentes	Brokkoli krém leves, Kölesgolyó, Húsos rakott tészta			Zöldségleves, Levesbetét, Tökfőzelék Vagdalttal, Félbarna kenyér, Diétás sütemény			Gulyás leves, Káposztás tészta, Alma			Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonyával			Magyaros zellerleves, Fokhagymás sertésragu, Párolt rizzsel		
		Energia: 458.93 Kcal / 1,918.33 KJ			Energia: 500.31 Kcal / 2,091.30 KJ			Energia: 531.45 Kcal / 2,221.46 KJ			Energia: 490.62 Kcal / 2,050.79 KJ			Energia: 505.90 Kcal / 2,114.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		17.90 g	18.92 g	4.69 g	17.20 g	25.08 g	5.27 g	17.32 g	12.28 g	1.56 g	24.74 g	17.36 g	2.68 g	14.87 g	25.85 g	5.94 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
54.46 g 2.04 g 1.05 g			51.18 g 0.52 g 2.70 g			86.37 g 3.61 g 0.95 g			57.61 g 0.00 g 5.35 g			53.14 g 0.03 g 2.43 g				
1,9,(3)			1,3,9			1,3,9			1,3,9			1,9				
Uzsonna	Tej,szója és olajosmagmentes	Mirbest Párizsi allergénM 4-6, Liga margarin, Jégcsapretek, Félbarna kenyér, Alma			Kenómájás allergénmentes, Paprika, Zsemle			Köles körözött, Salátalevél, Zsemle			Zala felvágott, Liga margarin Jégcsapretek, Félbarna kenyér			Vaniliás puding RIZSTEJ, Kölesgolyó		
		Energia: 316.36 Kcal / 1,322.38 KJ			Energia: 209.90 Kcal / 877.38 KJ			Energia: 222.63 Kcal / 930.59 KJ			Energia: 262.30 Kcal / 1,096.41 KJ			Energia: 38.96 Kcal / 162.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		9.10 g	11.86 g	3.29 g	7.60 g	5.83 g	2.15 g	5.38 g	7.62 g	2.09 g	8.85 g	10.81 g	3.08 g	0.80 g	0.39 g	0.07 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42.49 g 3.12 g 1.79 g			31.52 g 0.00 g 0.74 g			32.90 g 0.00 g 0.86 g			32.18 g 3.12 g 1.71 g			8.70 g 1.93 g 0.00 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


