


## Tételek étlap 2021.07.26 - 2021.08.01

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
7/26/2021	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			
			Margarinkrém snidlinges	504,89	120,79	0,05	13,30	3,61	0,08	0,00	0,19			
			Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
			Sárgadinnye	202,97	48,56	0,36	0,12	0,00	11,40	0,00	0,02			
			E Alföldi gulyásleves	587,65	140,59	6,76	5,30	1,01	16,09	0,00	0,61	1,3		
			Grízes tészta	1 106,62	264,74	7,84	3,56	0,35	50,02	0,00	0,13	1,(3)		
			Porcukor	83,92	20,08	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00			
			Lekvár	241,66	57,82	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	(12)		
			Félbarna kenyér	324,33	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
			U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
			Liga margarin	265,61	63,55	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		
	Összesen:	4 829,13	1 155,32	30,77	31,35	7,29	185,87	30,85	3,69					
7/27/2021	Laktóz (00903)	Tej, szója és olajosmagM 4-6 éves	T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00			
			Liga margarin	265,61	63,55	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 Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9		
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
			Mexikói húsos egytálétel	1 509,06	361,02	18,80	17,17	4,63	32,39	0,00	1,27	1		
			Félbarna kenyér	324,33	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
			U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
			Liga margarin	265,61	63,55	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		
				Összesen:	4 660,29	1 114,93	37,89	40,49	9,57	148,48	21,46	5,26		
			7/28/2021	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
Tonhalkrém	499,42	119,48				0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4		
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			
E Almás szilvaleves tejmentes	257,06	51,06				0,67	0,21	0,03	13,86	6,73	0,25	1		
Hentes tokány	640,42	153,21				11,74	10,00	3,06	3,86	0,00	1,13	1,15,(12)		
Párolt rizs	1 190,74	284,87				5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
U Csoki puding	603,80	144,45				0,14	1,49	0,21	31,96	15,99	0,01			
Zsemle	570,99	136,60				4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
	Összesen:	4 645,80				1 101,00	28,90	32,55	7,76	173,59	36,11	4,74		
7/29/2021	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
						Sült hús krém	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01			
			E Zöldségleves	260,67	60,85	1,05	4,82	0,56	3,64	0,03	1,03	9		
			Sült bécsi rudacska	599,16	143,34	7,50	12,47	4,65	0,12	0,00	1,50			
			Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1		
			Félbarna kenyér	324,33	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
			U Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
			Liga margarin	265,61	63,55	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		
			Nektarin	1,74	0,42	0,01	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00			
	Összesen:	4 533,96	1 079,36	35,32	49,75	11,69	122,94	19,71	6,27					
7/30/2021	Laktóz (00903)	Tej, szója és olajosmagM 4-6 éves	T Házi gyümölcsital rizstejjel	580,66	138,92	0,31	1,82	0,27	29,37	20,52	0,01			
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
			E Tojásleves	160,65	38,43	1,21	2,66	0,45	2,42	0,01	1,01	1,3,9		
			Rántott sertés szelet	871,56	208,51	14,46	10,03	2,33	14,86	0,00	0,92	1,3		
			Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
			Uborkasaláta	60,20	14,40	0,41	0,04	0,00	3,09	2,40	0,41			
			Görögdinnye	130,11	31,13	0,50	0,20	0,00	6,50	0,00	0,01			
			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			
			Félbarna kenyér	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	1		
			Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
				Összesen:	5 620,03	1 344,52	42,98	48,44	13,01	180,85	24,51	7,95		
7/31/2021	Laktóz (00903)	Tej, szója és olajosmagM 4-6 éves	E Daragaluska leves	485,71	115,41	4,53	1,38	0,28	21,22	0,03	1,63	1,3,9		
			Tarhonyás hús	2 886,42	690,53	29,98	35,99	10,07	60,84	0,00	0,97	1,3		
			Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	2,40	15,(12)		
				Összesen:	3 429,67	819,71	35,11	37,47	10,35	84,66	0,03	5,00		

Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>Tej, szója és olajmagmentes</b>	Herba tea, Margarinkrém snidlinges, Félbarna kenyér, Sárgadinnye	Kakaó riztejből, Liga margarin, Zsemle	Herba tea, Tonhalkrém, Félbarna kenyér, Uborka	Herba tea, Sült hús krém, Zsemle, Paradicsom	Házi gyümölcsital rizstejjel, Zsemle										
		Energia: 378.33 Kcal / 1,581.42 KJ	Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 KJ	Energia: 330.81 Kcal / 1,382.79 KJ	Energia: 307.02 Kcal / 1,283.34 KJ	Energia: 275.52 Kcal / 1,151.67 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6.29 g	14.02 g	3.61 g	4.97 g	9.48 g	2.40 g	6.47 g	13.62 g	3.53 g	6.34 g	12.10 g	3.48 g	5.01 g	2.17 g	0.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.25 g	13.39 g	1.41 g	57.89 g	21.42 g	0.61 g	45.19 g	13.39 g	1.41 g	42.82 g	13.39 g	0.77 g	57.87 g	20.52 g	0.52 g		
1			1			1,4			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>Tej, szója és olajmagmentes</b>	Alföldi gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Lekvár, Félbarna kenyér	Zellerkrém leves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, Félbarna kenyér	Almás szilvaleves tejmentes, Hentes tokány, Párolt rizs	Zöldségleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér	Tojásleves, Rántott sertés szelet, Burgonyapüré, Uborkasaláta, Görögdinnye										
		Energia: 560.82 Kcal / 2,344.23 KJ	Energia: 533.01 Kcal / 2,227.98 KJ	Energia: 489.14 Kcal / 2,044.61 KJ	Energia: 531.08 Kcal / 2,219.91 KJ	Energia: 489.79 Kcal / 2,047.32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		17.64 g	9.16 g	1.36 g	23.62 g	22.85 g	5.08 g	17.59 g	17.09 g	3.89 g	19.67 g	29.48 g	6.12 g	20.21 g	18.63 g	4.23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.06 g	17.46 g	1.34 g	58.33 g	0.04 g	2.92 g	67.94 g	6.73 g	2.81 g	47.77 g	6.32 g	3.77 g	58.82 g	3.99 g	3.15 g		
1,3,(12)			1,9			1,15,(12)			1,9			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>Tej, szója és olajmagmentes</b>	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Zsemle	Csirkemell sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér	Csoki puding , Zsemle	Álom sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér, Nektarin	Soproni felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Paprika										
		Energia: 216.17 Kcal / 903.59 KJ	Energia: 240.84 Kcal / 1,006.71 KJ	Energia: 281.05 Kcal / 1,174.79 KJ	Energia: 241.26 Kcal / 1,008.47 KJ	Energia: 579.21 Kcal / 2,421.10 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6.84 g	8.17 g	2.32 g	9.30 g	8.16 g	2.09 g	4.84 g	1.84 g	0.34 g	9.31 g	8.17 g	2.09 g	17.76 g	27.64 g	8.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.56 g	0.00 g	0.94 g	32.26 g	0.00 g	1.73 g	60.46 g	15.99 g	0.52 g	32.35 g	0.00 g	1.73 g	64.16 g	0.00 g	4.28 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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer |               |

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmiszervezető

Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>gluténmentes Óvoda</b>	Herba tea, Snidlinges sajtkrém, Abonett, Sárgadinnye			Kakaó, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet			Mentás limonádé, Tonhalkrém, Abonett, Uborka			Herba tea, Sült hús krém, Puffasztott rizs szelet, Paradicsom			Házi gyümölcsjoghurt, Abonett		
		Energia: 245.69 Kcal / 1,026.98 KJ			Energia: 279.99 Kcal / 1,170.36 KJ			Energia: 218.76 Kcal / 914.42 KJ			Energia: 246.17 Kcal / 1,028.99 KJ			Energia: 196.42 Kcal / 821.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.19 g	8.56 g	4.72 g	8.64 g	10.63 g	3.74 g	2.35 g	13.80 g	3.67 g	3.24 g	12.15 g	3.43 g	5.97 g	5.16 g	2.48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37.62 g	13.62 g	0.41 g	36.49 g	10.20 g	0.37 g	19.80 g	6.92 g	0.37 g	29.99 g	13.55 g	0.26 g	30.13 g	10.22 g	0.52 g		
7			7			4			7			7				
<b>Ebéd</b>	<b>gluténmentes Óvoda</b>	Alföldi gulyásleves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, Lekvár, Abonett			Zellerkrém leves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, Puffasztott rizs szelet			Almás szilvaleves, Hentes tokány, Párolt rizs			Zöldségleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Puffasztott rizs szelet			Rántottleves, Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes b, Burgonyapüré, Uborkasaláta, Görögdinnye		
		Energia: 535.64 Kcal / 2,238.98 KJ			Energia: 479.72 Kcal / 2,005.23 KJ			Energia: 549.41 Kcal / 2,296.53 KJ			Energia: 459.12 Kcal / 1,919.12 KJ			Energia: 429.84 Kcal / 1,796.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.94 g	12.25 g	1.93 g	19.43 g	21.92 g	5.32 g	17.34 g	22.86 g	5.87 g	18.40 g	24.59 g	6.19 g	18.27 g	15.09 g	3.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
90.70 g	20.08 g	0.80 g	51.01 g	0.12 g	2.27 g	70.20 g	6.73 g	2.75 g	41.36 g	6.40 g	3.23 g	53.81 g	4.00 g	2.96 g		
(12)			7,9			15,(12)			7,9			7				
<b>Uzsonna</b>	<b>gluténmentes Óvoda</b>	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Abonett			Csirkemell sonka, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet			Csokoládés puding, Abonett			Sajt szelet, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet, Nektarin			Soproni felvágott, Liga margarin, Abonett, Paprika		
		Energia: 146.89 Kcal / 614.00 KJ			Energia: 161.06 Kcal / 673.23 KJ			Energia: 221.89 Kcal / 927.50 KJ			Energia: 242.65 Kcal / 1,014.28 KJ			Energia: 201.75 Kcal / 843.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.87 g	8.56 g	2.33 g	5.02 g	7.96 g	2.17 g	6.92 g	3.05 g	1.39 g	7.42 g	13.00 g	5.39 g	4.73 g	13.96 g	4.33 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12.48 g	0.23 g	0.59 g	16.54 g	0.16 g	0.54 g	40.48 g	10.22 g	0.36 g	23.11 g	0.16 g	0.51 g	13.12 g	0.23 g	1.10 g		
7			7			7			7			7				

