

Heti étlap - 2026.03.23 - 03.27

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli Ásványvíz Szendvics sonkás Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Fehé.: 6,6g Zsír: 3,0g T.Zs.: 1,2g Szén.: 14,3g Cukor: 0,0g Só: 0,7g Ener.: 110,9kcal	Reggeli Almalé 100% Növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL [1] Fehé.: 2,7g Zsír: 5,1g T.Zs.: 4,3g Szén.: 17,8g Cukor: 2,0g Só: 0,4g Ener.: 126,4kcal	Reggeli Ásványvíz Baracklekváros [(12)] Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Fehé.: 2,5g Zsír: 1,4g T.Zs.: 0,6g Szén.: 35,7g Cukor: 21,4g Só: 0,0g Ener.: 165,6kcal	Reggeli Almalé 100% Petrezselymes növényi túrókrém Diétás pékáru BL [1] Fehé.: 2,6g Zsír: 0,5g T.Zs.: 0,1g Szén.: 16,6g Cukor: 2,0g Só: 0,5g Ener.: 81,3kcal	Reggeli Ásványvíz Növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL [1] Fehé.: 2,6g Zsír: 5,0g T.Zs.: 4,3g Szén.: 15,6g Cukor: 0,0g Só: 0,4g Ener.: 117,1kcal
Tízórai Kakaó rizstejből Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Fehé.: 6,6g Zsír: 3,3g T.Zs.: 0,9g Szén.: 43,5g Cukor: 21,4g Só: 0,1g Ener.: 217,0kcal	Tízórai Csipkebogyó tea citrom nélkül Soproni felvágottas Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Paradicsommal Fehé.: 5,3g Zsír: 7,6g T.Zs.: 2,9g Szén.: 21,8g Cukor: 6,7g Só: 0,9g Ener.: 177,1kcal	Tízórai Csipkebogyó tea citrom nélkül Zöldfűszeres növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL [1] Alma Fehé.: 3,2g Zsír: 5,6g T.Zs.: 4,3g Szén.: 32,7g Cukor: 6,7g Só: 0,4g Ener.: 196,2kcal	Tízórai Csipkebogyó tea citrom nélkül Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Főtt tojáskarikával [3] Paprikával Fehé.: 8,1g Zsír: 6,3g T.Zs.: 2,1g Szén.: 21,9g Cukor: 6,8g Só: 0,2g Ener.: 191,7kcal	Tízórai Rizstej Vaníliás puding rizstejjel Diétás pékáru BL [1] Fehé.: 2,4g Zsír: 2,4g T.Zs.: 0,3g Szén.: 36,3g Cukor: 11,0g Só: 0,0g Ener.: 180,4kcal
Ebéd Göldön leves Roston sült sertésszelet Sólettel Diétás pékáruval BL Fehé.: 23,9g Zsír: 11,4g T.Zs.: 2,6g Szén.: 60,0g Cukor: 1,5g Só: 1,3g Ener.: 436,9kcal	Ebéd Csontleves [9,(1)] Cérnameféllel [1,3] Bolognai halragu [4] spagetti [1,3] Növényi sajt szórattal Fehé.: 20,5g Zsír: 20,7g T.Zs.: 8,3g Szén.: 58,4g Cukor: 4,3g Só: 1,7g Ener.: 505,4kcal	Ebéd Frankfurti leves Vaníliás tejberizs Gyümölcsmártással [1] Fehé.: 8,1g Zsír: 7,3g T.Zs.: 2,2g Szén.: 89,3g Cukor: 28,6g Só: 1,2g Ener.: 450,6kcal	Ebéd Kertészleves [9] Vadas sertésragu [1,9,10,(12)] Szarvacska tésztával [1,3] Fehé.: 22,5g Zsír: 21,2g T.Zs.: 5,6g Szén.: 57,4g Cukor: 0,5g Só: 1,0g Ener.: 513,3kcal	Ebéd Paradicsomleves [9,15] Levesbetéttel [1,3] Fokhagymás csirkemell szelet [1] Bulgurral [1] Vegyes vágottal [15,(10,12)] Fehé.: 43,1g Zsír: 10,5g T.Zs.: 1,4g Szén.: 79,0g Cukor: 0,0g Só: 1,5g Ener.: 568,9kcal
Uzsonna Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Paprikával Fehé.: 4,1g Zsír: 4,0g T.Zs.: 1,5g Szén.: 14,9g Cukor: 0,0g Só: 0,4g Ener.: 111,8kcal	Uzsonna Növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL [1] Fehé.: 2,6g Zsír: 5,0g T.Zs.: 4,3g Szén.: 15,6g Cukor: 0,0g Só: 0,4g Ener.: 117,1kcal	Uzsonna Sertés párizsis Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Fehé.: 4,7g Zsír: 5,0g T.Zs.: 2,0g Szén.: 14,3g Cukor: 0,0g Só: 0,5g Ener.: 121,5kcal	Uzsonna Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna Fehé.: 0,6g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,3g Szén.: 21,8g Cukor: 3,6g Só: 0,5g Ener.: 155,1kcal	Uzsonna Csirkemellsonkás Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Kígyóborkával Fehé.: 6,0g Zsír: 2,0g T.Zs.: 1,0g Szén.: 15,4g Cukor: 0,1g Só: 0,5g Ener.: 103,3kcal

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1 - glutén	2 - rák	3 - tojás	4 - hal	5 - földimogyoró
6 - szója	7 - tejtermék, laktóz	8 - diófélék	9 - zeller	10 - mustár
11 - szeszám	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026	hétfő (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6										
			R Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Szendvics sonkás	133.90	32.04	4.24	1.64	0.58	0.04	0.00	0.66	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1	
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01	
			T Kakaó rizstejből	577.57	138.17	0.25	1.94	0.25	29.26	21.42	0.01	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1	
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01	
			E Göldőin leves	124.38	29.76	0.97	0.23	0.05	5.89	0.02	0.17	
			Roston sült sertésszelet	508.27	121.60	10.50	8.69	1.97	0.20	0.00	0.60	
			Sóttel	761.22	182.11	11.84	2.35	0.51	29.36	0.00	0.53	
			Diétás pékáruval BL	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02	
			U Mátrai diákcsemegés	121.30	29.02	1.52	2.52	0.91	0.03	0.00	0.32	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1	
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01	
			Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			Összesen:	3 663.82	876.53	37.24	21.72	6.18	132.67	22.94	2.43	
3/24/2026	kedd (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6										
			R Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00	
			Növényi szendvicskrémes	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1	
			T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00	
			Soproni felvágottas	279.89	66.96	2.74	6.16	2.29	0.06	0.00	0.84	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1	
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01	
			Paradicsommal	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.01	
			E Csontleves	122.16	29.23	0.90	1.49	0.13	3.04	0.02	0.35 9,(1)	
			Cémmetéllet	88.49	21.17	0.92	0.27	0.05	3.74	0.00	0.04 1,3	
			Bolognai halragu	479.97	114.83	8.81	6.16	1.22	5.62	3.75	0.27 4	
			spagetti	1 057.54	253.00	9.79	5.89	0.86	39.91	0.00	0.40 1,3	
			Növényi sajt szóráttal	364.20	87.13	0.04	6.93	6.04	6.06	0.54	0.68	
			U Növényi szendvicskrémes	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1	
			Összesen:	3 870.28	925.91	31.00	38.38	19.79	113.49	13.01	3.33	
3/25/2026	szerda (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6										
			R Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Barackleváros	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00 (12)	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1	
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01	
			T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00	
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1	
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02	
			E Frankfurti leves	452.39	108.23	4.10	7.25	3.76	6.53	0.05	0.30	
			Vaníliás tejberizs	1 205.07	288.30	2.97	1.52	0.22	64.87	21.63	0.57	
			Gyümölcsmártással	352.15	73.03	1.14	0.53	0.05	18.10	6.96	0.05 1	
			U Sertés párizsis	178.25	42.65	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1	
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01	
			Összesen:	4 029.41	952.77	18.63	21.28	10.94	172.19	56.72	1.83	
3/26/2026	csütörtök (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6										
			R Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00	
			Petrezselymes növényi túrókrémes	174.35	41.71	0.30	4.25	3.60	0.61	0.12	0.53	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1	
			T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1	
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01	
			Főtt tojáskarikával	342.99	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.15	0.18 3	
			Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00	
			E Kertészleves	113.41	27.13	0.80	1.43	0.18	2.74	0.03	0.24 9	
			Vadas sertésragu	776.49	185.77	9.43	14.19	4.52	4.81	0.50	0.25 1,9,10,(12)	
			Szarvacskas tészta	1 255.62	300.39	12.24	5.60	0.89	49.89	0.00	0.53 1,3	
			U Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna	648.32	155.10	0.55	5.90	2.30	21.75	3.55	0.50	
			Összesen:	4 093.80	979.39	33.87	37.99	13.71	118.16	13.05	2.30	
3/27/2026	péntek (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6										
			R Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Növényi szendvicskrémes	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1	
			T Rizstej	351.04	83.98	0.06	1.92	0.23	15.86	8.03	0.00	
			Vaníliás puding rizstejjel	117.40	28.09	0.03	0.30	0.04	6.19	3.00	0.00	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1	
			E Paradicsomleves	216.56	51.81	1.70	0.77	0.06	9.46	0.00	0.62 9,15	
			Levesbetét	98.32	23.52	1.02	0.30	0.05	4.16	0.00	0.04 1,3	
			Fokhagymás csirkemell szelet	873.17	208.89	31.10	5.08	0.77	9.43	0.00	0.43 1	
			Bulgurral	1 156.62	276.70	8.85	4.30	0.55	54.63	0.00	0.04 1	
			Vegyes vágottal	33.26	7.96	0.44	0.08	0.00	1.36	0.00	0.36 15,(10),(12)	
			U Csirkemellsonkás	92.40	22.11	3.40	0.56	0.19	0.84	0.00	0.43	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1	
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01	
			Kígyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01	
			Összesen:	4 053.09	969.64	54.08	19.87	7.01	146.33	11.12	2.35	

