

Heti étlap 2022.05.09. -2022.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(01185) PKU	Herba tea, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Kenyér, PKU, Uborka			Herba tea, Növényi szendvicsskrém, Póréhagymakarika, Fe-mini kenyér			Herba tea, Violife növényi sajt szelet, Liga margarin, Fe-mini kenyér, Alma			Rizstej, PKU fruit bar			Herba tea, Gyümölcskrém, Fe-mini kenyér		
		Energia: 217.78 Kcal / 910.32 KJ			Energia: 181.92 Kcal / 760.43 KJ			Energia: 249.01 Kcal / 1,040.86 KJ			Energia: 185.42 Kcal / 775.06 KJ			Energia: 145.05 Kcal / 606.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.81 g	9.08 g	1.99 g	2.63 g	5.50 g	4.28 g	2.64 g	8.60 g	1.98 g	0.06 g	15.92 g	0.23 g	2.51 g	0.68 g	0.09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.68 g	14.38 g	0.53 g	30.56 g	13.79 g	0.40 g	39.38 g	13.79 g	0.20 g	87.86 g	46.03 g	0.00 g	32.14 g	14.29 g	0.08 g		
1,(7)																
Ebéd	(01185) PKU	Kertészleves, Paradicsomos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Rántottleves, Zöldségvadalt hús nélkül, Burgonyafőzelék tejmentesen, Femini kenyér			Zöldségleves, Levesbetét, Gombapörkölt, Párolt rizs PKU			Magyaros gombaleves, Zöldség pörkölt, Tarhonya köret, Vegyesvágott			Hamis gulyásleves paradicsommentes, Káposztás tészta PKU		
		Energia: 292.83 Kcal / 1,224.03 KJ			Energia: 467.37 Kcal / 1,953.61 KJ			Energia: 515.28 Kcal / 2,153.87 KJ			Energia: 341.85 Kcal / 1,428.93 KJ			Energia: 325.92 Kcal / 1,362.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.07 g	9.22 g	1.23 g	10.47 g	16.96 g	1.95 g	5.65 g	19.82 g	2.47 g	5.21 g	11.79 g	1.30 g	3.00 g	4.10 g	0.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.70 g	2.50 g	0.88 g	67.44 g	0.43 g	1.75 g	78.15 g	0.07 g	4.33 g	52.77 g	2.88 g	2.98 g	68.32 g	2.97 g	0.90 g		
3 1,3,9 3,9 9,15,(10),(12) 9																
Uzsonna	(01185) PKU	Szilvalekvár, Fe-mini kenyér, Liga margarin, Alma			Zellerkrém liga margarinnal, Fe-mini kenyér, Salátalevél			Mini méz, Liga margarin, Fe-mini kenyér			Brokkolikrém, Fe-mini kenyér, Jégcsapretek			Padlizsánkrém házi, Fe-mini kenyér, Póréhagymakarika		
		Energia: 193.61 Kcal / 809.29 KJ			Energia: 157.12 Kcal / 656.76 KJ			Energia: 203.83 Kcal / 852.01 KJ			Energia: 159.65 Kcal / 667.34 KJ			Energia: 131.53 Kcal / 549.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.70 g	8.03 g	1.98 g	2.20 g	9.44 g	2.46 g	2.12 g	7.65 g	1.98 g	2.69 g	9.46 g	2.47 g	2.52 g	5.97 g	1.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.09 g	4.57 g	0.20 g	15.64 g	0.40 g	0.22 g	31.38 g	16.60 g	0.18 g	15.98 g	3.52 g	0.22 g	16.78 g	0.40 g	0.26 g		
(12) 9																

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-tejterm | 10-mustár | 13-csillagfűrt |
| 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!

.....
 Élelmészvezető

Tételes étlap 2022.05.09 - 2022.05.15

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/9/2022	L.É.É.F.Z. (01186) PKU 4-6	T Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00		
		Violife növényi sajt szelet	17,87	4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Kenyér, PKU	390,60	93,45	0,59	1,71	0,09	18,60	0,99	0,42	1,(7)	
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E Kertészleves	125,90	30,09	0,85	1,51	0,20	3,21	0,00	0,57		
		Paradicsomos szósz	233,18	55,79	1,00	2,51	0,27	7,21	2,50	0,31		
		Főtt tészta	841,10	201,22	0,22	4,74	0,76	38,88	0,00	0,00	3	
		Növényi sajt szórát	23,95	5,73	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00		
		U Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)	
		Fe-mini kenyér	316,12	75,63	2,19	0,67	0,08	15,24	0,40	0,08		
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01		
	Összesen:	2 943,64	704,22	5,58	26,33	5,20	109,47	21,45	1,61			
5/10/2022	L.É.É.F.Z. (01186) PKU 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
		Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00		
		Fe-mini kenyér	316,12	75,63	2,19	0,67	0,08	15,24	0,40	0,08		
		E Rántottleves	187,55	44,87	0,21	3,83	0,45	2,42	0,03	0,49	1,9	
		Zöldségvagdalt hús nélkül	438,54	104,91	3,46	3,24	0,32	15,40	0,00	0,92	1,3	
		Burgonyafőzelék tejmentesen	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1	
		Femini kenyér	316,12	75,63	2,19	0,67	0,08	15,24	0,40	0,08		
		U Zellerkrém liga margarinnal	341,70	81,75	0,13	8,78	2,38	0,43	0,00	0,14	9	
		Fe-mini kenyér	312,86	74,85	2,02	0,65	0,08	15,14	0,40	0,08		
		Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00		
			Összesen:	3 370,74	806,41	15,30	31,90	8,69	113,64	14,62	2,37	
		5/11/2022	L.É.É.F.Z. (01186) PKU 4-6	T Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00
Violife növényi sajt szelet	17,87			4,28	0,00	0,35	0,00	0,30	0,00	0,00		
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Fe-mini kenyér	312,86			74,85	2,02	0,65	0,08	15,14	0,40	0,08		
Alma	218,12			52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
E Zöldségleves	527,49			123,16	2,16	9,64	1,11	7,57	0,05	2,07	9	
Levesbetét	176,04			42,11	0,06	0,07	0,06	10,20	0,02	0,05	3	
Gombapörkölt	209,84			49,60	3,17	2,91	0,34	2,77	0,00	0,75		
Párolt rizs PKU	1 255,71			300,41	0,26	7,20	0,96	57,61	0,00	1,46		
U Mini méz	273,50			65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
Liga margarin	265,61			63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
Fe-mini kenyér	312,86			74,85	2,02	0,65	0,08	15,14	0,40	0,08		
	Összesen:			4 061,86	968,12	10,41	36,07	6,43	148,91	30,46	4,71	
5/12/2022	L.É.É.F.Z. (01186) PKU 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
		PKU fruit bar	424,00	101,44	0,00	14,00	0,00	72,00	38,00	0,00		
		E Magyaros gombaleves	76,50	17,39	1,58	0,09	0,02	2,74	0,00	1,03		
		Zöldség pörkölt	352,63	84,36	0,84	7,12	0,80	4,02	0,00	0,11	9	
		Tarhonya köret	970,34	232,14	2,35	4,50	0,48	44,65	2,88	1,48		
		Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)	
		U Brokkolikrém	339,38	81,19	0,28	8,77	2,38	0,21	0,00	0,13		
		Fe-mini kenyér	316,12	75,63	2,19	0,67	0,08	15,24	0,40	0,08		
		Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
	Összesen:	2 875,07	686,92	7,96	37,17	4,00	156,61	52,43	3,20			
5/13/2022	L.É.É.F.Z. (01186) PKU 4-6	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Gyümölcskrém	65,27	15,62	0,32	0,01	0,01	3,51	0,50	0,00		
		Fe-mini kenyér	316,12	75,63	2,19	0,67	0,08	15,24	0,40	0,08		
		E Hamis gulyásleves paradicsommentes	360,75	86,31	1,80	2,58	0,30	13,74	0,01	0,07	9	
		Káposztás tészta PKU	1 001,55	239,61	1,20	1,52	0,42	54,58	2,96	0,83		
		Padlizsánkrém házi	221,50	52,99	0,28	5,29	1,43	1,01	0,00	0,18		
		Fe-mini kenyér	312,86	74,85	2,02	0,65	0,08	15,14	0,40	0,08		
		Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00		
	Összesen:	2 518,35	602,50	8,03	10,75	2,32	117,24	17,66	1,24			