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!**

.....  
 Élelmésvetető

## Tételes étlap 2021.07.26 - 2021.08.01

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
7/26/2021	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			
			Snidlinges sajtkrém	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,23	7		
			Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16			
			Sárgadinnye	202,97	48,56	0,36	0,12	0,00	11,40	0,00	0,02			
			E Alföldi gulyásleves	678,32	162,28	9,26	6,37	1,41	16,54	0,25	0,62			
			Kukoricadarás tészta	1 094,32	261,80	3,72	5,51	0,45	48,69	2,25	0,10			
			Porcukor	83,92	20,08	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00			
			Lekvár	241,66	57,82	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	(12)		
			Abonett	140,69	33,66	0,86	0,37	0,07	6,21	0,12	0,08			
			U Mátrai diákcsemege	66,95	16,02	2,12	0,82	0,29	0,02	0,00	0,33			
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16			
	Összesen:	3 879,83	928,22	21,00	29,37	8,98	140,80	33,93	1,80					
7/27/2021	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T Kakaó	589,55	141,04	7,02	3,23	1,76	20,79	10,04	0,26	7		
			Liga margarin	265,61	63,55	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 Zellerkrém leves	403,45	96,52	1,35	7,14	1,59	6,55	0,00	1,07	7,9		
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
			Mexikói húsos egytálétel	1 355,35	324,24	16,50	14,38	3,65	31,83	0,00	1,19			
			Puffasztott rizs szelet	157,59	37,70	0,80	0,20	0,04	7,83	0,08	0,01			
			U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
			Liga margarin	265,61	63,55	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			
				Összesen:	3 848,76	920,77	33,09	40,51	11,23	104,04	10,48	3,18		
			7/28/2021	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T Mentás limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00
Tonhalkrém	499,42	119,48				0,39	13,00	3,53	0,08	0,00	0,20	4		
Abonett	281,39	67,32				1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16			
Uborka	9,83	2,35				0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
E Almás szilvaleves	278,43	56,17				0,31	0,18	0,02	15,55	6,73	0,25			
Hentes tokány	870,97	208,37				11,85	15,80	5,05	4,43	0,00	1,07	15,(12)		
Párolt rizs	1 190,74	284,87				5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
U Csokoládés puding	646,11	154,57				5,19	2,31	1,25	28,06	9,99	0,20	7		
Abonett	281,39	67,32				1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16			
	Összesen:	4 182,06				990,06	26,61	39,71	10,93	130,48	23,87	3,48		
7/29/2021	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	469,14	112,24	1,44	11,71	3,34	0,13	0,00	0,25
			Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01			
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
			E Zöldségleves	260,67	60,85	1,05	4,82	0,56	3,64	0,03	1,03	9		
			Sült bécsi rudacska	600,11	143,57	7,50	12,50	4,63	0,12	0,00	1,50			
			Zöldborsó főzelék	923,05	217,00	9,05	7,07	0,96	29,77	6,29	0,69	7		
			Puffasztott rizs szelet	157,59	37,70	0,80	0,20	0,04	7,83	0,08	0,01			
			U Sajt szelet	294,84	70,53	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,40	7		
			Liga margarin	265,61	63,55	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			
			Nektarin	138,65	33,17	0,56	0,28	0,03	7,07	0,00	0,00			
	Összesen:	3 984,66	947,94	29,06	49,74	15,01	94,46	20,11	4,00					
7/30/2021	Laktóz (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	T Házi gyümölcsjoghurt	539,63	129,10	4,24	4,42	2,34	17,71	9,99	0,36	7		
			Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16			
			E Rántottleves	222,92	53,33	0,45	3,78	0,49	4,34	0,00	0,49			
			Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65			
			Burgonyapüré	821,37	196,50	4,72	5,82	1,67	30,55	0,00	1,40	7		
			Uborkasaláta	87,12	20,84	0,41	0,04	0,00	4,69	4,00	0,41			
			Görögdiinnye	156,12	37,35	0,60	0,24	0,00	7,80	0,00	0,01			
			U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
			Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
			Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16			
			Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
				Összesen:	3 461,03	828,01	28,97	34,21	10,68	97,06	14,45	4,58		

Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00911)</b> Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Herba tea, Margarinkrém snidlinges, Félbarna kenyér, Sárgadinnye			Kakaó riztejből, Liga margarin, Zsemle			Herba tea, Tonhalkrém, Félbarna kenyér, Uborka			Herba tea, Sült hús krém, Zsemle, Paradicsom			Házi gyümölcsital rizstejjel, Zsemle		
		Energia: 370.24 Kcal / 1,547.60 KJ			Energia: 341.08 Kcal / 1,425.71 KJ			Energia: 330.81 Kcal / 1,382.79 KJ			Energia: 307.02 Kcal / 1,283.34 KJ			Energia: 275.52 Kcal / 1,151.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.23 g	14.00 g	3.61 g	4.97 g	9.48 g	2.40 g	6.47 g	13.62 g	3.53 g	6.34 g	12.10 g	3.48 g	5.01 g	2.17 g	0.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.35 g	13.39 g	1.41 g	57.89 g	21.42 g	0.61 g	45.19 g	13.39 g	1.41 g	42.82 g	13.39 g	0.77 g	57.87 g	20.52 g	0.52 g		
1			1			1,4			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00911)</b> Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Alföldi gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Lekvár, Félbarna kenyér			Zellerkrém leves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, Félbarna kenyér			Almás szilvaleves tejmentes, Hentes tokány, Párolt rizs			Zöldségleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér			Rántottleves, Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes b, Burgonyapüré, Uborkasaláta, Görögdinnye		
		Energia: 614.30 Kcal / 2,567.77 KJ			Energia: 494.63 Kcal / 2,067.55 KJ			Energia: 454.25 Kcal / 1,898.77 KJ			Energia: 531.08 Kcal / 2,219.91 KJ			Energia: 421.48 Kcal / 1,761.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16.47 g	12.46 g	1.84 g	21.37 g	20.08 g	4.12 g	17.23 g	15.32 g	3.06 g	19.67 g	29.48 g	6.12 g	17.40 g	14.99 g	3.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.65 g	20.28 g	1.32 g	57.26 g	0.04 g	2.84 g	66.84 g	6.73 g	2.94 g	47.77 g	6.32 g	3.77 g	52.72 g	4.58 g	2.46 g		
1,(12)			1,9			1,15,(12)			1,9			1				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00911)</b> Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,FokM 4-6	Sertés párizsi, Liga margarin, Zsemle			Csirkemell sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér			Csoki puding , Zsemle			Álom sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér, Nektarin			Soproni felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Paprika		
		Energia: 242.80 Kcal / 1,014.90 KJ			Energia: 240.84 Kcal / 1,006.71 KJ			Energia: 281.05 Kcal / 1,174.79 KJ			Energia: 241.26 Kcal / 1,008.47 KJ			Energia: 289.61 Kcal / 1,210.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.10 g	10.99 g	3.41 g	9.30 g	8.16 g	2.09 g	4.84 g	1.84 g	0.34 g	9.31 g	8.17 g	2.09 g	8.88 g	13.82 g	4.19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.58 g	0.00 g	1.07 g	32.26 g	0.00 g	1.73 g	60.46 g	15.99 g	0.52 g	32.35 g	0.00 g	1.73 g	32.08 g	0.00 g	2.14 g		
1			1			1			1			1				

Az étlanváltoztatás igazt 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!**