Heti étlap - 2026.03.23 - 03.27

5392 Tej, alma-, banán-, padlizsán-, majonézmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,6g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 43,5g	Cukor: 21,4g	Só: 0,1g
Ener.: 217,0kcal		

Ebéd

Göldön leves
Roston sült sertésszelet
Sólettel
Diétás pékáruval BL

Fehé.: 23,9g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 60,0g	Cukor: 1,5g	Só: 1,3g
Ener.: 436,9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4,1g	Zsír: 4,0g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 14,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 111,8kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 5,3g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 21,8g	Cukor: 6,7g	Só: 0,9g
Ener.: 177,1kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Cérumetéllet [1,3]
Bolognai halragu [4]
spagetti [1,3]
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 20,5g	Zsír: 20,7g	T.Zs.: 8,3g
Szén.: 58,4g	Cukor: 4,3g	Só: 1,7g
Ener.: 505,4kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicsskrémes
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,6g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 15,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 117,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Zöldfűszeres növényi szendvicsskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Körte

Fehé.: 3,2g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 40,2g	Cukor: 6,7g	Só: 0,4g
Ener.: 223,5kcal		

Ebéd

Frankfurti leves
Vaníliás tejberizs
Gyümölcsmártással [1]

Fehé.: 8,2g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 89,5g	Cukor: 28,6g	Só: 0,9g
Ener.: 469,6kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,7g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 14,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 121,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Főtt tojáskarikával [3]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 8,1g	Zsír: 6,3g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 21,9g	Cukor: 6,8g	Só: 0,2g
Ener.: 191,7kcal		

Ebéd

Kertészleves [9]
Vadas sertésragu [1,9,10,(12)]
Szarvacska tésztával [1,3]

Fehé.: 22,5g	Zsír: 21,2g	T.Zs.: 5,6g
Szén.: 57,4g	Cukor: 0,5g	Só: 1,0g
Ener.: 513,3kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna

Fehé.: 0,6g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,8g	Cukor: 3,6g	Só: 0,5g
Ener.: 155,1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,4g	Zsír: 2,4g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 36,3g	Cukor: 11,0g	Só: 0,0g
Ener.: 180,4kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9,15]
Levesbetét [1,3]
Fokhagymás csirkemell szelet [1]
Bulgurral [1]
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 43,1g	Zsír: 10,5g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 79,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,5g
Ener.: 568,9kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 6,0g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 15,4g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 103,3kcal		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

1 - glutén	2 - rák	3 - tojás	4 - hal	5 - földimogyoró
6 - szója	7 - tejtermék, laktóz	8 - diófélék	9 - zeller	10 - mustár
11 - szeszám	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér

Tételek étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026	hétfő (05392)	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6	T Kakaó rizstejből	577.57	138.17	0.25	1.94	0.25	29.26	21.42	0.01		
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1	
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			E Göldőin leves	124.38	29.76	0.97	0.23	0.05	5.89	0.02	0.17		
			Roston sült sertésszelet	508.27	121.60	10.50	8.69	1.97	0.20	0.00	0.60		
			Sólettel	761.22	182.11	11.84	2.35	0.51	29.36	0.00	0.53		
			Diétás pékáruval BL	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			U Mátrai diákcsemegés	121.30	29.02	1.52	2.52	0.91	0.03	0.00	0.32		
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1	
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 200.42	765.66	30.64	18.70	4.97	118.37	22.94	1.73		
3/24/2026	kedd (05392)	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00		
			Soproni felvágottas	279.89	66.96	2.74	6.16	2.29	0.06	0.00	0.84		
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1	
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			Paradicsommal	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.01		
			E Csontleves	122.16	29.23	0.90	1.49	0.13	3.04	0.02	0.35	9,(1)	
			Cémmetelttel	88.49	21.17	0.92	0.27	0.05	3.74	0.00	0.04	1,3	
			Bolognai halragu	479.97	114.83	8.81	6.16	1.22	5.62	3.75	0.27	4	
			spagetti	1 057.54	253.00	9.79	5.89	0.86	39.91	0.00	0.40	1,3	
			Növényi sajt szóráttal	364.20	87.13	0.04	6.93	6.04	6.06	0.54	0.68		
			U Növényi szendvicskrémes	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32		
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1	
			Összesen:	3 342.00	799.53	28.33	33.30	15.50	95.73	11.00	2.98		
3/25/2026	szerda (05392)	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00		
			Zöldfűszeres növényi szendvicskrémes	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32		
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1	
			Körte	332.27	79.49	0.60	0.45	0.00	18.00	0.00	0.01		
			E Frankfurti leves	452.39	108.23	4.10	7.25	3.76	6.53	0.05	0.30		
			Vaníliás tejberizs	1 205.07	288.30	2.97	1.52	0.22	64.87	21.63	0.57		
			Gyümölcsmártással	352.15	73.03	1.14	0.53	0.05	18.10	6.96	0.05	1	
			U Sertés párizsis	178.25	42.65	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1	
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			Összesen:	3 451.57	814.53	16.12	19.75	10.31	144.04	35.33	1.78		
3/26/2026	csütörtök (05392)	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00		
			Főtt tojáskarikával	342.99	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.15	0.18	3	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1	
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			E Kertészleves	113.41	27.13	0.80	1.43	0.18	2.74	0.03	0.24	9	
			Vadas sertésragu	776.49	185.77	9.43	14.19	4.52	4.81	0.50	0.25	1,9,10,(12)	
			Szarvacskas tésztával	1 255.62	300.39	12.24	5.60	0.89	49.89	0.00	0.53	1,3	
			U Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna	648.32	155.10	0.55	5.90	2.30	21.75	3.55	0.50		
			Összesen:	3 595.16	860.10	31.12	33.46	10.02	101.09	10.92	1.74		
3/27/2026	péntek (05392)	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6	T Rizstej	351.04	83.98	0.06	1.92	0.23	15.86	8.03	0.00		
			Vaníliás puding rizstejjel	117.40	28.09	0.03	0.30	0.04	6.19	3.00	0.00		
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1	
			E Paradicsomleves	216.56	51.81	1.70	0.77	0.06	9.46	0.00	0.62	9,15	
			Levesbetéttel	98.32	23.52	1.02	0.30	0.05	4.16	0.00	0.04	1,3	
			Fokhagymás csirkemell szelet	873.17	208.89	31.10	5.08	0.77	9.43	0.00	0.43	1	
			Bulgurral	1 156.62	276.70	8.85	4.30	0.55	54.63	0.00	0.04	1	
			Vegyes vágottal	33.26	7.96	0.44	0.08	0.00	1.36	0.00	0.36	15,(10),(12)	
			U Csirkemellsonkás	92.40	22.11	3.40	0.56	0.19	0.84	0.00	0.43		
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1	
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			Kígyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01		
			Összesen:	3 563.60	852.54	51.51	14.89	2.74	130.78	11.12	2.00		