Heti étlap 2022.05.09.-2022.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00143) Tej, natív cukorment es 4-6	Sült hús krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Herba tea, Póréhagymakarika, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Herba tea, Petrezselymes tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma			Herba tea, Csirkemell sonka, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Herba tea, Gyümölcskrém meggyes, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 304.91 Kcal / 1,274.52 KJ			Energia: 212.79 Kcal / 889.46 KJ			Energia: 240.87 Kcal / 1,006.84 KJ			Energia: 249.63 Kcal / 1,043.45 KJ			Energia: 107.86 Kcal / 450.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.24 g	23.85 g	6.70 g	3.44 g	14.45 g	3.82 g	5.09 g	16.97 g	4.44 g	9.80 g	15.51 g	4.19 g	3.30 g	0.60 g	0.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.94 g	0.00 g	0.82 g	16.42 g	0.04 g	0.51 g	15.87 g	0.04 g	0.69 g	16.84 g	0.04 g	1.36 g	21.17 g	0.04 g	0.31 g		
1		1,15			1,3,15			1,15			1,15					
Ebéd	(00143) Tej, natív cukorment es 4-6	Kertészleves, Bolognai szósz, Teljes kiőrlésű főtt tészta, Növényi sajt szórát			Rántottleves, Kölesgolyó, Vagdalt, Burgonyafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér			Csontleves, Csikós tokány, Párolt barna rizs			Magyaros gombaleves, Tarhonyás hús, Vegyesvágott			Babgulyás, Káposztás tészta		
		Energia: 571.38 Kcal / 2,388.37 KJ			Energia: 328.30 Kcal / 1,372.29 KJ			Energia: 602.89 Kcal / 2,520.08 KJ			Energia: 383.20 Kcal / 1,601.78 KJ			Energia: 248.82 Kcal / 1,040.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.31 g	37.21 g	9.49 g	14.39 g	13.34 g	1.94 g	18.26 g	42.34 g	8.42 g	17.56 g	17.64 g	2.55 g	12.80 g	7.06 g	1.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.47 g	0.90 g	2.96 g	37.92 g	0.03 g	2.19 g	37.52 g	0.04 g	4.67 g	38.43 g	0.03 g	3.30 g	33.10 g	0.01 g	1.47 g		
1,3,9,15		1			9			1,3,9,15,(12)			1,9,(3)					
Uzsonna	(00143) Tej, natív cukorment es 4-6	Diabetikus baracklekvár, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Alma			Kenőmájás allergénmentes, Teljes kiőrlésű kenyér, Salátalevél			Vaniliás köleskrém, Teljes kiőrlésű kenyér			Sertés párizsi, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			Soproni felvágott, Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagymakarika		
		Energia: 215.21 Kcal / 899.58 KJ			Energia: 215.53 Kcal / 900.92 KJ			Energia: 84.18 Kcal / 351.87 KJ			Energia: 293.77 Kcal / 1,227.96 KJ			Energia: 344.12 Kcal / 1,438.42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.51 g	14.58 g	3.82 g	8.37 g	11.24 g	4.06 g	2.94 g	0.59 g	0.10 g	8.20 g	21.71 g	6.58 g	8.92 g	26.77 g	8.40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.85 g	0.00 g	0.43 g	19.96 g	0.00 g	0.76 g	16.69 g	0.25 g	0.23 g	16.21 g	6.24 g	1.44 g	16.46 g	0.00 g	2.19 g		
1.15		1			1.15.(12)			1			1					

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

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-szulfid | 15-mesterséges édesítőszer | |


Jó étvágyat kívánunk!

.....