.....  
 Élelmésvetető

## Tételes étlap 2021.07.26 - 2021.08.01

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
7/26/2021	Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Margarinkrém snidlinges	504,89	120,79	0,05	13,30	3,61	0,08	0,00	0,19			
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
		Sárgadinnye	169,14	40,47	0,30	0,10	0,00	9,50	0,00	0,02			
		E Alföldi gulyásleves	676,91	161,94	9,23	6,36	1,41	16,46	0,25	0,61			
		Grízes tészta	1 240,91	296,87	4,20	5,80	0,43	56,24	2,57	0,11	1		
		Porcukor	83,92	20,08	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00			
		Lekvár	241,66	57,82	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	(12)		
		Félbarna kenyér	324,33	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
		U Sertés párizsi	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46			
		Liga margarin	265,61	63,55	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		
	Összesen:	5 130,15	1 227,34	29,80	37,45	8,86	190,58	33,67	3,80				
7/27/2021	Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,55	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 Zellerkrém leves	305,70	73,14	1,10	5,18	0,41	5,45	0,00	1,05	1,9		
		Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,04	0,00			
		Mexikói húsos egytálétel	1 348,64	322,64	16,55	14,40	3,67	31,32	0,00	1,19	1		
		Félbarna kenyér	324,33	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
		U Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
		Liga margarin	265,61	63,55	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		
			Összesen:	4 499,87	1 076,55	35,64	37,72	8,61	147,41	21,46	5,18		
		7/28/2021	Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Herba tea	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		
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			
E Almás szilvaleves tejmentes	257,06			51,06	0,67	0,21	0,03	13,86	6,73	0,25	1		
Hentes tokány	548,92			118,32	11,38	8,23	2,23	2,76	0,00	1,26	15,(12)		
Párolt rizs	1 190,74			284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
U Csoki puding	603,80			144,45	0,14	1,49	0,21	31,96	15,99	0,01			
Zsemle	570,99			136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
	Összesen:			4 554,30	1 066,11	28,54	30,78	6,93	172,49	36,11	4,87		
7/29/2021	Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 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	
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01			
		E Zöldségleves	260,67	60,85	1,05	4,82	0,56	3,64	0,03	1,03	9		
		Sült bécsi rudacska	599,16	143,34	7,50	12,47	4,65	0,12	0,00	1,50			
		Zöldborsó főzelék	1 058,07	249,30	8,18	11,89	0,91	28,32	6,29	0,64	1		
		Félbarna kenyér	324,33	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
		U Álom sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
		Liga margarin	265,61	63,55	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		
		Nektarin	1,74	0,42	0,01	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00			
	Összesen:	4 533,96	1 079,36	35,32	49,75	11,69	122,94	19,71	6,27				
7/30/2021	Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4-6	T Házi gyümölcsital rizstejjel	580,66	138,92	0,31	1,82	0,27	29,37	20,52	0,01			
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
		E Rántottleves	222,35	53,20	0,67	3,83	0,51	3,98	0,00	0,49	1		
		Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes	509,21	121,82	12,09	5,21	1,71	6,43	0,00	0,65			
		Burgonyapüré	824,80	197,32	3,63	5,70	1,45	31,95	1,58	0,80			
		Uborkasaláta	75,26	18,01	0,51	0,05	0,00	3,86	3,00	0,51			
		Görögdinnye	130,11	31,13	0,50	0,20	0,00	6,50	0,00	0,01			
		U Soproni felvágott	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
		Liga margarin	265,61	63,55	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		
		Paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
			Összesen:	4 123,91	986,61	31,29	30,98	8,26	142,67	25,10	5,12		

Heti étlap 2021.07.26.- 2021.07.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 <b>Tízórai</b>	<b>(00770)</b> Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,Fok,ZabM	Herba tea, Margarinkrém snidlinges, Félbarna kenyér, Sárgadinnye			Kakaó riztejből, Liga margarin, Zsemle			Herba tea, Tonhalkrém, Félbarna kenyér, Uborka			Herba tea, Sült hús krém, Zsemle, Paradicsom			Házi gyümölcsital rizstejjel, Zsemle		
		Energia: 713.16 Kcal / 2,981.01 KJ			Energia: 610.63 Kcal / 2,552.43 KJ			Energia: 634.31 Kcal / 2,651.42 KJ			Energia: 586.73 Kcal / 2,452.53 KJ			Energia: 480.54 Kcal / 2,008.66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.45 g	28.00 g	7.22 g	9.81 g	17.88 g	4.61 g	12.94 g	27.23 g	7.06 g	12.68 g	24.20 g	6.96 g	9.87 g	3.42 g	0.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
101.90 g	19.98 g	2.82 g	100.89 g	31.97 g	1.22 g	83.57 g	19.98 g	2.81 g	78.84 g	19.98 g	1.53 g	100.83 g	30.62 g	1.03 g		
1			1			1,4			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00770)</b> Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,Fok,ZabM	Alföldi gulyásleves, Grízes tészta, Porcukor, Lekvár, Félbarna kenyér			Zellerkrém leves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, Félbarna kenyér			Almás szilvaleves tejmentes, Henyes tokány, Párolt rizs			Zöldségleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Félbarna kenyér			Rántottleves, Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes b, Burgonyapüré, Uborkasaláta, Görögdinnye		
		Energia: 1,155.66 Kcal / 4,830.66 KJ			Energia: 902.92 Kcal / 3,774.21 KJ			Energia: 734.40 Kcal / 3,069.79 KJ			Energia: 959.27 Kcal / 4,009.75 KJ			Energia: 722.35 Kcal / 3,019.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31.91 g	23.51 g	3.58 g	38.41 g	36.57 g	7.31 g	31.29 g	26.42 g	5.61 g	35.97 g	54.04 g	11.86 g	32.57 g	26.49 g	6.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
201.48 g	39.91 g	2.63 g	105.22 g	0.06 g	5.39 g	102.98 g	13.45 g	4.99 g	83.84 g	10.04 g	7.28 g	85.91 g	8.19 g	4.42 g		
1,(12)			1,9			1,15,(12)			1,9			1				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00770)</b> Tej,Tojás,C,OM,Sz ,Ban,Fok,ZabM	Sertés párizsi, Liga margarin, Zsemle			Csirkemell sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér			Csoki puding , Zsemle			Álom sonka, Liga margarin, Félbarna kenyér, Nektarin			Soproni felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Paprika		
		Energia: 485.58 Kcal / 2,029.72 KJ			Energia: 481.66 Kcal / 2,013.34 KJ			Energia: 562.10 Kcal / 2,349.58 KJ			Energia: 482.49 Kcal / 2,016.81 KJ			Energia: 579.21 Kcal / 2,421.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.20 g	21.98 g	6.81 g	18.60 g	16.32 g	4.17 g	9.67 g	3.68 g	0.68 g	18.61 g	16.33 g	4.17 g	17.76 g	27.64 g	8.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57.16 g	0.00 g	2.13 g	64.52 g	0.00 g	3.45 g	120.91 g	31.97 g	1.03 g	64.70 g	0.00 g	3.45 g	64.16 g	0.00 g	4.28 g		
1			1			1			1			1				