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

Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	gluténmentes Óvoda	Herba tea, Natúr sajtkrém, Uborka, Abonett			Vaníliás tej, Vaníliás túrókrém, Puffasztott rizs szelet			Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin, Póréhagymakarika, Abonett			Karamellás tej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet			Herba tea, Sült hús krém, Uborka, Abonett, Alma		
		Energia: 199.48 Kcal / 833.83 KJ			Energia: 249.20 Kcal / 1,041.66 KJ			Energia: 211.42 Kcal / 883.74 KJ			Energia: 312.45 Kcal / 1,306.04 KJ			Energia: 288.57 Kcal / 1,206.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.03 g	8.46 g	4.72 g	10.77 g	4.73 g	2.44 g	5.41 g	8.34 g	2.22 g	8.46 g	10.40 g	3.61 g	3.98 g	13.09 g	3.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.56 g	13.62 g	0.41 g	39.98 g	12.55 g	0.29 g	27.44 g	13.62 g	0.69 g	45.24 g	18.08 g	0.38 g	36.84 g	13.62 g	0.45 g		
7			7,(12)			7,(12)			10,(12)							
Ebéd	gluténmentes Óvoda	Brokkoli krém leves, Kölesgolyó, Húsos rakott tészta			Zöldségleves, Levesbetét, Vagdalt, Tökfőzelék, Puffasztott rizs szelet, Diétás sütemény			Gulyásleves, Káposztás tészta, Alma			Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya			Magyaros zellerleves, Fokhagymás sertésragu, Párolt rizs		
		Energia: 502.59 Kcal / 2,100.83 KJ			Energia: 417.69 Kcal / 1,745.94 KJ			Energia: 397.46 Kcal / 1,661.38 KJ			Energia: 457.84 Kcal / 1,913.77 KJ			Energia: 518.07 Kcal / 2,165.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.49 g	19.58 g	4.96 g	11.74 g	25.37 g	6.06 g	10.48 g	7.45 g	1.23 g	19.50 g	16.68 g	2.43 g	14.98 g	25.83 g	5.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.49 g	5.19 g	1.10 g	35.06 g	1.06 g	1.72 g	70.13 g	5.70 g	0.78 g	56.03 g	0.46 g	5.05 g	55.70 g	0.02 g	2.44 g		
7,9			7,9			9			9			9				
Uzsonna	gluténmentes Óvoda	Mirbest Parisi allergenM 4-6, Liga margarin, Jégcsapretek, Abonett, Alma			Kockasajt, Paprika, Puffasztott rizs szelet			Körözött, Salátalevél, Abonett			Zala felvágott, Liga margarin, Jégcsapretek, Puffasztott rizs szelet			Vaníliás puding RIZSTEJ, Kölesgolyó		
		Energia: 228.50 Kcal / 955.13 KJ			Energia: 154.63 Kcal / 646.35 KJ			Energia: 96.80 Kcal / 404.62 KJ			Energia: 182.52 Kcal / 762.93 KJ			Energia: 35.31 Kcal / 147.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.95 g	12.00 g	3.43 g	6.02 g	6.71 g	3.80 g	4.39 g	2.37 g	1.02 g	4.57 g	10.61 g	3.16 g	0.80 g	0.35 g	0.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.53 g	3.35 g	0.75 g	16.76 g	0.16 g	0.71 g	13.43 g	0.23 g	0.57 g	16.46 g	3.28 g	0.52 g	7.90 g	1.54 g	0.00 g		
7			7			7			7			7				

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-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 2021.03.01 - 2021.03.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár			
3/1/2021	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00				
			Natúr sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24	7			
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
			Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16				
			E Brokkoli krém lev.	287,67	68,82	2,56	2,87	0,44	8,09	0,02	0,78	7			
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
			Húsos rakott tészta	1 724,28	412,51	11,15	16,51	4,48	53,60	5,13	0,32	9			
			U Mirbest Párizsi allergénM 4-6	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				
			Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
			Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
					Összesen:	3 889,81	930,57	22,47	40,04	13,11	116,58	22,16	2,26		
3/2/2021	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T Vaníliás tej	584,43	139,81	6,81	3,00	1,63	21,22	9,99	0,27	7			
			Vaníliás túrókrém	142,09	33,99	2,36	1,33	0,73	3,10	2,40	0,01	7,(12)			
			Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01				
			E Levesbetét	130,95	31,32	0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01				
			Zöldségleves	260,67	60,85	1,05	4,82	0,56	3,64	0,03	1,03	9			
			Vagdalt	586,31	140,27	7,10	12,07	3,60	0,74	0,00	0,56				
			Tökfőzelék	616,75	147,55	2,43	8,10	1,85	15,92	0,50	0,12	7			
			Puffasztott rizs szelet	157,59	37,70	0,80	0,20	0,04	7,83	0,08	0,00				
			Diétás sütemény	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			U Kockasajt	314,79	75,31	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70	7			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01				
					Összesen:	3 440,30	821,52	28,53	36,81	12,30	91,80	13,77	2,72		
3/3/2021	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00				
			Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
			Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00				
			Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16				
			E Gulyásleves	448,55	107,31	6,68	4,54	1,00	9,61	0,00	0,12	9			
			Káposztás tészta	994,71	237,97	3,20	2,31	0,23	50,02	5,70	0,64				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			U Körözött	121,50	29,07	2,62	1,62	0,88	0,96	0,00	0,41	7			
			Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00				
			Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16				
					Összesen:	2 949,73	705,68	20,28	18,16	4,47	111,00	19,55	2,04		
			3/4/2021	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T Karamellás tej	615,51	147,25	6,80	3,00	1,63	23,09	12,49	0,27	7
Áfonyalekvár	109,76	26,26				0,04	0,00	0,00	6,45	5,43	0,00	(12)			
Liga margarin	265,61	63,54				0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40				1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01				
E Levesbetét	130,95	31,32				0,36	0,18	0,01	6,93	0,45	0,01				
Erőleves	298,18	71,34				1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9			
Rántott csirkemell	635,21	151,97				13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66				
Petrezselymes burgonya	849,43	203,21				4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85				
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				
Jégcsapretek	11,80	2,82				0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40				1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01				
		Összesen:				3 982,79	952,81	32,53	37,69	9,20	117,73	21,82	5,95		
3/5/2021	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00				
			Sült hús krém	470,55	112,57	1,45	11,73	3,34	0,18	0,00	0,26	10,(12)			
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
			Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16				
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
			E Magyaros zellerleves	301,99	72,25	1,01	4,85	0,56	5,93	0,02	1,07	9			
			Fokhagymás sertésragu	784,37	187,65	9,17	15,23	4,64	3,27	0,00	1,07				
			Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
			U Vaníliás puding RIZSTEJ	58,70	14,05	0,02	0,15	0,02	3,10	1,50	0,00				
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
					Összesen:	3 519,31	841,95	19,76	39,27	9,41	100,44	15,18	2,89		