Tételes étlap 2022.05.09 - 2022.05.15

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
5/9/2022	Létez (00143) Tej, natív cukormentes 4-6	T Sült hús krém	938,27	224,47	2,88	23,42	6,68	0,26	0,00	0,50			
		Teljes kiőrlésű kenyér	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1		
		Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
		E Kertészleves	266,59	63,72	2,07	3,06	0,35	6,78	0,00	1,13	9		
		Bolognai szószt	1 589,16	380,18	19,82	28,36	8,84	10,99	0,00	1,21	9,15		
		Teljes kiőrlésű főtt tészta	497,13	118,93	4,42	5,10	0,30	20,10	0,90	0,62	1,3		
		Növényi sajt szórát	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	0,00			
		U Diabetikus baracklekvár	41,63	9,96	0,13	0,01	0,00	2,20	0,00	0,01	15		
		Liga margarin	531,22	127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
		Teljes kiőrlésű kenyér	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,21	1		
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01			
		Összesen:	4 562,71	1 091,50	35,06	75,64	20,01	72,26	0,90	4,21			
		5/10/2022	Létez (00143) Tej, natív cukormentes 4-6	T Herba tea	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
Póréhagymakarika	30,82			7,37	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00			
Liga margarin	531,22			127,09	0,04	14,00	3,80	0,08	0,00	0,20			
Teljes kiőrlésű kenyér	316,59			75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1		
E Rántottleves	135,69			32,46	0,35	2,57	0,21	2,08	0,00	0,99	1		
Kölesgolyó	74,05			17,72	0,65	0,17	0,04	4,00	0,03	0,00			
Vagdalt	362,62			86,75	9,14	5,18	1,27	0,78	0,00	0,94			
Burgonyafőzelék	651,49			155,86	2,86	5,23	0,41	24,02	0,00	0,11			
Teljes kiőrlésű kenyér	148,40			35,51	1,39	0,19	0,01	7,04	0,00	0,15	1		
U Kenőmájás allergénmentes	580,00			138,76	5,32	10,83	4,04	4,83	0,00	0,45			
Teljes kiőrlésű kenyér	316,59			75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1		
Salátalevél	4,32			1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00			
Összesen:	3 162,61			756,62	26,20	39,03	9,82	74,30	0,07	3,46			
5/11/2022	Csontleves (00143) Tej, natív cukormentes 4-6	T Herba tea	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15		
		Petrezselymes tojáskrém	669,82	160,12	2,75	16,40	4,42	0,22	0,00	0,47	3		
		Teljes kiőrlésű kenyér	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,21	1		
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01			
		E Csontleves	591,40	140,57	2,42	11,25	0,80	7,96	0,04	2,15	9		
		Csikós tokány	1 338,14	320,13	14,10	25,53	6,97	8,42	0,00	1,24			
		Párolt barna rizs	594,34	142,19	1,74	5,56	0,65	21,14	0,00	1,28			
		U Vaníliás köleskrém	114,39	27,37	0,72	0,30	0,08	5,44	0,25	0,00	15,(12)		
		Teljes kiőrlésű kenyér	237,44	56,81	2,22	0,29	0,02	11,25	0,00	0,23	1		
		Összesen:	3 883,07	927,94	26,29	59,90	12,96	70,08	0,33	5,59			
		5/12/2022	Csontleves (00143) Tej, natív cukormentes 4-6	T Herba tea	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
				Csirke mell 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	
Teljes kiőrlésű kenyér	316,59			75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1		
E Magyaros gombaleves	495,33			117,59	3,55	7,79	0,62	8,72	0,03	1,55	9		
Tarhonyás hús	969,81			232,01	12,65	9,68	1,91	23,30	0,00	0,44	1,3		
Vegyesvágott	140,45			33,60	1,36	0,17	0,02	6,41	0,00	1,31	15,(12)		
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			
Teljes kiőrlésű kenyér	316,59			75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1		
Jégcsapretek	23,60			5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	6,24	0,02			
Összesen:	3 876,93			926,60	35,56	54,86	13,32	71,48	6,31	6,10			
5/13/2022	Csontleves (00143) Tej, natív cukormentes 4-6			T Herba tea	10,82	2,59	0,00	0,00	0,00	0,08	0,04	0,00	15
		Gyümölcskrém meggyes	123,44	29,53	0,34	0,21	0,01	6,09	0,00	0,00	15		
		Teljes kiőrlésű kenyér	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1		
		E Babgulyás	488,12	116,78	8,19	5,85	1,27	7,69	0,01	1,08	1,9		
		Káposztás tészta	551,92	132,04	4,61	1,21	0,12	25,41	0,00	0,39	1,(3)		
		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			
		Teljes kiőrlésű kenyér	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,31	1		
		Póréhagymakarika	30,82	7,37	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00			
		Összesen:	2 929,30	700,80	25,02	34,43	9,82	70,73	0,05	3,97			

Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	Herba tea, Sült hús krém, Félbarna kenyér, Uborka			Herba tea, Liga margarin, Póréhagymakarika, Félbarna kenyér			Herba tea, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Zsemle, Alma			Rizstej, Liga margarin, Zsemle			Herba tea, Gyümölcskrém meggyes, Zsemle		
		Energia: 323.57 Kcal / 1,352.52 KJ			Energia: 276.22 Kcal / 1,154.60 KJ			Energia: 285.41 Kcal / 1,193.01 KJ			Energia: 284.13 Kcal / 1,187.66 KJ			Energia: 208.68 Kcal / 872.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.52 g	12.33 g	3.34 g	6.12 g	7.63 g	1.90 g	7.01 g	4.73 g	1.17 g	4.78 g	9.27 g	2.26 g	4.87 g	0.45 g	0.13 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
45.24 g	13.39 g	1.46 g	45.44 g	13.39 g	1.30 g	52.83 g	13.39 g	0.80 g	44.40 g	8.03 g	0.61 g	45.81 g	13.89 g	0.51 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	Kertészleves, Húsos szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórat			Rántottleves, Pírtott kenyérkocka, Vagdalt, Burgonyafőzelék tejmentesen, Félbarna kenyér			Csontleves, Levesbetét, Csíkos tokány, Párolt rizs			Magyaros gomba lev., Tarhonyás hús, Almakompót			Gulyásleves zeller és lecsó nélkül, Burgonyás tészta		
		Energia: 385.66 Kcal / 1,612.06 KJ			Energia: 477.75 Kcal / 1,997.00 KJ			Energia: 531.39 Kcal / 2,221.21 KJ			Energia: 364.61 Kcal / 1,524.07 KJ			Energia: 412.31 Kcal / 1,723.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11.11 g	15.78 g	2.74 g	17.97 g	18.81 g	2.72 g	15.70 g	24.24 g	5.63 g	14.44 g	12.50 g	2.35 g	11.04 g	8.80 g	1.44 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
48.91 g	2.88 g	0.82 g	58.26 g	0.02 g	2.40 g	61.89 g	0.32 g	3.32 g	53.14 g	3.90 g	0.86 g	70.57 g	2.85 g	1.30 g		
9			1			1,9			9							
Uzsonna	(00750) Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	Szilvalekvár, Liga margarin, Zsemle, Alma			Kenőmájas allergénmentes, Zsemle, Salátalevél			Vaniliás köleskrém, Zsemle			Sertés párizsi, Liga margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Soproni felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Póréhagymakarika		
		Energia: 275.45 Kcal / 1,151.38 KJ			Energia: 206.50 Kcal / 863.17 KJ			Energia: 180.05 Kcal / 752.61 KJ			Energia: 264.21 Kcal / 1,104.40 KJ			Energia: 289.38 Kcal / 1,209.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.45 g	7.95 g	2.03 g	7.41 g	5.78 g	2.15 g	5.09 g	0.61 g	0.18 g	8.50 g	11.26 g	3.29 g	8.86 g	13.79 g	4.19 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
44.55 g	4.17 g	0.64 g	30.99 g	0.00 g	0.74 g	38.30 g	5.39 g	0.51 g	31.99 g	3.12 g	1.77 g	32.11 g	0.00 g	2.14 g		
1,(12)			1			1			1			1				

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

Allergén lista (kód-allergén)

- 1-glutén
- 2-rák
- 3-tojás
- 4-hal
- 5-földimogyoró
- 6-szója

- 7-tejtermék
- 8-diófélék
- 9-zeller
- 10-mustár
- 11-szszám
- 12-kéndioxid-szulfid