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

Jó étvágyat kívánunk!

.....  
 Élelmészvezető



## Tételes étlap 2021.07.26 - 2021.08.01


Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
7/26/2021	Laktóz (00775) Tojás-, gluténmentes	T Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00	
		Snidlinges sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47	7
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31	
		Sárgadinnye	338,28	80,93	0,60	0,20	0,00	19,00	0,00	0,04	
		E Alföldi gulyásleves	1 356,63	324,55	18,51	12,73	2,82	33,07	0,50	1,23	
		Kukoricadarás tészta	2 188,63	523,60	7,44	11,02	0,90	97,38	4,50	0,20	
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Lekvár	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00	(12)
		Abonett	281,39	67,32	1,73	0,74	0,14	12,42	0,23	0,16	
		U Mátrai diákcsemege	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31	
		Összesen:	7 577,11	1 812,72	41,86	58,67	17,94	270,96	61,07	3,58	
7/27/2021	Laktóz (00775) Tojás-, gluténmentes	T Kakaó	879,94	210,51	10,48	4,83	2,63	31,04	14,99	0,40	7
		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 Zellerkrém leves	806,90	193,04	2,71	14,29	3,18	13,10	0,00	2,15	7,9
		Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00	
		Mexikói húsos egytálétel	2 377,80	568,85	28,94	25,22	6,41	55,84	0,00	2,09	
		Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01	
		U Csirkemell sonka	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01	
Összesen:	7 035,83	1 683,22	58,31	75,80	20,66	188,12	15,85	5,92			
7/28/2021	Laktóz (00775) Tojás-, gluténmentes	T Mentás limonádé	184,75	44,20	0,05	0,06	0,00	10,39	9,99	0,00	
		Tonhalkrém	998,83	238,95	0,78	25,99	7,06	0,15	0,00	0,40	4
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31	
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
		E Almás szilvaleves	556,85	112,34	0,62	0,36	0,04	31,10	13,45	0,50	
		Hentes tokány	1 741,94	416,73	23,69	31,60	10,09	8,86	0,00	2,13	15,(12)
		Párolt rizs	1 653,80	395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98	
		U Csokoládés puding	1 292,23	309,15	10,38	4,62	2,50	56,13	19,98	0,40	7
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31	
Összesen:	7 573,62	1 791,00	50,02	75,16	21,34	226,72	44,36	6,04			
7/29/2021	Laktóz (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	938,27	224,47	2,88	23,42	6,68	0,26	0,00	0,50	
		Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01	
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		E Zöldségleves	521,34	121,69	2,10	9,63	1,11	7,27	0,05	2,06	9
		Sült bécsi rudacska	1 200,23	287,14	15,00	25,00	9,27	0,24	0,00	3,00	
		Zöldborsó főzelék	1 465,16	344,45	14,37	11,23	1,53	47,26	9,99	1,11	7
		Puffasztott rizs szelet	315,17	75,40	1,60	0,40	0,08	15,66	0,16	0,01	
		U Sajt szelet	589,68	141,07	10,48	10,64	6,77	0,68	0,00	0,80	7
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20	
		Puffasztott rizs szelet	630,34	150,80	3,20	0,80	0,16	31,32	0,32	0,01	
		Nektarin	3,47	0,83	0,01	0,01	0,00	0,18	0,00	0,00	
		Összesen:	7 199,67	1 713,32	53,28	96,01	29,58	155,87	30,83	7,71	
7/30/2021	Laktóz (00775) Tojás-, gluténmentes	T Házi gyümölcsjoghurt meggyes	947,45	226,66	7,04	7,35	3,91	32,48	19,98	0,60	7
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31	
		E Rántottleves	445,83	106,66	0,89	7,56	0,98	8,67	0,00	0,98	
		Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes	1 018,42	243,64	24,18	10,42	3,42	12,86	0,00	1,29	
		Burgonyapüré	1 140,79	272,92	6,55	8,08	2,32	42,43	0,00	1,95	7
		Uborkasaláta	150,51	36,01	1,02	0,10	0,00	7,72	5,99	1,02	
		Görögdinnye	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02	
		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	
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,47	0,31	
		Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
Összesen:	6 212,53	1 486,27	53,58	63,29	19,55	168,22	26,91	8,36			