Heti étlap - 2026.03.23 - 03.27

5572 Tej-, tojás-, földimogyoró-, olajos magmentes (rozsmmentes) 4-6

HÉTFŐ

Reggeli

Ásványvíz
Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 6,6g	Zsír: 3,0g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 14,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 110,9kcal		

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 6,6g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 43,5g	Cukor: 21,4g	Só: 0,1g
Ener.: 217,0kcal		

Ebéd

Göldön leves
Roston sült sertésszelet
Sólettel
Diétás pékáruval BL

Fehé.: 23,9g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 60,0g	Cukor: 1,5g	Só: 1,3g
Ener.: 436,9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4,1g	Zsír: 4,0g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 14,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 111,8kcal		

KEDD

Reggeli

Almalé 100%
Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,7g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 17,8g	Cukor: 2,0g	Só: 0,4g
Ener.: 126,4kcal		

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 5,3g	Zsír: 7,6g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 21,8g	Cukor: 6,7g	Só: 0,9g
Ener.: 177,1kcal		

Ebéd

Csontleves [9,(1)]
Levesbetéttel
Bolognai halragu [4]
Főtt tésztával
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 12,5g	Zsír: 16,2g	T.Zs.: 7,5g
Szén.: 68,3g	Cukor: 7,8g	Só: 1,4g
Ener.: 475,3kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,6g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 15,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 117,1kcal		

SZERDA

Reggeli

Ásványvíz
Baracklekváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,5g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 35,7g	Cukor: 21,4g	Só: 0,0g
Ener.: 165,6kcal		

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Alma

Fehé.: 3,2g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 32,7g	Cukor: 6,7g	Só: 0,4g
Ener.: 196,2kcal		

Ebéd

Frankfurti leves
Vaníliás tejberizs
Gyümölcsmártással [1]

Fehé.: 8,2g	Zsír: 9,3g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 89,5g	Cukor: 28,6g	Só: 0,9g
Ener.: 469,6kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4,7g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 2,0g
Szén.: 14,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 121,5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Almalé 100%
Petrezselymes növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,8g	Zsír: 4,5g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 17,1g	Cukor: 2,1g	Só: 0,6g
Ener.: 119,3kcal		

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Pulykamell sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6,0g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 22,4g	Cukor: 6,7g	Só: 0,5g
Ener.: 131,8kcal		

Ebéd

Kertészleves [9]
Vadas sertésragu [1,9,10,(12)]
Főtt tésztával

Fehé.: 12,5g	Zsír: 20,8g	T.Zs.: 5,3g
Szén.: 51,9g	Cukor: 3,4g	Só: 0,6g
Ener.: 449,7kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna

Fehé.: 0,6g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,8g	Cukor: 3,6g	Só: 0,5g
Ener.: 155,1kcal		

PÉNTEK

Reggeli

Ásványvíz
Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,6g	Zsír: 5,0g	T.Zs.: 4,3g
Szén.: 15,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,4g
Ener.: 117,1kcal		

Tízórai

Rizstej
Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,4g	Zsír: 2,4g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 36,3g	Cukor: 11,0g	Só: 0,0g
Ener.: 180,4kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9,15]
Levesbetéttel
Fokhagymás csirkemell szelet [1]
Bulgurral [1]
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 42,6g	Zsír: 10,5g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 84,1g	Cukor: 0,6g	Só: 1,5g
Ener.: 587,1kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 6,0g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 15,4g	Cukor: 0,1g	Só: 0,5g
Ener.: 103,3kcal		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | |
|--------------|---------------------------|------------------|------------------|------------------------------|
| 1 - glutén | 2 - rák | 3 - tojás | 4 - hal | 5 - földimogyoró |
| 6 - szója | 7 - tejtermék, laktóz | 8 - diófélék | 9 - zeller | 10 - mustár |
| 11 - szeszám | 12 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges édesítőszer |

16 - édesgyökér

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026	hétfő (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6										
			R	Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
				Szendvics sonkás	133.90	32.04	4.24	1.64	0.58	0.04	0.66	
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
			T	Kakaó rizstejből	577.57	138.17	0.25	1.94	0.25	29.26	21.42	0.01
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
			E	Gölldin leves	124.38	29.76	0.97	0.23	0.05	5.89	0.02	0.17
				Roston sült sertésszelet	508.27	121.60	10.50	8.69	1.97	0.20	0.00	0.60
				Sólettel	761.22	182.11	11.84	2.35	0.51	29.36	0.00	0.53
				Diétás pékáruval BL	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02
			U	Mátrai diákcsemegés	121.30	29.02	1.52	2.52	0.91	0.03	0.00	0.32
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00
				Összesen:	3 663.82	876.53	37.24	21.72	6.18	132.67	22.94	2.43
3/24/2026	kedd (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6										
			R	Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00
				Növényi szendvicsskrémes	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
			T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00
				Soproni felvágottas	279.89	66.96	2.74	6.16	2.29	0.06	0.00	0.84
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Paradicsommal	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.01
			E	Csontleves	122.16	29.23	0.90	1.49	0.13	3.04	0.02	0.35 9,(1)
				Levesbetéttel	174.60	41.77	0.48	0.24	0.02	9.24	0.60	0.01
				Bolognai halragu	479.97	114.83	8.81	6.16	1.22	5.62	3.75	0.27 4
				Főtt tésztával	845.66	202.31	2.30	1.35	0.12	44.35	2.88	0.06
				Növényi sajt szóráttal	364.20	87.13	0.04	6.93	6.04	6.06	0.54	0.68
			U	Növényi szendvicsskrémes	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
				Összesen:	3 744.51	895.82	23.07	33.81	19.02	123.43	16.49	2.96
3/25/2026	szerda (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6										
			R	Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
				Baracklekváros	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00 (12)
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
			T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00
				Zöldfűszeres növényi szendvicsskrémes	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			E	Frankfurti leves	452.39	108.23	4.10	7.25	3.76	6.53	0.05	0.30
				Vaníliás tejberizs	1 205.07	288.30	2.97	1.52	0.22	64.87	21.63	0.57
				Gyümölcsmártással	352.15	73.03	1.14	0.53	0.05	18.10	6.96	0.05 1
			U	Sertés párizsis	178.25	42.65	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Összesen:	4 029.41	952.77	18.63	21.28	10.94	172.19	56.72	1.83
3/26/2026	csütörtök (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6										
			R	Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00
				Petrezselymes növényi túrókrémes	174.35	41.71	0.30	4.25	3.60	0.61	0.12	0.53
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
			T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00
				Pulykamell sonkás	92.40	22.11	3.40	0.56	0.19	0.84	0.00	0.43
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00
			E	Kertészleves	113.41	27.13	0.80	1.43	0.18	2.74	0.03	0.24 9
				Vadas sertésragu	776.49	185.77	9.43	14.19	4.52	4.81	0.50	0.25 1,9,10,(12)
				Főtt tésztával	989.64	236.76	2.30	5.16	0.55	44.35	2.88	0.14
			U	Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna	648.32	155.10	0.55	5.90	2.30	21.75	3.55	0.50
				Összesen:	3 577.23	855.81	21.83	33.21	12.06	113.11	15.78	2.16
3/27/2026	péntek (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6										
			R	Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
				Növényi szendvicsskrémes	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
			T	Rizstej	351.04	83.98	0.06	1.92	0.23	15.86	8.03	0.00
				Vaníliás puding rizstejjel	117.40	28.09	0.03	0.30	0.04	6.19	3.00	0.00
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
			E	Paradicsomleves	216.56	51.81	1.70	0.77	0.06	9.46	0.00	0.62 9,15
				Levesbetéttel	174.60	41.77	0.48	0.24	0.02	9.24	0.60	0.01
				Fokhagymás csirkemell szelet	873.17	208.89	31.10	5.08	0.77	9.43	0.00	0.43 1
				Bulgurral	1 156.62	276.70	8.85	4.30	0.55	54.63	0.00	0.04 1
				Vegyes vágottal	33.26	7.96	0.44	0.08	0.00	1.36	0.00	0.36 15,(10),(12)
			U	Csirkemellsonkás	92.40	22.11	3.40	0.56	0.19	0.84	0.00	0.43
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Kígyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01
				Összesen:	4 129.37	987.89	53.54	19.81	6.98	151.41	11.72	2.32