- 13-csillagfűt
- 14-puhatestűek
- 15-mesterséges édesítőszer

- 16-édesgyökér


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmészvezető

Tételes étlap 2022.05.09 - 2022.05.15

Dátum	Étkezési hely	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Állagjelző
5/9/2022	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
		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	6,60	0,00	31,38	0,00	1,20 1
		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
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	6,60	0,00	31,38	0,00	1,20 1
		Üborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01
		E Kétfélszeves	124,89	29,85	0,98	1,52	0,17	2,99	0,00	0,55 9
		Húsos szász	465,47	111,36	2,85	8,34	2,16	1,19	0,00	0,14 9
		Főtt liszt	997,52	238,74	2,30	6,46	0,42	44,35	2,88	0,00
		Növényi sajt szórát	23,95	5,73	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00
		U Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01 (12)
		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
V Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Rakott burgonya	1 017,11	243,33	9,40	9,42	3,53	29,39	0,00	8,44		
Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	Összesen:	6 924,81	1 656,64	42,87	56,87	14,72	238,26	20,44	13,18	
5/10/2022	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Pulykamell 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
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51 1
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10
		Pöréghagymakrém	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	6,60	0,00	31,38	0,00	1,20 1
		E Rántott leves	237,77	56,89	0,77	3,89	0,47	4,72	0,03	0,50 1
		Pirított kenyérszál	64,87	15,52	0,59	0,66	0,00	3,14	0,00	0,12 1
		Vagdalt	358,68	85,81	9,08	5,35	1,16	0,35	0,00	0,94
		Burgonyafőzelék tejmentesen	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	2,61 1
		Félbarna kenyér	324,33	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60 1
		U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51 1
Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00		
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
Tarhonyás hús	1 188,09	294,23	11,58	9,94	2,08	36,28	2,28	0,32		
Almákompot	140,39	10,28	0,32	0,31	0,01	7,10	1,34	0,01		
	Összesen:	6 761,06	1 594,20	51,68	50,39	11,09	235,47	17,04	5,92	
5/11/2022	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		Szendvics sonka	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	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
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
		Csirkemell sonkakrém Liga	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51 1
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		E Csontleves	87,34	20,90	0,88	0,56	0,03	3,09	0,02	1,06 9
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
		Csikós tokány	855,82	204,74	9,40	16,70	4,81	3,97	0,00	0,83 1
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43
		U 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
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
Sonkás kocka	1 242,32	297,20	11,99	6,72	0,92	46,38	2,85	2,40		
	Összesen:	6 843,26	1 637,16	49,10	43,95	10,07	257,35	21,96	8,20	
5/12/2022	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Mátrai diáksemege	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
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	6,60	0,00	31,38	0,00	1,20 1
		T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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 Magyaros gomba lev.	265,81	66,38	2,45	2,24	0,27	9,48	0,28	0,54 9
		Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,98	2,16	36,57	2,28	0,32
		Almákompot	140,39	10,28	0,32	0,31	0,01	7,10	1,34	0,01
		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
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	6,60	0,00	31,38	0,00	1,20 1
		Jégsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
Daraffeljút	2 190,26	523,98	12,38	11,30	2,76	92,03	30,65	0,47 1		
Meggy mártás	417,29	99,83	1,47	0,52	0,05	21,37	7,50	0,06 1		
	Összesen:	7 991,07	1 888,46	49,73	53,28	12,91	302,38	53,20	5,50	
5/13/2022	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08
		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
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
		Gyümölcskrém meggyes	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51 1
		E Gulyásleves zeller és lecsó nélkül	349,54	83,62	6,55	2,20	0,74	9,14	0,00	0,11
		Burgonyás léstorta	1 373,93	328,69	4,49	6,62	0,72	61,45	2,85	1,20
		U Soproni felvágott	278,89	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	6,60	0,00	31,38	0,00	1,20 1
		Pöréghagymakrém	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
		Sertésragu	659,69	157,82	10,99	11,09	2,36	3,32	0,00	0,16 1
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43
	Összesen:	6 897,20	1 650,06	46,19	41,65	9,14	268,35	22,14	6,15	
5/14/2022	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00
		Köles köröcsött	715,80	171,24	1,27	14,51	3,92	9,70	0,00	0,69
		Félbarna kenyér	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40 1
		Pöréghagymakrém	30,82	7,37	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00
		T Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00
		Vaníliás puding rizstejjel	117,40	28,09	0,03	0,30	0,04	6,19	3,00	0,00
		Zsemle	1 141,98	273,20	9,40	0,70	0,26	57,00	0,00	1,02 1
		E Zselici húsos leves	711,95	168,50	15,21	6,95	1,29	11,46	0,01	2,23 9
		Köleskása meggyel	1 406,41	336,46	6,81	2,83	0,69	70,31	19,98	0,50
		U Violette növényi sajt szelet	35,74	8,55	0,00	0,69	0,00	0,60	0,00	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
		V Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00
		Snidling	11,48	2,75	0,36	0,07	0,01	0,16	0,00	0,00
		Növényi szendvicskrém	407,97	97,60	0,44	9,60	8,40	2,60	0,00	0,64
Salátalevél	4,32	1,03	0,09	0,02	0,00	0,13	0,00	0,00		
Félbarna kenyér	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40 1		
	Összesen:	9 865,16	2 358,26	67,01	52,83	18,67	401,01	82,96	11,10	
5/15/2022	Kímélő étrend (TTOMRFSZ) 4-6	R Herba tea	337,83	80,82	0,00	0,00	0,00	20,00	19,99	0,00
		Kenőmájás allergénmentes	580,00	138,76	5,32	10,83	4,04	4,83	0,00	0,45
		Félbarna kenyér	1 297,30	310,36	11,76	1,20	0,00	62,76	0,00	2,40 1
		Salátale								

Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	Herba tea, Sült hús krém, Félbarna kenyér, Uborka			Herba tea, Liga margarin, Póréhagymakarika, Félbarna kenyér			Herba tea, Petrezselymes tojáskrém, Zsemle, Alma			Rizstej, Liga margarin, Zsemle			Herba tea, Gyümölcskrém meggyes, Zsemle		
		Energia: 323.57 Kcal / 1,352.52 KJ			Energia: 276.22 Kcal / 1,154.60 KJ			Energia: 322.64 Kcal / 1,348.64 KJ			Energia: 284.13 Kcal / 1,187.66 KJ			Energia: 208.69 Kcal / 872.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.52 g	12.33 g	3.34 g	6.12 g	7.63 g	1.90 g	6.68 g	9.15 g	2.34 g	4.78 g	9.27 g	2.26 g	4.88 g	0.46 g	0.14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
45.24 g	13.39 g	1.46 g	45.44 g	13.39 g	1.30 g	32.56 g	13.39 g	0.77 g	44.40 g	8.03 g	0.61 g	45.81 g	13.89 g	0.51 g		
Ebéd	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	1			1			1,3			1			1		
		Kertészleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Rántottleves, Pírtott kenyérkocka, Vagdalt, Burgonyafőzelék tejmentesen, Félbarna kenyér			Csontleves, Levesbetét, Csikós tokány, Párolt rizs			Magyaros gomba lev., Tarhonyás hús, Vegyesvágott			Babgulyás, Káposztás tészta, Porcukor		
		Energia: 428.95 Kcal / 1,793.01 KJ			Energia: 479.82 Kcal / 2,005.65 KJ			Energia: 534.03 Kcal / 2,232.25 KJ			Energia: 364.03 Kcal / 1,521.65 KJ			Energia: 440.70 Kcal / 1,842.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
17.64 g	15.28 g	3.00 g	18.05 g	18.82 g	2.73 g	16.48 g	24.44 g	5.69 g	15.17 g	12.29 g	2.30 g	15.48 g	10.85 g	2.53 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
54.66 g	2.51 g	1.08 g	58.71 g	0.03 g	2.42 g	61.44 g	0.02 g	3.36 g	47.27 g	2.31 g	1.24 g	69.53 g	12.85 g	1.73 g		
Uzsonna	903 Tej,szója és olajosmag mentes 4-6 éves	1,9,(3)			1			1,3,9			1,3,9,15,(10),(12)			1,9,(3)		
		Szilvalekvár, Liga margarin, Zsemle, Alma			Kenőmájás allergénmentes, Zsemle, Salátalevél			Mini méz, Liga margarin, Zsemle			Sertés párizsi, Liga margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Soproni felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Póréhagymakarika		
		Energia: 275.45 Kcal / 1,151.38 KJ			Energia: 206.50 Kcal / 863.17 KJ			Energia: 265.58 Kcal / 1,110.12 KJ			Energia: 264.21 Kcal / 1,104.40 KJ			Energia: 289.38 Kcal / 1,209.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
5.45 g	7.95 g	2.03 g	7.41 g	5.78 g	2.15 g	4.80 g	7.35 g	2.03 g	8.50 g	11.26 g	3.29 g	8.86 g	13.79 g	4.19 g		
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
44.55 g	4.17 g	0.64 g	30.99 g	0.00 g	0.74 g	44.74 g	16.20 g	0.61 g	31.99 g	3.12 g	1.77 g	32.11 g	0.00 g	2.14 g		
1,(12)			1			1			1			1				