## Tételes étlap 2021.07.26 - 2021.08.01

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
7/26/2021 L-442 (00770)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok, ZabM	T Herba tea	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00			
		Margarinkrém snidlinges	1 009,77	241,57	0,09	26,60	7,22	0,16	0,00	0,38			
		Félbarna kenyér	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	1		
		Sárgadinnye	338,28	80,93	0,60	0,20	0,00	19,00	0,00	0,04			
		E Alföldi gulyásleves	1 353,83	323,88	18,47	12,73	2,82	32,93	0,50	1,23			
		Grízes tészta	2 177,04	520,82	7,36	10,18	0,76	98,66	4,50	0,20	1		
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
		Lekvár	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00	(12)		
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
		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			
		Zsemle	1 141,98	273,20	9,40	0,70	0,26	57,00	0,00	1,02	1		
	Összesen:	9 841,38	2 354,40	58,56	73,49	17,61	360,54	59,89	7,58				
7/27/2021 L-442 (00770)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok, Za	T Kakaó rizstejből	879,22	210,34	0,37	3,18	0,55	43,81	31,97	0,00			
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
		Zsemle	1 141,98	273,20	9,40	0,70	0,26	57,00	0,00	1,02	1		
		E Zellerkrém leves	611,39	146,27	2,20	10,36	0,81	10,90	0,00	2,10	1,9		
		Kölesgolyó	148,10	35,43	1,30	0,34	0,07	8,00	0,06	0,00			
		Mexikói húsos egytálétel	2 366,03	566,04	29,03	25,27	6,43	54,94	0,00	2,09	1		
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
		U Csirkeemell 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			
		Félbarna kenyér	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	1		
			Összesen:	8 339,91	1 995,21	66,82	70,77	16,09	270,63	32,03	10,06		
		7/28/2021 L-442 (00770)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok,	T Herba tea	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
Tonhalkrém	998,83			238,95	0,78	25,99	7,06	0,15	0,00	0,40	4		
Félbarna kenyér	1 297,30			310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	1		
Uborka	19,66			4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
E Almás szilvaleves tejmentes	514,12			102,12	1,34	0,41	0,05	27,71	13,45	0,50	1		
Hentes tokány	1 097,83			236,63	22,75	16,46	4,45	5,52	0,00	2,51	15,(12)		
Párolt rizs	1 653,80			395,65	7,20	9,55	1,11	69,75	0,00	1,98			
U Csoki puding	1 207,60			288,90	0,27	2,98	0,42	63,91	31,97	0,01			
Zsemle	1 141,98			273,20	9,40	0,70	0,26	57,00	0,00	1,02	1		
	Összesen:			8 266,78	1 930,81	53,90	57,33	13,35	307,46	65,40	8,83		
7/29/2021 L-442 (00770)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok, ZabM			T Herba tea	335,66	80,30	0,00	0,00	0,00	19,98	19,98	0,00	
				Sült hús krém	938,27	224,47	2,88	23,42	6,68	0,26	0,00	0,50	
		Zsemle	1 141,98	273,20	9,40	0,70	0,26	57,00	0,00	1,02	1		
		Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01			
		E Zöldségleves	521,34	121,69	2,10	9,63	1,11	7,27	0,05	2,06	9		
		Sült bécsi rudacska	1 198,31	286,68	15,00	24,93	9,30	0,24	0,00	3,00			
		Zöldborsó főzelék	1 679,48	395,72	12,99	18,88	1,45	44,95	9,99	1,02	1		
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
		U Álom 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			
		Félbarna kenyér	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	1		
		Nektarin	3,47	0,83	0,01	0,01	0,00	0,18	0,00	0,00			
	Összesen:	8 517,10	2 028,49	67,26	94,57	22,99	227,38	30,02	12,26				
7/30/2021 L-442 (00770)	Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, Fok, ZabM	T Házi gyümölcsital rizstejjel	866,66	207,34	0,47	2,72	0,40	43,83	30,62	0,01			
		Zsemle	1 141,98	273,20	9,40	0,70	0,26	57,00	0,00	1,02	1		
		E Rántottleves	444,70	106,39	1,33	7,65	1,01	7,95	0,00	0,98	1		
		Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes	1 018,42	243,64	24,18	10,42	3,42	12,86	0,00	1,29			
		Burgonyapüré	1 145,56	274,06	5,04	7,92	2,02	44,38	2,20	1,11			
		Uborkasaláta	150,51	36,01	1,02	0,10	0,00	7,72	5,99	1,02			
		Görögdiinnye	260,21	62,25	1,00	0,40	0,00	13,00	0,00	0,02			
		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			
		Félbarna kenyér	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40	1		
		Paprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00			
			Összesen:	7 449,10	1 782,10	60,20	57,55	15,49	250,90	38,81	9,73		