Heti étlap - 2026.03.23 - 03.27

5802 Glutén-, tej-, olajosmag-, pisztácia-, szója-, hal-, eper-, citrus-,
mangómentes 4-6

HÉTFŐ

Reggeli

Ásványvíz
Szendvics sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 7,9g	Zsír: 3,8g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 27,6g	Cukor: 0,4g	Só: 1,0g
Ener.: 188,6kcal		

Tízórai

Kakaó rizstejből
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 3,9g	Zsír: 4,1g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 56,8g	Cukor: 21,8g	Só: 0,4g
Ener.: 294,7kcal		

Ebéd

Göldön leves
Roston sült sertésszelet
Sólettel
GM pékáruval

Fehé.: 23,9g	Zsír: 11,4g	T.Zs.: 2,6g
Szén.: 60,0g	Cukor: 1,5g	Só: 1,3g
Ener.: 436,9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5,4g	Zsír: 4,8g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 28,1g	Cukor: 0,4g	Só: 0,7g
Ener.: 189,5kcal		

KEDD

Reggeli

Almalé 100%
Növényi szendvicskrém
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 4,0g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 31,0g	Cukor: 2,4g	Só: 0,7g
Ener.: 204,1kcal		

Tízórai

Csipebogyó tea citrom nélkül
Soproni felvágott
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6,6g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 35,1g	Cukor: 7,1g	Só: 1,2g
Ener.: 254,8kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Levesbetéttel
Bolognai [15]
Gluténmentes spagettivel
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 15,1g	Zsír: 23,1g	T.Zs.: 8,8g
Szén.: 67,3g	Cukor: 4,1g	Só: 1,3g
Ener.: 542,7kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 3,9g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 28,8g	Cukor: 0,4g	Só: 0,7g
Ener.: 194,8kcal		

SZERDA

Reggeli

Ásványvíz
Barackleváros [(12)]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 3,8g	Zsír: 2,2g	T.Zs.: 0,8g
Szén.: 48,9g	Cukor: 21,8g	Só: 0,4g
Ener.: 243,3kcal		

Tízórai

Csipebogyó tea citrom nélkül
Zöldfűszeres növényi szendvicskrém
Gluténmentes pékáru
Alma

Fehé.: 4,5g	Zsír: 6,4g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 46,0g	Cukor: 7,1g	Só: 0,7g
Ener.: 273,9kcal		

Ebéd

Frankfurti leves
Vaníliás tejberizs
Gyümölcsmártással [15]

Fehé.: 7,9g	Zsír: 9,2g	T.Zs.: 4,0g
Szén.: 83,5g	Cukor: 22,2g	Só: 0,9g
Ener.: 443,8kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 6,0g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 27,6g	Cukor: 0,4g	Só: 0,8g
Ener.: 199,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Almalé 100%
Petrezselymes növényi túrókrém
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 4,0g	Zsír: 5,4g	T.Zs.: 3,8g
Szén.: 30,3g	Cukor: 2,5g	Só: 0,9g
Ener.: 197,0kcal		

Tízórai

Csipebogyó tea citrom nélkül
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Főtt tojáskarikával [3]
Paprikával

Fehé.: 9,4g	Zsír: 7,2g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 35,2g	Cukor: 7,2g	Só: 0,5g
Ener.: 269,4kcal		

Ebéd

Kertészleves [9]
Vadas sertésragu [9,10,(12)]
Főtt tésztával

Fehé.: 12,6g	Zsír: 20,8g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 52,4g	Cukor: 3,4g	Só: 0,9g
Ener.: 452,5kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna

Fehé.: 0,6g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 21,8g	Cukor: 3,6g	Só: 0,5g
Ener.: 155,1kcal		

PÉNTEK

Reggeli

Ásványvíz
Növényi szendvicskrém
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 3,9g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 4,4g
Szén.: 28,8g	Cukor: 0,4g	Só: 0,7g
Ener.: 194,8kcal		

Tízórai

Rizstej
Vaníliás puding rizstejjel
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 3,7g	Zsír: 3,2g	T.Zs.: 0,5g
Szén.: 49,6g	Cukor: 11,4g	Só: 0,4g
Ener.: 258,1kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9,15]
Levesbetéttel
Fokhagymás csirkemell szelet [1]
Párolt rizzsel
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 38,8g	Zsír: 15,5g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 76,8g	Cukor: 0,3g	Só: 1,6g
Ener.: 604,9kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 7,3g	Zsír: 2,8g	T.Zs.: 1,1g
Szén.: 28,7g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener.: 181,0kcal		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | |
|--------------|---------------------------|------------------|------------------|---------------------------------|
| 1 - glutén | 2 - rák | 3 - tojás | 4 - hal | 5 - földimogyoró |
| 6 - szója | 7 - tejtermék, laktóz | 8 - diófélék | 9 - zeller | 10 - mustár |
| 11 - szeszám | 12 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges
édesítőszer |

16 - édesgyökér

Tételek étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026	hétfő (05802)	GM, TM, OM, hal, citr, ep, man 4-6										
			R	Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
				Szendvics sonkás	133.90	32.04	4.24	1.64	0.58	0.04	0.00	0.66
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
			T	Kakaó rizstejből	577.57	138.17	0.25	1.94	0.25	29.26	21.42	0.01
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
			E	Gölldin leves	124.38	29.76	0.97	0.23	0.05	5.89	0.02	0.17
				Roston sült sertésszelet	508.27	121.60	10.50	8.69	1.97	0.20	0.00	0.60
				Sóttel	761.22	182.11	11.84	2.35	0.51	29.36	0.00	0.53
				GM pékáruval	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02
			U	Mátrai diákcsemegés	121.30	29.02	1.52	2.52	0.91	0.03	0.00	0.32
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00
				Összesen:	4 638.16	1 109.63	41.11	24.18	6.57	172.42	24.14	3.39
3/24/2026	kedd (05802)	GM, TM, OM, hal, citr, ep, man 4-6										
			R	Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00
				Növényi szendvicskrém	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
			T	Csipebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00
				Soproni felvágottas	279.89	66.96	2.74	6.16	2.29	0.06	0.00	0.84
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Paradicsommal	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.01
			E	Csontleves	168.15	40.23	0.89	2.83	0.27	2.72	0.00	0.12 9
				Levesbetét	87.30	20.89	0.24	0.12	0.01	4.62	0.30	0.01
				Bolognai	503.83	120.53	11.34	6.53	1.71	3.95	0.00	0.37 15
				Gluténmentes spagettivel	1 144.92	273.90	2.59	6.65	0.72	49.90	3.24	0.07
				Növényi sajt szóráttal	364.20	87.13	0.04	6.93	6.04	6.06	0.54	0.68
			U	Növényi szendvicskrém	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Összesen:	5 000.66	1 196.33	29.51	43.16	20.63	162.12	13.98	3.80
3/25/2026	szerda (05802)	GM, TM, OM, hal, citr, ep, man 4-6										
			R	Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
				Barackleváros	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00 (12)
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
			T	Csipebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00
				Zöldfűszeres növényi szendvicskrém	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			E	Frankfurti leves	452.39	108.23	4.10	7.25	3.76	6.53	0.05	0.30
				Vaníliás tejberizs	1 205.07	288.30	2.97	1.52	0.22	64.87	21.63	0.57
				Gyümölcsmártással	244.64	47.31	0.85	0.47	0.03	12.13	0.52	0.05 15
			U	Sertés párizsis	178.25	42.65	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Összesen:	4 896.24	1 160.15	22.21	23.68	11.31	205.97	51.48	2.79
3/26/2026	csütörtök (05802)	GM, TM, OM, hal, citr, ep, man 4-6										
			R	Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00
				Petrezselymes növényi túrókrém	174.35	41.71	0.30	4.25	3.60	0.61	0.12	0.53
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
			T	Csipebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Főtt tojáskarikával	342.99	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.15	0.18 3
				Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00
			E	Kertészleves	124.89	29.85	0.98	1.52	0.17	2.99	0.00	0.16 9
				Vadas sertésragu	776.84	185.85	9.29	14.16	4.51	5.03	0.50	0.64 9,10,(12)
				Főtt tésztával	989.64	236.76	2.30	5.16	0.55	44.35	2.88	0.14
			U	Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna	648.32	155.10	0.55	5.90	2.30	21.75	3.55	0.50
				Összesen:	4 489.21	1 073.96	26.55	39.25	13.61	139.59	16.70	2.86
3/27/2026	péntek (05802)	GM, TM, OM, hal, citr, ep, man 4-6										
			R	Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
				Növényi szendvicskrém	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
			T	Rizstej	351.04	83.98	0.06	1.92	0.23	15.86	8.03	0.00
				Vaníliás puding rizstejjel	117.40	28.09	0.03	0.30	0.04	6.19	3.00	0.00
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
			E	Paradicsomleves	216.56	51.81	1.70	0.77	0.06	9.46	0.00	0.62 9,15
				Levesbetét	87.30	20.89	0.24	0.12	0.01	4.62	0.30	0.01
				Fokhagymás csirkemell szelet	873.17	208.89	31.10	5.08	0.77	9.43	0.00	0.43 1
				Párolt rizzsel	1 318.00	315.31	5.36	9.42	1.09	51.90	0.00	0.15
				Vegyes vágottal	33.26	7.96	0.44	0.08	0.00	1.36	0.00	0.36 15,(10),(12)
			U	Csirkemellsonkás	92.40	22.11	3.40	0.56	0.19	0.84	0.00	0.43
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Kígyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01
				Összesen:	5 177.79	1 238.72	53.68	27.27	7.90	183.81	12.62	3.39