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

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | | |
|----------|----------------|------------|----------------------|----------------------------|---------------|
| 1-glutén | 4-hal | 7-tejterm | 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 | |
- Quadro Byte Zrt

Ó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető
2022.03.08 14:20:26 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.05.09 - 2022.05.15

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
5/9/2022 bárák (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
		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		
		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			
		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 Kertészleves	169,16	40,44	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,56	9		
		Bolognai szósz	588,12	140,70	8,72	8,34	2,24	7,49	2,50	0,39	9		
		Főtt tészta	1 011,89	242,08	7,20	4,88	0,58	42,05	0,00	0,13	1,(3)		
		Növényi sajt szórat	23,95	5,73	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00			
		U Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)		
		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		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Rakott burgonya	1 143,06	273,46	11,86	11,61	4,09	29,50	0,00	8,50	3		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		Összesen:	7 231,65	1 730,04	51,84	58,56	15,53	244,10	20,07	13,49			
5/10/2022 bárák (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Pulykamell 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			
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,55	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
		Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00			
		Félbarna kenyér	648,65	155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
		E Rántottleves	237,77	56,89	0,77	3,89	0,47	4,72	0,03	0,50	1		
		Píritott kenyérkocka	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1		
		Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94			
		Burgonyafőzelék tejmentesen	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1		
		Félbarna kenyér	324,33	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1		
		U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
		Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Tarhonyás hús	1 527,01	365,31	20,83	11,90	2,60	43,29	0,00	0,56	1,3		
		Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)		
		Összesen:	7 001,41	1 675,01	61,11	52,12	11,60	237,17	13,42	6,51			
5/11/2022 bárák (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Szendvics sonka	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	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		
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Petrezselymes tojáskrém	334,91	80,06	1,38	8,20	2,21	0,11	0,00	0,24	3		
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		E Csontleves	87,34	20,90	0,88	0,56	0,03	3,09	0,02	1,06	9		
		Levesbetét	98,32	23,52	1,02	0,30	0,05	4,16	0,00	0,04	1,3		
		Csikós tokány	855,82	204,74	9,40	16,70	4,81	3,97	0,00	0,83	1		
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
		U Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	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		
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Sonkás kocka	1 264,03	302,40	16,84	6,44	0,88	44,10	0,00	2,39	1,(3)		
		Összesen:	7 389,38	1 767,75	54,10	55,01	13,08	260,72	29,61	8,29			
		5/12/2022 csirizskák (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				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			
Félbarna kenyér	648,65			155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
T Rizstej	351,04			83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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 Magyaros gomba lev.	293,44			70,20	3,06	2,26	0,30	9,34	0,03	0,56	1,3,9		
Tarhonyás hús	1 194,94			285,87	11,67	9,95	2,00	36,57	2,28	0,32			
Vegyesvágott	33,26			7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)		
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			
Félbarna kenyér	648,65			155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1		
Jégsapretek	11,80			2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Darafelfűjt	2 190,26			523,98	12,38	11,30	2,76	92,03	30,65	0,47	1		
Meggy mártás	417,29			99,83	1,47	0,52	0,05	21,37	7,50	0,06	1		
Összesen:	7 891,17			1 887,87	50,46	53,06	12,85	296,50	51,61	5,87			
5/13/2022 bárák (00903)	Tej,szója és olajosmagM 4-6 éves			R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				Vaniliás 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		
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Gyümölcskrém meggyes	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00			
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1		
		E Babgulyás	727,61	174,07	7,97	8,88	2,34	15,31	0,01	1,10	1,9		
		Káposztás tészta	946,67	226,48	7,51	1,97	0,19	44,23	2,85	0,63	1,(3)		
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
		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		
		Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00			
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Sertésragu	659,69	157,82	10,99	11,09	2,36	3,32	0,00	0,16	1		
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
		Összesen:	7 015,84	1 678,45	50,63	43,68	10,21	267,29	32,14	6,57			