Heti étlap 2021.07.26.- 2021.06.30.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
 <b>Tízórai</b>	<b>(00775) Tojás-, gluténmentes</b>														
	Herba tea, Snidlinges sajtkrém, Abonett, Sárgadinnye		Kakaó, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet		Mentás limonádé, Tonhalkrém, Abonett, Uborka	Herba tea, Sült hús krém, Puffasztott rizs szelet, Paradicsom	Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Abonett								
	Energia: 447.71 Kcal / 1,871.43 KJ		Energia: 488.40 Kcal / 2,041.51 KJ		Energia: 422.49 Kcal / 1,766.01 KJ	Energia: 464.85 Kcal / 1,943.07 KJ	Energia: 361.30 Kcal / 1,510.23 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	6.25 g	17.07 g	9.43 g	13.72 g	19.63 g	6.59 g	4.68 g	27.56 g	7.33 g	6.48 g	24.30 g	6.86 g	10.49 g	8.82 g	4.18 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
64.63 g		20.46 g	0.82 g	62.44 g		15.31 g	0.61 g	36.05 g		10.46 g	0.72 g	53.18 g		20.31 g	0.52 g
7		7		4		7		7		7		7		7	
<b>Ebéd</b>	<b>(00775) Tojás-, gluténmentes</b>														
	Alföldi gulyásleves, Kukoricadarás tészta, Porcukor, Lekvár, Abonett		Zellerkrém leves, Kölesgolyó, Mexikói húsos egytálétel, Puffasztott rizs szelet		Almás szilvaleves, Hentes tokány, Párolt rizs	Zöldségleves, Sült bécsi rudacska, Zöldborsó főzelék, Puffasztott rizs szelet	Rántottleves, Sertés szelet tej, tojás, gluténmentes b, Burgonyapüré, Uborkasaláta, Görögdinnye								
	Energia: 1,071.25 Kcal / 4,477.83 KJ		Energia: 872.72 Kcal / 3,647.97 KJ		Energia: 924.72 Kcal / 3,865.33 KJ	Energia: 828.68 Kcal / 3,463.88 KJ	Energia: 721.48 Kcal / 3,015.79 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	27.88 g	24.49 g	3.86 g	34.55 g	40.25 g	9.74 g	31.51 g	41.51 g	11.24 g	33.07 g	46.26 g	11.99 g	33.64 g	26.56 g	6.72 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
181.38 g		40.14 g	1.59 g	92.60 g		0.22 g	4.25 g	109.71 g		13.45 g	4.61 g	70.43 g		10.20 g	6.18 g
(12)		7,9		15,(12)		7,9		7		7		7		7	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00775) Tojás-, gluténmentes</b>														
	Mátrai diákcsemege, Liga margarin, Abonett		Csirkemell sonka, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet		Csokoládés puding, Abonett	Sajt szelet, Liga margarin, Puffasztott rizs szelet, Nektarin	Soproni felvágott, Liga margarin, Abonett, Paprika								
	Energia: 293.76 Kcal / 1,227.92 KJ		Energia: 322.10 Kcal / 1,346.38 KJ		Energia: 443.79 Kcal / 1,855.04 KJ	Energia: 419.79 Kcal / 1,754.72 KJ	Energia: 403.49 Kcal / 1,686.59 KJ								
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	7.73 g	17.11 g	4.65 g	10.04 g	15.92 g	4.33 g	13.83 g	6.09 g	2.77 g	13.73 g	25.45 g	10.73 g	9.45 g	27.91 g	8.65 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát		Cukor	Só
24.95 g		0.47 g	1.17 g	33.08 g		0.32 g	1.06 g	80.96 g		20.45 g	0.71 g	32.26 g		0.32 g	1.01 g
7		7		7		7		7		7		7		7	

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

**Jó étvágyat kívánunk!**

.....  
 Élelmézsvezető