Heti étlap - 2026.03.23 - 03.27

5902 Gluténmentes4-6

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Reggeli Ásványvíz Szendvics sonkás Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Fehé.: 7,9g Zsír: 3,8g T.Zs.: 1,3g Szén.: 27,6g Cukor: 0,4g Só: 1,0g Ener.: 188,6kcal	Reggeli Almalé 100% Magyaros vajkrémes [7] Gluténmentes pékáru Fehé.: 4,2g Zsír: 9,1g T.Zs.: 4,1g Szén.: 30,1g Cukor: 2,4g Só: 0,4g Ener.: 231,2kcal	Reggeli Ásványvíz Barackleváros [(12)] Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Fehé.: 3,8g Zsír: 2,2g T.Zs.: 0,8g Szén.: 48,9g Cukor: 21,8g Só: 0,4g Ener.: 243,3kcal	Reggeli Almalé 100% Petrezselymes túrókrémes [7] Gluténmentes pékáru Fehé.: 8,9g Zsír: 4,3g T.Zs.: 2,0g Szén.: 31,3g Cukor: 2,4g Só: 0,9g Ener.: 211,7kcal	Reggeli Ásványvíz Natúr vajkrémes [7] Gluténmentes pékáru Fehé.: 4,1g Zsír: 9,0g T.Zs.: 4,1g Szén.: 27,9g Cukor: 0,4g Só: 0,4g Ener.: 222,0kcal
Tízórai Kakaó [7] Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Fehé.: 10,7g Zsír: 5,2g T.Zs.: 2,4g Szén.: 48,2g Cukor: 10,4g Só: 0,6g Ener.: 295,0kcal	Tízórai Csipkebogyó tea citrom nélkül Soproni felvágottas Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Paradicsommal Fehé.: 6,6g Zsír: 8,4g T.Zs.: 3,1g Szén.: 35,1g Cukor: 7,1g Só: 1,2g Ener.: 254,8kcal	Tízórai Csipkebogyó tea citrom nélkül Zöldfűszeres vajkrémes [7] Gluténmentes pékáru Alma Fehé.: 4,7g Zsír: 9,6g T.Zs.: 4,1g Szén.: 45,1g Cukor: 7,1g Só: 0,4g Ener.: 301,0kcal	Tízórai Csipkebogyó tea citrom nélkül Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Főtt tojáskarikával [3] Paprikával Fehé.: 9,4g Zsír: 7,2g T.Zs.: 2,3g Szén.: 35,2g Cukor: 7,2g Só: 0,5g Ener.: 269,4kcal	Tízórai Tehéntej 1,5% [7] Vaníliás puding rizstejjel Gluténmentes pékáru Fehé.: 10,5g Zsír: 4,3g T.Zs.: 1,9g Szén.: 44,3g Cukor: 3,4g Só: 0,6g Ener.: 271,6kcal
Ebéd Göldön leves Roston sült sertésszelet Sólettel GM pékáruval Fehé.: 23,9g Zsír: 11,4g T.Zs.: 2,6g Szén.: 60,0g Cukor: 1,5g Só: 1,3g Ener.: 436,9kcal	Ebéd Csontleves [9] Levesbetéttel Bolognai halragu [4] Gluténmentes spagettivel Reszelt trapista sajttal [7] Fehé.: 20,8g Zsír: 24,2g T.Zs.: 7,6g Szén.: 63,3g Cukor: 7,8g Só: 1,2g Ener.: 561,4kcal	Ebéd Frankfurti leves Vaníliás tejberizs [7] Gyümölcsmártással [7] Fehé.: 13,1g Zsír: 11,3g T.Zs.: 5,8g Szén.: 84,6g Cukor: 22,5g Só: 1,1g Ener.: 485,5kcal	Ebéd Kertészleves [9] Vadas sertésragu [9,10,(12)] Főtt tésztával Fehé.: 12,6g Zsír: 20,8g T.Zs.: 5,2g Szén.: 52,4g Cukor: 3,4g Só: 0,9g Ener.: 452,5kcal	Ebéd Paradicsomleves [9] Levesbetéttel Fokhagymás csirkemell szelet [1] Párolt rizzsel Vegyes vágottal [15,(10,12)] Fehé.: 38,9g Zsír: 17,3g T.Zs.: 2,1g Szén.: 96,9g Cukor: 20,3g Só: 1,4g Ener.: 702,6kcal
Uzsonna Mátrai diákcsomag Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Paprikával Fehé.: 5,4g Zsír: 4,8g T.Zs.: 1,7g Szén.: 28,1g Cukor: 0,4g Só: 0,7g Ener.: 189,5kcal	Uzsonna Gluténmentes pékáru Sonkás kockasajttal Fehé.: 22,4g Zsír: 29,6g T.Zs.: 17,8g Szén.: 37,3g Cukor: 10,2g Só: 3,4g Ener.: 539,3kcal	Uzsonna Sertés párizsis Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Fehé.: 6,0g Zsír: 5,8g T.Zs.: 2,1g Szén.: 27,6g Cukor: 0,4g Só: 0,8g Ener.: 199,2kcal	Uzsonna Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna Fehé.: 0,6g Zsír: 5,9g T.Zs.: 2,3g Szén.: 21,8g Cukor: 3,6g Só: 0,5g Ener.: 155,1kcal	Uzsonna Csirkemellsonkás Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Kígyóborkával Fehé.: 7,3g Zsír: 2,8g T.Zs.: 1,1g Szén.: 28,7g Cukor: 0,5g Só: 0,8g Ener.: 181,0kcal