Heti étlap 2022.05.09.-2022.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00906) Gluténmentes 4-6 éves	Herba tea, Natúr vajkrém, Gluténmentes pékáru, Uborka			Herba tea, Póréhagymás sajtkrém, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Csirkemell sonkakerém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Alma			Tej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Házi gyümölcsjoghurt meggyes, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 278.46 Kcal / 1,163.96 KJ			Energia: 275.83 Kcal / 1,152.97 KJ			Energia: 294.81 Kcal / 1,232.31 KJ			Energia: 307.10 Kcal / 1,283.68 KJ			Energia: 313.13 Kcal / 1,308.88 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.34 g	9.02 g	4.07 g	4.76 g	8.71 g	4.78 g	5.95 g	5.38 g	1.24 g	10.49 g	11.02 g	3.73 g	7.16 g	4.68 g	2.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.64 g	13.79 g	0.51 g	41.36 g	13.79 g	0.73 g	51.83 g	13.79 g	0.78 g	38.19 g	0.40 g	0.86 g	57.13 g	23.78 g	0.79 g		
7		7			7			7			7					
Ebéd	(00906) Gluténmentes 4-6 éves	Kertészleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Reszelt sajt			Rántottleves, Kölesgolyó, Vagdalt, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Csontleves , Levesbetét, Csikós tokány, Párolt rizs			Tejfölös gomba lev., Tarhonyás hús, Vegyesvágott			Babgulyás , Káposztás tészta, Porcukor		
		Energia: 546.94 Kcal / 2,286.21 KJ			Energia: 507.90 Kcal / 2,123.02 KJ			Energia: 531.32 Kcal / 2,220.92 KJ			Energia: 371.90 Kcal / 1,554.54 KJ			Energia: 437.19 Kcal / 1,827.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18.74 g	26.69 g	8.34 g	15.35 g	18.92 g	2.92 g	15.46 g	24.07 g	5.62 g	14.77 g	13.11 g	2.81 g	13.86 g	8.33 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.55 g	5.38 g	1.50 g	68.57 g	1.54 g	1.73 g	62.44 g	0.50 g	2.65 g	47.73 g	2.56 g	1.23 g	75.33 g	15.70 g	1.75 g		
7,9		9			9			7,9,15,(10),(12)			9					
Uzsonna	(00906) Gluténmentes 4-6 éves	Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Alma			Kenőmájás allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Petrezselymes túrókrém, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika		
		Energia: 263.98 Kcal / 1,103.44 KJ			Energia: 215.90 Kcal / 902.46 KJ			Energia: 166.47 Kcal / 695.84 KJ			Energia: 255.03 Kcal / 1,066.03 KJ			Energia: 280.20 Kcal / 1,171.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.15 g	8.36 g	2.10 g	6.35 g	6.43 g	2.22 g	5.73 g	2.10 g	0.80 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g	6.62 g	14.19 g	4.39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.35 g	4.57 g	0.61 g	29.99 g	0.40 g	0.72 g	28.06 g	0.40 g	0.75 g	28.11 g	3.52 g	1.06 g	28.23 g	0.40 g	1.43 g		
(12)		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
2-rák 5-földimogyoró
3-toiás 6-szója

7-tejtermék 10-mustár 13-csillagfürt 16-édesgyökér
8-diófélék 11-szezám 14-puhatestűek
9-zeller 12-kéndioxid-szulfid 15-mesterséges édesítőszer


Jó étvágyat kívánunk!

.....
Elelmezésvezető

Tételes étlap 2022.05.09 - 2022.05.15

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	So (g)	Allergének		
5/9/2022 L.A.Z.S.Z. (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40		
		Liga margarin	265,61	63,55	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	0,49		
		T Herba tea	226,35	54,15	0,00	0,00	0,00	13,40	13,39	0,00		
		Natúr vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		E Kertészleves	162,04	38,74	1,68	1,56	0,17	4,39	0,00	0,56		
		Bolognai szósz	834,41	199,62	9,75	14,46	4,53	7,36	2,50	0,39		
		Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14		
		Reszelt sajt	300,20	71,82	5,01	5,51	3,09	0,45	0,00	0,41		
		U Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01		
		Liga margarin	265,61	63,55	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	0,49		
		Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01		
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Rakott burgonya	1 261,11	301,70	10,68	14,44	6,35	31,36	0,00	8,50		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	7 568,01	1 810,51	45,04	70,30	24,13	235,17	24,14	12,22		
5/10/2022 L.A.Z.S.Z. (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
		Kefir poharas	276,36	66,11	6,80	0,20	0,11	9,20	0,00	0,60		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Póréhagymás sajtkrém	317,80	76,03	1,12	7,71	4,58	0,47	0,00	0,24		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		E Rántottleves	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		
		Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94		
		Burgonyafőzelék	1 011,66	242,03	4,38	9,44	1,21	34,14	0,00	0,28		
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
		U Kenőmájas allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32		
		Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36		
		Összesen:	6 782,45	1 622,60	49,15	45,30	12,31	242,55	18,41	5,04		
		5/11/2022 L.A.Z.S.Z. (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				Szendvics sonka	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46
Liga margarin	265,61			63,55	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	0,49		
T Herba tea	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Csirkeemell sonkakrém Liga	179,01			42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
Alma	218,12			52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
E Csontleves	73,70			17,63	0,74	0,36	0,01	2,78	0,00	0,38		
Levesbetét	87,30			20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
Csikós tokány	869,15			207,93	9,30	16,71	4,80	4,82	0,20	0,83		
Párolt rizs	1 190,74			284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43		
U Petrezselymes túrókrém	85,82			20,47	2,09	1,10	0,60	0,56	0,00	0,26		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Sonkás kocka	1 242,32			297,20	11,99	6,72	0,92	46,38	2,85	2,40		
Összesen:	6 865,02			1 642,30	47,37	46,55	10,79	245,65	17,94	7,72		
5/12/2022 L.A.Z.S.Z. (00906)	Gluténmentes 4-6 éves			R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01
				Mátra 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
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		T Tej	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27		
		Liga margarin	265,61	63,55	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	0,49		
		E Tejfölös gomba lev.	325,95	77,98	2,66	3,07	0,73	9,80	0,28	0,55		
		Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32		
		Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36		
		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		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
		Jégcsapretek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08		
		Kukoricadara felújít	2 210,08	528,73	12,52	12,74	3,01	89,84	30,65	0,55		
		Meggymártás	418,15	100,04	1,13	0,45	0,02	21,92	7,50	0,06		
		Összesen:	7 964,02	1 905,31	51,09	57,80	15,45	281,35	45,03	4,77		
		5/13/2022 L.A.Z.S.Z. (00906)	Gluténmentes 4-6 éves	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				Petrezselymes túrókrém	85,82	20,47	2,09	1,10	0,60	0,56	0,00	0,26
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
T Herba tea	224,89			53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
Házi gyümölcsjoghurt meggyes	473,73			113,33	3,52	3,68	1,96	16,24	9,99	0,30		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
E Babgulyás	664,91			159,07	10,66	6,02	1,29	15,32	0,01	1,11		
Káposztás tészta	994,71			237,97	3,20	2,31	0,23	50,02	5,70	0,64		
Porcukor	167,83			40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
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		
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49		
Póréhagymakarika	15,41			3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00		
V Almalé	488,82			116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01		
Sertésragu	659,17			157,70	10,87	11,05	2,24	3,49	0,00	0,16		
Párolt rizs	1 190,74			284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43		
Összesen:	7 342,37			1 756,50	49,56	47,23	11,91	270,46	40,28	6,40		

Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	911 Mindenmentes 4-6 éves	Herba tea, Sült hús krém, Félbarna kenyér, Uborka			Herba tea, Póréhagymakarika, Liga margarin, Félbarna kenyér			Herba tea, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Zsemle, Alma			Rizstej, Liga margarin, Zsemle			Herba tea, Gyümölcskrém meggyes, Zsemle		
		Energia: 323.57 Kcal / 1,352.52 KJ			Energia: 276.22 Kcal / 1,154.60 KJ			Energia: 285.41 Kcal / 1,193.01 KJ			Energia: 284.13 Kcal / 1,187.66 KJ			Energia: 208.69 Kcal / 872.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.52 g	12.33 g	3.34 g	6.12 g	7.63 g	1.90 g	7.01 g	4.73 g	1.17 g	4.78 g	9.27 g	2.26 g	4.88 g	0.46 g	0.14 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
45.24 g	13.39 g	1.46 g	45.44 g	13.39 g	1.30 g	52.83 g	13.39 g	0.80 g	44.40 g	8.03 g	0.61 g	45.81 g	13.89 g	0.51 g		
		1			1			1			1			1		
Ebéd	911 Mindenmentes 4-6 éves	Kertészleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Kantóleves, Pírtott kenyérbocok, Vagdalt, Burgonyafőzelék tejmentesen, Félbarna kenyér			Csontleves, Levesbetét, Csikós tokány, Párolt rizs			Magyaros gomba lev., Tarhonyás hús, Vegyesvágott			Babgulyás, Káposztás tészta, Porcukor		
		Energia: 425.61 Kcal / 1,779.05 KJ			Energia: 479.82 Kcal / 2,005.65 KJ			Energia: 531.40 Kcal / 2,221.25 KJ			Energia: 362.30 Kcal / 1,514.41 KJ			Energia: 490.15 Kcal / 2,048.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.74 g	15.86 g	2.84 g	18.05 g	18.82 g	2.73 g	15.70 g	24.26 g	5.65 g	14.56 g	12.28 g	2.35 g	14.96 g	13.87 g	2.18 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
56.96 g	5.39 g	1.09 g	58.71 g	0.03 g	2.42 g	61.90 g	0.32 g	3.33 g	47.41 g	2.56 g	1.22 g	75.17 g	15.70 g	1.78 g		
		1			1			1,9			9,15,(10),(12)			1,9		
Uzsonna	911 Mindenmentes 4-6 éves	Szilvalekvár, Liga margarin, Zsemle, Alma			Kenőmájas allergénmentes, Zsemle, Salátalevél			Vaniliás köleskrém, Zsemle			Sertés párizsi, Liga margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek			Soproni felvágott, Liga margarin, Félbarna kenyér, Póréhagymakarika		
		Energia: 275.45 Kcal / 1,151.38 KJ			Energia: 206.50 Kcal / 863.17 KJ			Energia: 180.05 Kcal / 752.61 KJ			Energia: 264.21 Kcal / 1,104.40 KJ			Energia: 289.38 Kcal / 1,209.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.45 g	7.95 g	2.03 g	7.41 g	5.78 g	2.15 g	5.10 g	0.61 g	0.19 g	8.50 g	11.26 g	3.29 g	8.86 g	13.79 g	4.19 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
44.55 g	4.17 g	0.64 g	30.99 g	0.00 g	0.74 g	38.30 g	5.40 g	0.51 g	31.99 g	3.12 g	1.77 g	32.11 g	0.00 g	2.14 g		
		1, (12)			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,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-szulfit | 15-mesterséges édesítőszer | |

Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezésvezető

Tételes étlap 2022.05.09 - 2022.05.15

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/9/2022	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		
		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 Kertészleves	169,16	40,44	1,72	1,60	0,18	4,72	0,01	0,56	9	
		Bolognai szósz	588,12	140,70	8,72	8,34	2,24	7,49	2,50	0,39	9	
		Főtt tészta	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14		
		Növényi sajt szórat	23,95	5,73	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00		
		U Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)	
		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	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
	Összesen:	4 283,03	1 024,63	25,71	36,14	8,21	146,75	22,95	3,19			
5/10/2022	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		
		Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00		
		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	
		E Rántottleves	237,77	56,89	0,77	3,89	0,47	4,72	0,03	0,50	1	
		Pírtott kenyérbocok	64,87	15,52	0,59	0,06	0,00	3,14	0,00	0,12	1	
		Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94		
		Burgonyafőzelék tejmentesen	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1	
		Félbarna kenyér	324,33	77,59	2,94	0,30	0,00	15,69	0,00	0,60	1	
		U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
		Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00		
	Összesen:	4 023,32	962,54	31,58	32,23	6,78	135,14	13,42	4,46			
5/11/2022	Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00		
		Csirke mell sonkakrém Liga	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27		
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E Csontleves	87,34	20,90	0,88	0,56	0,03	3,09	0,02	1,06	9	
		Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
		Csikós tokány	855,82	204,74	9,40	16,70	4,81	3,97	0,00	0,83	1	
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43		
		U 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	
			Összesen:	4 166,82	996,86	27,81	29,60	7,01	153,03	19,11	4,64	
		5/12/2022	Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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 Magyaros gomba lev.	285,81			68,38	2,45	2,24	0,27	9,48	0,28	0,54	9	
Tarhonyás hús	1 195,34			285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32		
Vegyesvágott	33,26			7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)	
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		
Félbarna kenyér	648,65			155,18	5,88	0,60	0,00	31,38	0,00	1,20	1	
Jégcsapretek	11,80			2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01		
	Összesen:			3 806,36	910,64	27,84	32,81	7,90	123,80	13,71	3,60	
5/13/2022	Laktóz (00911) Tej, Tojás, C, OM, Sz, Ban, FokM 4			T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00
		Gyümölcskrém meggyes	76,43	18,29	0,18	0,11	0,01	3,92	0,50	0,00		
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,13	28,50	0,00	0,51	1	
		E Babgulyás	715,35	171,14	11,76	6,93	1,64	15,16	0,01	1,14	1,9	
		Káposztás tészta	1 165,62	278,86	3,20	6,94	0,54	50,02	5,70	0,64		
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
		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	
		Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00		
			Összesen:	4 130,67	988,22	28,70	28,12	6,51	153,09	29,59	4,43	

Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
 Tízórai	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Herba tea, Sült hús krém, Gluténmentes pékáru, Uborka			Herba tea, Póréhagymakarika, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Csirkemell sonkakrém Liga margarinnal, Gluténmentes pékáru, Alma			Rizstej, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Herba tea, Gyümölcskrém, Gluténmentes pékáru		
		Energia: 314.74 Kcal / 1,315.61 KJ			Energia: 267.04 Kcal / 1,116.23 KJ			Energia: 294.81 Kcal / 1,232.31 KJ			Energia: 293.53 Kcal / 1,226.96 KJ			Energia: 215.42 Kcal / 900.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.28 g	12.73 g	3.54 g	3.88 g	8.03 g	2.10 g	5.95 g	5.38 g	1.24 g	3.72 g	9.92 g	2.33 g	3.96 g	1.01 g	0.21 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
41.37 g	13.79 g	0.75 g	41.56 g	13.79 g	0.59 g	51.83 g	13.79 g	0.78 g	43.40 g	8.43 g	0.59 g	44.40 g	14.29 g	0.49 g		
Ebéd	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Kertészleves, Bolognai szósz, Főtt tészta, Növényi sajt szórát			Rántottleves, Kölesgolyó, Vagdalt, Burgonyafőzelék, GM pékáru, ebédhez			Levesbetét, Csontleves, Csikós tokány, Párolt rizs			Magyaros gomba lev., Tarhonyás hús, Vegesvágott			Babgulyás, Káposztás tészta, Porcukor		
		Energia: 480.85 Kcal / 2,009.95 KJ			Energia: 508.18 Kcal / 2,124.19 KJ			Energia: 531.32 Kcal / 2,220.92 KJ			Energia: 362.30 Kcal / 1,514.41 KJ			Energia: 437.19 Kcal / 1,827.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13.73 g	21.64 g	5.25 g	15.01 g	18.58 g	2.76 g	15.46 g	24.07 g	5.62 g	14.56 g	12.28 g	2.35 g	13.86 g	8.33 g	1.52 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
56.50 g	5.38 g	1.09 g	69.73 g	1.54 g	1.71 g	62.44 g	0.50 g	2.65 g	47.41 g	2.56 g	1.22 g	75.33 g	15.70 g	1.75 g		
Uzsonna	(00957) Tej,tojás,glutén,citrusOM 4-6	Szilvalekvár, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Alma			Kenőmájas allergénmentes, Gluténmentes pékáru, Salátalevél			Mini méz, Liga margarin, Gluténmentes pékáru			Sertés párizsi, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Jégcsapretek			Soproni felvágott, Liga margarin, Gluténmentes pékáru, Póréhagymakarika		
		Energia: 263.98 Kcal / 1,103.44 KJ			Energia: 215.90 Kcal / 902.46 KJ			Energia: 274.98 Kcal / 1,149.42 KJ			Energia: 255.03 Kcal / 1,066.03 KJ			Energia: 280.20 Kcal / 1,171.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.15 g	8.36 g	2.10 g	6.35 g	6.43 g	2.22 g	3.74 g	8.00 g	2.10 g	6.26 g	11.66 g	3.49 g	6.62 g	14.19 g	4.39 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
39.35 g	4.57 g	0.61 g	29.99 g	0.40 g	0.72 g	43.74 g	16.60 g	0.59 g	28.11 g	3.52 g	1.06 g	28.23 g	0.40 g	1.43 g		

(12)

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-tejterm 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

1/1

Quadro Byte Zrt

Oldalak

Ó étvágyat kívánunk!

Élelmezésvezető

2022.02.22 11:37:20 | QB - Élelem

Tételes étlap 2022.05.09 - 2022.05.15

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv. (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
5/9/2022 bárák (00957)	Tej,glutén,glutén,citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Zala felvágott	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40			
		Liga margarin	265,61	63,55	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	0,49			
		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			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
		E Kertészleves	162,04	38,74	1,68	1,56	0,17	4,39	0,00	0,56	9		
		Bolognai szószt	834,41	199,62	9,75	14,46	4,53	7,36	2,50	0,39			
		Főtt tészta	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14			
		Növényi sajt szórat	23,95	5,73	0,00	0,46	0,00	0,40	0,00	0,00			
		U Szilvalekvár	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	4,17	0,01	(12)		
		Liga margarin	265,61	63,55	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	0,49			
		Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01			
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Rakott burgonya	1 017,11	243,33	9,40	9,42	3,53	29,39	0,00	8,44			
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		Összesen:	7 199,38	1 722,33	39,69	63,94	17,69	232,88	24,14	11,99			
5/10/2022 bárák (00957)	Tej,glutén,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Pulykamell 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			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,55	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	0,49			
		E Rántottleves	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			
		Vagdalt	367,24	87,86	9,14	5,35	1,16	0,78	0,00	0,94			
		Burgonyafőzelék	1 012,85	242,31	4,04	9,10	1,05	35,30	0,00	0,26			
		GM pékáru, ebédhez	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U Kenőmájás allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Salátalevél	2,16	0,52	0,05	0,01	0,00	0,07	0,00	0,00			
		V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Tarhonyás hús	1 195,34	285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32			
		Vegyesvágott	33,26	7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)		
		Összesen:	6 828,51	1 633,64	44,55	51,64	11,45	235,59	18,41	4,81			
5/11/2022 bárák (00957)	Tej,glutén,glutén,citrusOM 4-6	R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
		Szendvics sonka	108,70	26,01	4,44	0,28	0,11	1,40	0,00	0,46			
		Liga margarin	265,61	63,55	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	0,49			
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Csirke mell sonkakrém Liga	179,01	42,83	1,71	3,78	1,04	0,44	0,00	0,27			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
		E Levesbetét	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01			
		Csontleves	73,70	17,63	0,74	0,36	0,01	2,78	0,00	0,38	9		
		Csikós tokány	869,15	207,93	9,30	16,71	4,80	4,82	0,20	0,83			
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
		U Mini méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
		Liga margarin	265,61	63,55	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	0,49			
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Sonkás kocka	1 242,32	297,20	11,99	6,72	0,92	46,38	2,85	2,40			
		Összesen:	7 318,31	1 750,81	45,38	52,45	12,09	261,33	34,14	7,56			
		5/12/2022 csirkecsok (00957)	Tej,glutén,glutén,citrusOM 4-6	R Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01	
				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			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
T Rizstej	351,04			83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00			
Liga margarin	265,61			63,55	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	0,49			
E Magyaros gomba lev.	285,81			68,38	2,45	2,24	0,27	9,48	0,28	0,54	9		
Tarhonyás hús	1 195,34			285,96	11,67	9,96	2,08	36,57	2,28	0,32			
Vegyesvágott	33,26			7,96	0,44	0,08	0,00	1,36	0,00	0,36	15,(10),(12)		
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			
Gluténmentes pékáru	610,28			146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
Jégcsapretek	11,80			2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	3,12	0,01			
V Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00			0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08			
Kukoricadara felfújt	2 210,08			528,73	12,52	12,74	3,01	89,84	30,65	0,55			
Meggy mártás	418,15			100,04	1,13	0,45	0,02	21,92	7,50	0,46			
Összesen:	7 867,17			1 882,14	44,11	55,87	13,59	286,24	53,06	4,49			
5/13/2022 bárák (00957)	Tej,glutén,glutén,citrusOM 4-6			R Ásványvíz, szénsavmentes 0,1-es	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	
				Vaniliás köleskrém	181,62	43,45	0,40	0,26	0,06	9,80	5,40	0,00	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		T Herba tea	224,89	53,80	0,00	0,00	0,00	13,39	13,39	0,00			
		Gyümölcskrém	65,27	15,62	0,32	0,01	0,01	3,51	0,50	0,00			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		E Babgulyás	664,91	159,07	10,66	6,02	1,29	15,32	0,01	1,11	9		
		Káposztás tészta	994,71	237,97	3,20	2,31	0,23	50,02	5,70	0,64			
		Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
		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			
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,49			
		Póréhagymakarika	15,41	3,69	0,22	0,03	0,00	0,63	0,00	0,00			
		V Almalé	488,82	116,94	0,14	0,00	0,00	28,00	0,00	0,01			
		Sertésragu	659,17	157,70	10,87	11,05	2,24	3,49	0,00	0,16			
		Párolt rizs	1 190,74	284,87	5,18	6,88	0,80	50,22	0,00	1,43			
		Összesen:	7 029,71	1 681,77	44,67	42,72	9,42	266,97	36,19	5,84			