Tételes étlap 2021.03.01 - 2021.03.07

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár				
3/1/2021	Létféle (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00				
				Kedvenc Ízek sonka	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66				
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
				Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
				Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1			
			E	Levesbetét	218,25	52,21	0,60	0,30	0,03	11,55	0,75	0,02				
				Húsleves	298,18	71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9			
				Tejbedara rizstejjel	1 370,85	327,96	4,81	2,78	0,28	69,73	23,41	0,25	1			
				Fahéjas porcukor szórat	169,36	40,52	0,00	0,00	0,00	10,07	9,99	0,00				
				Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
			U	Petrezselymes sonkakrém	413,32	98,88	1,32	10,30	2,84	0,08	0,00	0,34				
				Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
	Összesen:	4 412,54	1 055,63	23,41		6,30	173,14	47,55	5,63							
3/2/2021	Létféle (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00				
				sült hús krém	470,55	112,57	1,45	11,73	3,34	0,18	0,00	0,26	10,(12)			
				Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1			
				Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
			E	Levesbetét	218,25	52,21	0,60	0,30	0,03	11,55	0,75	0,02				
				Rakott brokkoli (bulgur)	1 113,68	266,43	16,36	12,59	4,32	23,08	0,00	1,91	1			
				Magyaros zöldségleves	273,37	63,88	0,83	4,82	0,63	4,61	0,03	1,08				
				Diétás sütemény	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
			U	Kedvenc Ízek sonka	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66				
				Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
				Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
				Alma	87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01				
	Összesen:	4 024,98	961,38	34,56		10,93	117,58	14,17	5,75							
3/3/2021	Létféle (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Vaniliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00				
				Magyaros margarinkrém	547,62	131,01	0,15	14,39	3,85	0,46	0,00	0,70				
				Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
				Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
			E	Kertészleves	125,90	30,09	0,85	1,51	0,20	3,21	0,00	0,57				
				Húsgombóc (csirke combfilé)	628,58	150,38	7,83	9,60	3,41	8,00	0,00	0,81				
				Paradicsommártás	625,08	149,54	2,21	6,86	0,79	19,55	7,99	0,42	1,9			
				Főtt burgonya	705,50	168,78	4,50	0,36	0,05	36,00	0,00	0,31				
			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				
				Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1			
				Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00				
	Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00							
	Összesen:	5 036,66	1 204,91	29,66		11,75	165,66	32,53	5,03							
3/4/2021	Létféle (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fo	T	Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00				
				Pritaminos margarinkrém	402,51	96,30	0,09	10,52	2,85	0,21	0,00	0,15				
				Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00				
				Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
			E	Meggyleves	289,27	69,21	0,41	0,27	0,02	15,74	6,50	0,25				
				Sertéssült	463,59	110,91	10,74	6,93	1,80	1,46	0,14	0,11	(1),(10)			
				Köles	1 200,10	287,11	6,16	9,21	1,40	44,55	0,00	1,42				
			U	Vaniliás puding RIZSTEJ	58,70	14,05	0,02	0,15	0,02	3,10	1,50	0,00				
				Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
				Összesen:	3 784,23	905,34	26,86		6,35	135,51	21,53	2,95				
			3/5/2021	Létféle (00911)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T	Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
							Szilvalekvár	94,76	22,67	0,13	0,00	0,00	5,40	4,09	0,01	(12)
	Liga margarin	265,61				63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
	Zsemle	570,99				136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1			
E	Magyaros Karfiolleves	162,65				38,61	1,36	1,64	0,19	4,59	0,01	0,55	1,9			
	Marhapörkölt	701,31				167,78	10,08	12,68	3,38	3,11	0,00	0,96				
	Főtt tészta	997,92				238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14				
	Csemege uborka	23,02				5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	15,(12)			
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				
	Félbarna kenyér	648,65				155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1			
	Uborka	9,83				2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
	Körte	132,91	31,80	0,24	0,18	0,00	7,20	0,00	0,00							
	Összesen:	4 558,80	1 090,32	27,94		9,25	153,53	29,07	4,94							

Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Herba tea, Sonkakrém Liga margarinnal, Uborka, Abonett			Vaniliás rizstej, Vaniliás köleskrém, Puffasztott rizs szelet			Herba tea, Liga margarin, Póréhagymakarika, Abonett, Csirkemell sonka			Karamellás rizstej, Áfonyalekvár, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet			Herba tea, Sült hús krém, Uborka, Abonett, Alma		
		Energia: 166.30 Kcal / 695.13 KJ			Energia: 258.96 Kcal / 1,082.45 KJ			Energia: 233.17 Kcal / 974.65 KJ			Energia: 288.44 Kcal / 1,205.68 KJ			Energia: 288.22 Kcal / 1,204.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.64 g	4.54 g	1.18 g	2.07 g	2.58 g	0.38 g	8.81 g	8.90 g	2.41 g	1.70 g	8.68 g	2.14 g	3.98 g	13.09 g	3.48 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
26.59 g 13.62 g 0.44 g			55.28 g 26.98 g 0.01 g			28.27 g 13.62 g 1.11 g			49.46 g 27.68 g 0.11 g			36.83 g 13.62 g 0.45 g				
											(12)		10,(12)			
Ebéd	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Brokkoli krém leves, Húsos rakott tészta, Kölesgolyó			Levesbetét, Vagdalt, Tökfőzelék, Zöldségleves, Puffasztott rizs szelet, Diétás sütemény			Gulyásleves, Káposztás tészta, Alma			Erőleves, Levesbetét, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya			Magyaros zellerleves, Fokhagymás sertésragu, Párolt rizs		
		Energia: 484.27 Kcal / 2,024.25 KJ			Energia: 383.06 Kcal / 1,601.19 KJ			Energia: 440.05 Kcal / 1,839.41 KJ			Energia: 469.27 Kcal / 1,961.55 KJ			Energia: 502.57 Kcal / 2,100.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13.54 g	19.83 g	4.77 g	11.09 g	23.23 g	4.89 g	10.53 g	12.12 g	1.55 g	21.97 g	15.92 g	2.52 g	14.67 g	25.76 g	5.92 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
62.48 g 5.17 g 1.32 g			31.94 g 0.91 g 1.69 g			70.47 g 5.71 g 0.78 g			57.91 g 0.37 g 5.06 g			52.66 g 0.00 g 2.43 g				
9			9			9			9			9				
Uzsonna	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	Álom sonka, Liga margarin, Jégcsapretek, Abonett, Alma			Paprika, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet, Álom sonka			Köles körözött, Salátalevél, Abonett			Csirkemell sonka, Liga margarin, Jégcsapretek, Puffasztott rizs szelet			Vaniliás puding RIZSTEJ, Kölesgolyó		
		Energia: 207.97 Kcal / 869.31 KJ			Energia: 164.97 Kcal / 689.57 KJ			Energia: 153.35 Kcal / 641.00 KJ			Energia: 163.87 Kcal / 684.98 KJ			Energia: 35.31 Kcal / 147.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.97 g	8.92 g	2.23 g	5.26 g	8.02 g	2.16 g	2.41 g	8.01 g	2.10 g	5.24 g	7.98 g	2.17 g	0.80 g	0.35 g	0.06 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.33 g 3.35 g 0.72 g			17.14 g 0.16 g 0.54 g			16.82 g 0.23 g 0.51 g			17.07 g 3.28 g 0.55 g			7.90 g 1.54 g 0.00 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


Jó étvágyat kívánunk!