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

- 1 - glutén

6 - szója

11 - szeszám
- 2 - rák

7 - tejtermék, laktóz

12 - kéndioxid - szulfid
- 3 - tojás

8 - diófélék

13 - csillagfürt
- 4 - hal

9 - zeller

14 - puhatestűek
- 5 - földimogyoró

10 - mustár

15 - mesterséges édesítőszer

Tételek étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026	hétfő (05902)	Gluténmentes4-6										
			R	Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
				Szendvics sonkás	133.90	32.04	4.24	1.64	0.58	0.04	0.00	0.66
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
			T	Kakaó	578.59	138.42	7.08	3.04	1.65	20.71	10.04	0.27 7
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
			E	Gölldin leves	124.38	29.76	0.97	0.23	0.05	5.89	0.02	0.17
				Roston sült sertésszelet	508.27	121.60	10.50	8.69	1.97	0.20	0.00	0.60
				Sólettel	761.22	182.11	11.84	2.35	0.51	29.36	0.00	0.53
				GM pékáruval	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02
			U	Mátrai diákcsemegés	121.30	29.02	1.52	2.52	0.91	0.03	0.00	0.32
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00
				Összesen:	4 639.18	1 109.88	47.94	25.28	7.97	163.87	12.76	3.65
3/24/2026	kedd (05902)	Gluténmentes4-6										
			R	Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00
				Magyaros vajkrém	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.01 7
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
			T	Csipebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00
				Soproni felvágottas	279.89	66.96	2.74	6.16	2.29	0.06	0.00	0.84
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Paradicsommal	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.01
			E	Csontleves	168.15	40.23	0.89	2.83	0.27	2.72	0.00	0.12 9
				Levesbetét	87.30	20.89	0.24	0.12	0.01	4.62	0.30	0.01
				Bolognai halragu	479.97	114.83	8.81	6.16	1.22	5.62	3.75	0.27 4
				Gluténmentes spagettivel	1 144.92	273.90	2.59	6.65	0.72	49.90	3.24	0.07
				Reszelt trapišta sajttal	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.48	0.73 7
			U	Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Sonkás kockasajttal	1 644.00	393.30	18.80	28.60	17.60	9.80	9.80	3.00
				Összesen:	6 632.47	1 586.72	54.11	71.29	32.53	165.81	27.47	6.12
3/25/2026	szerda (05902)	Gluténmentes4-6										
			R	Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
				Barackleváros	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00 (12)
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
			T	Csipebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00
				Zöldfűszeres vajkrém	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.01 7
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			E	Frankfurti leves	452.39	108.23	4.10	7.25	3.76	6.53	0.05	0.30
				Vaníliás tejberizs	1 224.54	292.95	7.75	2.29	1.20	59.99	15.96	0.75 7
				Gyümölcsmártással	399.39	84.33	1.20	1.77	0.81	18.11	6.45	0.07 7
			U	Sertés párizsis	178.25	42.65	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Összesen:	5 183.99	1 228.98	27.62	28.95	12.74	206.17	51.74	2.68
3/26/2026	csütörtök (05902)	Gluténmentes4-6										
			R	Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00
				Petrezselymes túrókrém	235.78	56.41	5.18	3.20	1.76	1.56	0.00	0.52 7
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
			T	Csipebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Főtt tojáskarikával	342.99	82.06	5.50	4.90	1.50	0.35	0.15	0.18 3
				Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00
			E	Kertészleves	124.89	29.85	0.98	1.52	0.17	2.99	0.00	0.16 9
				Vadas sertésragu	776.84	185.85	9.29	14.16	4.51	5.03	0.50	0.64 9,10,(12)
				Főtt tésztával	989.64	236.76	2.30	5.16	0.55	44.35	2.88	0.14
			U	Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna	648.32	155.10	0.55	5.90	2.30	21.75	3.55	0.50
				Összesen:	4 550.64	1 088.66	31.43	38.20	11.77	140.54	16.58	2.85
3/27/2026	péntek (05902)	Gluténmentes4-6										
			R	Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
				Natúr vajkrém	317.52	75.96	0.50	8.00	3.87	0.40	0.00	0.01 7
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
			T	Tehéntej 1,5%	407.75	97.55	6.83	3.02	1.63	10.65	0.00	0.27 7
				Vaníliás puding rizstejjel	117.40	28.09	0.03	0.30	0.04	6.19	3.00	0.00
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
			E	Paradicsomleves	625.09	149.55	1.71	2.62	0.27	29.59	19.98	0.48 9
				Levesbetét	87.30	20.89	0.24	0.12	0.01	4.62	0.30	0.01
				Fokhagymás csirkemell szelet	873.17	208.89	31.10	5.08	0.77	9.43	0.00	0.43 1
				Párolt rizzsel	1 318.00	315.31	5.36	9.42	1.09	51.90	0.00	0.15
				Vegyes vágottal	33.26	7.96	0.44	0.08	0.00	1.36	0.00	0.36 15,(10),(12)
			U	Csirkemellsonkás	92.40	22.11	3.40	0.56	0.19	0.84	0.00	0.43
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Kígyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01
				Összesen:	5 756.56	1 377.19	60.74	33.42	9.18	197.83	24.57	3.21

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Alma

Fehé.: 8,1g	Zsír: 14,4g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 21,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 249,2kcal		

Ebéd

Göldin leves [1,9,12]
Roston sült sertésszelet
Sólettel [1,(3,6,7,10,11)]
Diétás pékáruval BL

Fehé.: 29,1g	Zsír: 26,6g	T.Zs.: 5,7g
Szén.: 35,7g	Cukor: 0,7g	Só: 3,0g
Ener.: 501,0kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4,6g	Zsír: 6,5g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 6,4g	Cukor: 0,0g	Só: 0,7g
Ener.: 102,5kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 8,3g	Zsír: 14,4g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 21,5g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 252,8kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnametélittel [1,3]
Bolognai halragu [4]
spagetti [1,3]
Reszelt trapišta sajttal [7]

Fehé.: 25,5g	Zsír: 26,0g	T.Zs.: 9,3g
Szén.: 34,5g	Cukor: 0,5g	Só: 2,2g
Ener.: 479,7kcal		

Uzsonna

Sonkás kockasajttal
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 4,6g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 3,5g
Szén.: 6,1g	Cukor: 2,0g	Só: 0,6g
Ener.: 99,5kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Zöldbúszeres vajkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 3,6g	Zsír: 16,9g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 21,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 256,7kcal		

Ebéd

Frankfurti leves [1,7]
Túrós-meggyes rakott tészta DIAB [7,15]

Fehé.: 13,1g	Zsír: 15,1g	T.Zs.: 6,5g
Szén.: 37,1g	Cukor: 1,0g	Só: 0,9g
Ener.: 341,3kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,8g	Zsír: 8,6g	T.Zs.: 3,3g
Szén.: 5,3g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 121,9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Főtt tojáskarikával [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával
Alma

Fehé.: 13,9g	Zsír: 12,0g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 21,7g	Cukor: 0,3g	Só: 0,4g
Ener.: 282,0kcal		

Ebéd

Kertészleves [9]
Vadás sertésragu [9,10,15,(12)]
Szarvacska tésztával [1,3]

Fehé.: 25,9g	Zsír: 33,9g	T.Zs.: 9,7g
Szén.: 36,1g	Cukor: 0,0g	Só: 2,6g
Ener.: 556,4kcal		

Uzsonna

Álom sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 7,8g	Zsír: 2,5g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 6,9g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 80,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Vaníliás puding diabRIZSTEJ [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 2,3g	Zsír: 1,0g	T.Zs.: 0,1g
Szén.: 21,9g	Cukor: 0,9g	Só: 0,0g
Ener.: 109,0kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9,15]
Levesbetéttel [1,3]
Fokhagymás csirkemell szelet [1]
Zöldséges bulgurral [1]
Vegyes vágottal [15,(10,12)]

Fehé.: 38,1g	Zsír: 15,7g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 42,8g	Cukor: 0,0g	Só: 2,4g
Ener.: 461,5kcal		

Uzsonna

Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 8,0g	Zsír: 2,5g	T.Zs.: 1,2g
Szén.: 6,5g	Cukor: 0,2g	Só: 0,9g
Ener.: 80,3kcal		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tételek étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026	hétfő (06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2.17	0.52	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00	15	
		Bécsi felvágottas	559.78	133.92	5.48	12.32	4.58	0.12	0.00	1.68		
		Diétás pékáru BL DIAB	217.66	52.07	2.04	0.27	0.02	10.32	0.00	0.03	1	
		Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		E Göldődi leves	372.62	89.14	1.81	4.53	0.54	10.01	0.09	1.13	1,9,12	
		Roston sült sertésszelet	1 016.54	243.19	21.00	17.38	3.94	0.40	0.00	1.19		
		Sólettel	532.07	127.29	6.07	4.67	1.23	15.50	0.00	0.68	1,(3),(6),(7),(10),(11)	
		Diétás pékáruval BL	172.92	41.37	0.24	0.06	0.01	9.80	0.60	0.01		
		U Mátrai diákcsemegés	242.59	58.04	3.04	5.04	1.81	0.06	0.00	0.63		
		Diétás pékáru BL DIAB	108.83	26.04	1.02	0.14	0.01	5.16	0.00	0.02	1	
		Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
		Paprikával	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Összesen:	3 564.06	852.66	41.80	47.53	13.26	63.11	0.70	5.41		
3/24/2026	kedd (06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2.17	0.52	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00	15	
		Soproni felvágottas	559.78	133.92	5.48	12.32	4.58	0.12	0.00	1.68		
		Diétás pékáru BL DIAB	195.89	46.86	1.84	0.24	0.02	9.29	0.00	0.03	1	
		Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
		Paradicsommal	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		E Csontleves	200.81	48.04	2.37	1.87	0.02	5.42	0.00	0.33	9	
		Cénametéllel	147.48	35.28	1.53	0.45	0.08	6.24	0.00	0.06	1,3	
		Bolognai halragu	676.40	161.82	8.57	12.40	3.38	3.00	0.00	0.88	4	
		spagetti	514.08	122.99	4.76	2.86	0.42	19.40	0.00	0.20	1,3	
		Reszelt trapista sajttal	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.48	0.73	7	
		U Sonkás kockasajttal	328.80	78.66	3.76	5.72	3.52	1.96	1.96	0.60		
		Diétás pékáru BL DIAB	87.06	20.83	0.82	0.11	0.01	4.13	0.00	0.01	1	
		Összesen:	3 477.54	831.95	38.45	46.28	17.97	62.17	2.45	4.56		
3/25/2026	szerda (06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2.17	0.52	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00	15	
		Zöldfűszeres vajkrém	635.04	151.92	1.00	16.00	7.73	0.80	0.00	0.01	7	
		Diétás pékáru BL DIAB	217.66	52.07	2.04	0.27	0.02	10.32	0.00	0.03	1	
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		E Frankfurti leves	697.64	166.90	7.36	10.62	4.24	10.15	0.00	0.50	1,7	
		Túrós-meggyes rakott tészta DIAB	729.12	174.43	5.69	4.51	2.30	26.96	0.97	0.42	7,15	
		U Sertés párizsis	366.50	85.29	4.76	7.28	2.75	0.08	0.00	0.91		
		Diétás pékáru BL DIAB	108.83	26.04	1.02	0.14	0.01	5.16	0.00	0.02	1	
		Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
		Összesen:	3 009.08	719.88	22.48	40.62	17.61	64.00	0.98	1.92		
3/26/2026	csütörtök (06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2.17	0.52	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00	15	
		Főtt tojáskarikával	685.98	164.11	11.00	9.80	3.00	0.70	0.30	0.35	3	
		Diétás pékáru BL DIAB	195.89	46.86	1.84	0.24	0.02	9.29	0.00	0.03	1	
		Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
		Paprikával	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		E Kertészleves	266.59	63.72	2.07	3.06	0.35	6.78	0.00	1.13	9	
		Vadas sertésragu	1 536.01	367.47	18.74	28.47	9.02	8.51	0.00	1.29	9,10,15,(12)	
		Szarvacskas tészta	523.18	125.16	5.10	2.33	0.37	20.79	0.00	0.22	1,3	
		U Álom sonkás	184.80	44.21	6.80	1.12	0.37	1.68	0.00	0.85		
		Diétás pékáru BL DIAB	108.83	26.04	1.02	0.14	0.01	5.16	0.00	0.02	1	
		Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
		Összesen:	3 842.33	919.17	47.67	48.28	14.26	64.65	0.31	3.93		
3/27/2026	péntek (06361) Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2.17	0.52	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00	15	
		Vaníliás puding diabRIZSTEJ	61.03	14.60	0.02	0.21	0.03	3.07	0.84	0.00	15	
		Diétás pékáru BL DIAB	174.13	41.66	1.63	0.22	0.02	8.26	0.00	0.02	1	
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		E Paradicsomleves	457.14	109.36	1.79	7.31	0.53	9.25	0.00	0.49	9,15	
		Levesbetét	163.87	39.20	1.70	0.50	0.09	6.93	0.00	0.07	1,3	
		Fokhagymás csirkemell szelet	873.17	208.89	31.10	5.08	0.77	9.43	0.00	0.43	1	
		Zöldséges bulgarral	351.63	84.12	2.36	2.57	0.31	13.83	0.00	0.51	1	
		Vegyes vágottal	83.16	19.90	1.10	0.20	0.00	3.40	0.00	0.89	15,(10),(12)	
		U Csirkemellsonkás	184.80	44.21	6.80	1.12	0.37	1.68	0.00	0.85		
		Diétás pékáru BL DIAB	87.06	20.83	0.82	0.11	0.01	4.13	0.00	0.01	1	
		Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
		Kígyóborkával	19.66	4.70	0.40	0.04	0.30	0.68	0.17	0.01		
		Összesen:	2 719.94	650.70	48.33	19.16	2.99	71.19	1.02	3.31		

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Bécsi felvágottas Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Fehé.: 10,0g Zsír: 14,1g T.Zs.: 5,2g Szén.: 23,1g Cukor: 0,0g Só: 1,8g Ener.: 261,0kcal	Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Soproni felvágottas Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Paradicsommal Fehé.: 10,4g Zsír: 14,2g T.Zs.: 5,2g Szén.: 24,7g Cukor: 0,0g Só: 1,8g Ener.: 269,7kcal	Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Zöldfűszeres vajkrémes [7] Diétás pékáru BL DIAB [1] Fehé.: 5,5g Zsír: 16,6g T.Zs.: 7,8g Szén.: 23,8g Cukor: 0,0g Só: 0,1g Ener.: 268,4kcal	Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Főtt tojáskarikával [3] Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Paprikával Fehé.: 16,0g Zsír: 11,7g T.Zs.: 3,6g Szén.: 24,9g Cukor: 0,3g Só: 0,4g Ener.: 299,0kcal	Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Vaníliás puding diabRIZSTEJ [15] Diétás pékáru BL DIAB [1] Fehé.: 4,1g Zsír: 0,8g T.Zs.: 0,1g Szén.: 25,1g Cukor: 1,2g Só: 0,1g Ener.: 125,8kcal
Ebéd Göldön leves [1,9,12] Roston sült sertésszelet Sólettel [1,(3,6,7,10,11)] Diétás pékáruval BL Fehé.: 29,0g Zsír: 26,6g T.Zs.: 5,7g Szén.: 30,8g Cukor: 0,4g Só: 3,0g Ener.: 480,3kcal	Ebéd Csontleves [9] Cérnametéllel [1,3] Bolognai halragu [4] spagetti [1,3] Reszelt trapista sajttal [7] Fehé.: 25,9g Zsír: 27,2g T.Zs.: 9,6g Szén.: 32,2g Cukor: 0,5g Só: 2,3g Ener.: 482,3kcal	Ebéd Frankfurti leves [1,7] Túrós-meggyes rakott tészta DIAB [7,15] Fehé.: 12,9g Zsír: 15,6g T.Zs.: 6,6g Szén.: 33,8g Cukor: 0,8g Só: 0,9g Ener.: 330,8kcal	Ebéd Kertészleves [9] Vadas sertésragu [9,10,15,(12)] Szarvacskas tésztával [1,3] Fehé.: 24,2g Zsír: 33,1g T.Zs.: 9,6g Szén.: 29,2g Cukor: 0,0g Só: 2,6g Ener.: 514,6kcal	Ebéd Paradicsomleves [9,15] Levesbetétlel [1,3] Fokhagymás csirkemell szelet [1] Zöldséges bulgurral [1] Vegyes vágottal [15,(10,12)] Fehé.: 37,1g Zsír: 14,6g T.Zs.: 1,6g Szén.: 37,3g Cukor: 0,0g Só: 2,2g Ener.: 427,8kcal
Uzsonna Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Paprikával Fehé.: 8,1g Zsír: 7,0g T.Zs.: 2,4g Szén.: 24,2g Cukor: 0,0g Só: 0,7g Ener.: 192,4kcal	Uzsonna Sonkás kockasajttal Diétás pékáru BL DIAB [1] Fehé.: 12,1g Zsír: 12,0g T.Zs.: 7,1g Szén.: 26,9g Cukor: 3,9g Só: 1,3g Ener.: 273,3kcal	Uzsonna Sertés párizsis Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Fehé.: 9,3g Zsír: 9,1g T.Zs.: 3,4g Szén.: 23,1g Cukor: 0,0g Só: 1,0g Ener.: 211,8kcal	Uzsonna Álom sonkás Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Fehé.: 11,4g Zsír: 2,9g T.Zs.: 1,0g Szén.: 24,7g Cukor: 0,0g Só: 0,9g Ener.: 170,7kcal	Uzsonna Csirkemellsonkás Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Kígyóborkával Fehé.: 11,8g Zsír: 3,0g T.Zs.: 1,3g Szén.: 25,3g Cukor: 0,2g Só: 0,9g Ener.: 175,4kcal