.....
 Élelmezésvezető

Tételes étlap 2021.03.01 - 2021.03.07

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár			
3/1/2021	L-444Z (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
		Sonkakrém Liga margarinnal	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27				
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
		Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16				
		E Brokkoli krém lev.	211,06	50,50	1,61	3,12	0,25	4,08	0,00	1,00				
		Húsos rakott tészta	1 724,28	412,51	11,15	16,51	4,48	53,60	5,13	0,32	9			
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
		U 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				
		Jégcsapretek	11,80	2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
		Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16				
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
		Összesen:	3 588,64	858,54	23,15	33,29	8,18	113,40	22,14	2,48				
		3/2/2021	L-444Z (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	T Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00		
Vaníliás köleskrém	181,62			43,45	0,40	0,26	0,06	9,80	5,40	0,00				
Puffasztott rizs szelet	315,17			75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01				
E Levesbetét	87,30			20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
Vagdalt	586,31			140,27	7,10	12,07	3,60	0,74	0,00	0,56				
Tökfőzelék	515,62			123,35	1,90	6,02	0,68	15,11	0,50	0,09				
Zöldségleves	260,67			60,85	1,05	4,82	0,56	3,64	0,03	1,03	9			
Puffasztott rizs szelet	157,59			37,70	0,80	0,20	0,04	7,83	0,08	0,00				
Diétás sütemény	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
U Paprika	16,38			3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Puffasztott rizs szelet	315,17			75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01				
Álom sonka	92,40			22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43				
Összesen:	3 379,49			806,99	18,42	33,83	7,43	104,36	28,05	2,24				
3/3/2021	L-444Z (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00				
		Liga margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
		Póréhagymakarika	17,98	4,30	0,26	0,04	0,00	0,74	0,00	0,00				
		Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16				
		Csirke mell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85				
		E Gulyásleves	455,67	109,01	6,73	4,58	1,01	9,95	0,01	0,12	9			
		Káposztás tészta	1 165,62	278,86	3,20	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64				
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
		U Köles körözött	357,90	85,62	0,64	7,26	1,96	4,35	0,00	0,35				
		Salátalevél	1,73	0,41	0,04	0,01	0,00	0,05	0,00	0,00				
		Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16				
		Összesen:	3 455,10	826,57	21,75	29,03	6,06	115,56	19,56	2,40				
		3/4/2021	L-444Z (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6	T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00		
				Áfonyalekvár	109,76	26,26	0,04	0,00	0,00	6,45	5,43	0,00	(12)	
Liga margarin	265,61			63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
Puffasztott rizs szelet	315,17			75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01				
E Erőleves	298,18			71,34	1,40	5,61	0,54	3,81	0,01	2,53	9			
Levesbetét	87,30			20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01				
Rántott csirke mell	726,59			173,83	15,89	5,30	0,70	15,31	0,06	0,67				
Petrezselymes burgonya	849,43			203,21	4,44	4,89	1,27	34,17	0,00	1,85				
U Csirke mell 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				
Jégcsapretek	11,80			2,82	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01				
Puffasztott rizs szelet	315,17			75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01				
Összesen:	3 852,17			921,58	28,91	32,58	6,83	124,44	31,33	5,72				
3/5/2021	L-444Z (00957) Tej, tojás, glutén, citrusOM 4-6			T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Sült hús krém	470,55	112,57	1,45	11,73	3,34	0,18	0,00	0,26	10,(12)			
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01				
		Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16				
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02				
		E Fokhagymás sertésragu	784,37	187,65	9,17	15,23	4,64	3,27	0,00	1,07				
		Magyaros zellerleves	243,53	56,75	0,70	4,78	0,61	2,89	0,00	1,06	9			
		Párolt rizs	1 079,15	258,17	4,80	5,75	0,67	46,50	0,00	0,30				
		U Vaníliás puding RIZSTEJ	58,70	14,05	0,02	0,15	0,02	3,10	1,50	0,00				
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00				
		Összesen:	3 459,39	826,10	19,45	39,20	9,46	97,39	15,16	2,88				

Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz, Ban,FokM 4-6	Herba tea, Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin , Uborka, Félbarna kenyér			Herba tea, sült hús krém, Félbarna kenyér, Paprika			Vaníliás rizstej, Magyaros margarinkrém, Jégcsapretek, Zsemle			Herba tea, Pritaminos margarinkrém, Salátalevél, Zsemle			Karamellás rizstej, Szilvalekvár, Liga margarin, Zsemle		
		Energia: 307.25 Kcal / 1,284.31 KJ			Energia: 325.82 Kcal / 1,361.93 KJ			Energia: 410.54 Kcal / 1,716.06 KJ			Energia: 287.46 Kcal / 1,201.58 KJ			Energia: 346.05 Kcal / 1,446.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.34 g	9.26 g	2.48 g	7.57 g	12.39 g	3.34 g	5.14 g	16.68 g	4.23 g	4.83 g	10.88 g	2.98 g	4.89 g	8.63 g	2.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.20 g	13.39 g	1.97 g	45.56 g	13.39 g	1.46 g	59.31 g	24.54 g	1.22 g	42.16 g	13.39 g	0.66 g	61.25 g	26.18 g	0.62 g		
1			1,10,(12)			1			1			1,(12)				
Ebéd	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz, Ban,FokM 4-6	Húsleves, Levesbetét, Tejbedara rizstejjel, Fahéjas porcukor szórat, Alma			Magyaros zöldségleves, Levesbetét, Rakott brokkoli (bulgur), Diétás sütemény			Kertészleves, Húsgombóc (csirke combfilé), Paradicsommártás, Főtt burgonya			Meggyleves, Sertéssült, Kóles			Magyaros Karfiolleves, Marhapörkölt, Főtt tészta, Csemege uborka		
		Energia: 512.90 Kcal / 2,143.92 KJ			Energia: 382.52 Kcal / 1,598.93 KJ			Energia: 498.79 Kcal / 2,084.94 KJ			Energia: 467.23 Kcal / 1,953.02 KJ			Energia: 450.64 Kcal / 1,883.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.05 g	8.93 g	0.85 g	17.79 g	17.71 g	4.98 g	15.39 g	18.33 g	4.45 g	17.31 g	16.41 g	3.22 g	13.98 g	19.82 g	3.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.36 g	34.16 g	2.81 g	39.24 g	0.78 g	3.01 g	66.76 g	7.99 g	2.11 g	61.75 g	6.64 g	1.78 g	53.09 g	2.89 g	2.61 g		
1,9			1			1,9			(1),(10)			1,9,15,(12)				
Uzsonna	(00911) Tej,Tojás,C,OM,Sz, Ban,FokM 4-6	Petrezselymes sonkakrém, Zsemle			Kedvenc Ízek sonka , Liga margarin , Zsemle, Alma			Zala felvágott, Liga margarin , Félbarna kenyér, Póréhagymakarika, Körte			Vaníliás puding RIZSTEJ, Zsemle			Zala felvágott, Liga margarin , Félbarna kenyér, Uborka, Körte		
		Energia: 235.48 Kcal / 984.31 KJ			Energia: 253.04 Kcal / 1,057.71 KJ			Energia: 295.58 Kcal / 1,235.52 KJ			Energia: 150.65 Kcal / 629.72 KJ			Energia: 293.63 Kcal / 1,227.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.02 g	10.65 g	2.97 g	9.20 g	9.23 g	2.61 g	9.13 g	11.01 g	3.07 g	4.72 g	0.50 g	0.15 g	9.07 g	10.99 g	3.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.58 g	0.00 g	0.85 g	32.78 g	0.00 g	1.28 g	39.59 g	0.00 g	1.70 g	31.60 g	1.50 g	0.51 g	39.19 g	0.00 g	1.71 g		
1			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejtermék,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