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

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

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026	hétfő (06362)	Diab. 20-20-15 g CH										
			T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2.17	0.52	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00 15
				Bécsi felvágottas	559.78	133.92	5.48	12.32	4.58	0.12	0.00	1.68
				Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
			E	Göldön leves	372.62	89.14	1.81	4.53	0.54	10.01	0.09	1.13 1,9,12
				Roston sült sertésszelet	1 016.54	243.19	21.00	17.38	3.94	0.40	0.00	1.19
				Sólettel	532.07	127.29	6.07	4.67	1.23	15.50	0.00	0.68 1,(3),(6),(7),(10),(11)
				Diétás pékáruval BL	86.46	20.68	0.12	0.03	0.00	4.90	0.30	0.00
			U	Mátrai diákcsemegés	242.59	58.04	3.04	5.04	1.81	0.06	0.00	0.63
				Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Paprikával	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00
				Összesen:	3 902.55	933.64	47.10	47.69	13.30	78.17	0.40	5.47
3/24/2026	kedd (06362)	Diab. 20-20-15 g CH										
			T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2.17	0.52	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00 15
				Soproni felvágottas	559.78	133.92	5.48	12.32	4.58	0.12	0.00	1.68
				Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Paradicsommal	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01
			E	Csontleves	200.81	48.04	2.37	1.87	0.02	5.42	0.00	0.33 9
				Cénametélttel	147.48	35.28	1.53	0.45	0.08	6.24	0.00	0.06 1,3
				Bolognai halragu	760.95	182.04	9.64	13.95	3.80	3.38	0.00	0.99 4
				spagetti	440.64	105.42	4.08	2.45	0.36	16.63	0.00	0.17 1,3
				Reszelt trapišta sajttal	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.48	0.73 7
			U	Sonkás kockasajttal	657.60	157.32	7.52	11.44	7.04	3.92	3.92	1.20
				Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07 1
				Összesen:	4 285.94	1 025.35	48.42	53.39	21.90	83.76	4.41	5.32
3/25/2026	szerda (06362)	Diab. 20-20-15 g CH										
			T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2.17	0.52	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00 15
				Zöldfűszeres vajkrémes	635.04	151.92	1.00	16.00	7.73	0.80	0.00	0.01 7
				Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07 1
			E	Frankfurti leves	775.15	185.44	8.18	11.80	4.71	11.28	0.00	0.56 1,7
				Túrós-meggyes rakott tészta DIAB	607.60	145.36	4.75	3.76	1.92	22.47	0.81	0.35 7,15
			U	Sertés párizsis	356.50	85.29	4.76	7.28	2.75	0.08	0.00	0.91
				Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Összesen:	3 390.02	811.02	27.78	41.24	17.75	80.60	0.82	1.98
3/26/2026	csütörtök (06362)	Diab. 20-20-15 g CH										
			T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2.17	0.52	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00 15
				Főtt tojáskarikával	685.98	164.11	11.00	9.80	3.00	0.70	0.30	0.35 3
				Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Paprikával	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00
			E	Kertészleves	266.59	63.72	2.07	3.06	0.35	6.78	0.00	1.13 9
				Vadas sertésragu	1 536.01	367.47	18.74	28.47	9.02	8.51	0.00	1.29 9,10,15,(12)
				Szarvacská tésztaíval	348.78	83.44	3.40	1.56	0.25	13.86	0.00	0.15 1,3
			U	Álom sonkás	184.80	44.21	6.80	1.12	0.37	1.68	0.00	0.85
				Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Összesen:	4 114.65	984.33	51.59	47.73	14.19	78.71	0.31	3.93
3/27/2026	péntek (06362)	Diab. 20-20-15 g CH										
			T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2.17	0.52	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00 15
				Vaníliás puding diabRIZSTEJ	87.19	20.86	0.03	0.30	0.04	4.39	1.20	0.00 15
				Diétás pékáru BL DIAB	436.30	104.38	4.09	0.54	0.04	20.67	0.00	0.06 1
			E	Paradicsomleves	457.14	109.36	1.79	7.31	0.53	9.25	0.00	0.49 9,15
				Levesbetéttel	163.87	39.20	1.70	0.50	0.09	6.93	0.00	0.07 1,3
				Fokhagymás csirkemell szelet	873.17	208.89	31.10	5.08	0.77	9.43	0.00	0.43 1
				Zöldséges bulgurral	210.98	50.47	1.41	1.54	0.18	8.30	0.00	0.30 1
				Vegyes vágottal	83.16	19.90	1.10	0.20	0.00	3.40	0.00	0.89 15,(10),(12)
			U	Csirkemellsonkás	184.80	44.21	6.80	1.12	0.37	1.68	0.00	0.85
				Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Kigýóborkával	19.66	4.70	0.40	0.04	0.30	0.68	0.17	0.01
				Összesen:	3 047.22	729.00	52.97	18.43	2.92	87.73	1.38	3.18

Heti étlap - 2026.03.23 - 03.27

6381 Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEUU

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Bécsi felvágottas Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Alma Fehé.: 8,1g Zsír: 14,4g T.Zs.: 5,2g Szén.: 21,0g Cukor: 0,0g Só: 1,7g Ener.: 249,2kcal	Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Soproni felvágottas Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Paradicsommal Alma Fehé.: 8,3g Zsír: 14,4g T.Zs.: 5,2g Szén.: 21,5g Cukor: 0,0g Só: 1,8g Ener.: 252,8kcal	Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Zöldfűszeres vajkrém [7] Diétás pékáru BL DIAB [1] Alma Fehé.: 3,6g Zsír: 16,9g T.Zs.: 7,8g Szén.: 21,6g Cukor: 0,0g Só: 0,1g Ener.: 256,7kcal	Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Főtt tojáskarikával [3] Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Paprikával Alma Fehé.: 13,9g Zsír: 12,0g T.Zs.: 3,6g Szén.: 21,7g Cukor: 0,3g Só: 0,4g Ener.: 282,0kcal	Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Vaníliás puding diabRIZSTEJ [15] Diétás pékáru BL DIAB [1] Alma Fehé.: 2,3g Zsír: 1,0g T.Zs.: 0,1g Szén.: 21,9g Cukor: 0,9g Só: 0,0g Ener.: 109,0kcal
Ebéd Göldin leves [1,9,12] Roston sült sertésszelet Sólettel [1,(3,6,7,10,11)] Diétás pékáruval BL Fehé.: 29,4g Zsír: 26,7g T.Zs.: 5,7g Szén.: 45,5g Cukor: 1,3g Só: 3,0g Ener.: 542,4kcal	Ebéd Csontleves [9] Cérnametéllel [1,3] Bolognai halragu [4] spagetti [1,3] Reszelt trapišta sajttal [7] Fehé.: 28,3g Zsír: 27,7g T.Zs.: 9,5g Szén.: 45,6g Cukor: 0,5g Só: 2,3g Ener.: 550,0kcal	Ebéd Frankfurti leves [1,7] Túrós-meggyes rakott tészta DIAB [7,15] Fehé.: 15,8g Zsír: 17,8g T.Zs.: 7,8g Szén.: 47,2g Cukor: 1,3g Só: 1,1g Ener.: 418,0kcal	Ebéd Kertészleves [9] Vadas sertésragu [9,10,15,(12)] Szarvacska tésztával [1,3] Fehé.: 27,6g Zsír: 34,6g T.Zs.: 9,9g Szén.: 43,0g Cukor: 0,0g Só: 2,7g Ener.: 598,1kcal	Ebéd Paradicsomleves [9,15] Levesbetétlel [1,3] Fokhagymás csirkemell szelet [1] Zöldséges bulgurral [1] Vegyes vágottal [15,(10,12)] Fehé.: 39,9g Zsír: 17,7g T.Zs.: 1,9g Szén.: 53,9g Cukor: 0,0g Só: 2,8g Ener.: 528,8kcal
Uzsonna Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Paprikával Körte Fehé.: 5,7g Zsír: 6,7g T.Zs.: 2,4g Szén.: 15,2g Cukor: 0,0g Só: 0,7g Ener.: 144,4kcal	Uzsonna Sonkás kockasajttal Diétás pékáru BL DIAB [1] Körte Fehé.: 9,1g Zsír: 11,7g T.Zs.: 7,1g Szén.: 14,7g Cukor: 3,9g Só: 1,2g Ener.: 209,7kcal	Uzsonna Sertés párizsis Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Körte Fehé.: 6,9g Zsír: 8,8g T.Zs.: 3,3g Szén.: 14,0g Cukor: 0,0g Só: 1,0g Ener.: 163,8kcal	Uzsonna Álom sonkás Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Körte Fehé.: 8,9g Zsír: 2,7g T.Zs.: 1,0g Szén.: 15,1g Cukor: 0,0g Só: 0,9g Ener.: 120,1kcal	Uzsonna Csirkemellsonkás Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Kígyóborkával Körte Fehé.: 9,2g Zsír: 2,7g T.Zs.: 1,3g Szén.: 15,3g Cukor: 0,2g Só: 0,9g Ener.: 122,2kcal

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk! Az esetleges változtatásokról az érintett intézményeket értesítjük. Eatrend minőségbiztosítás elérhetősége: minosegbiztositas@eatrend.hu; 20419-2804

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tételek étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/23/2026	hétfő (06381)	Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2.17	0.52	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00 15
				Bécsi felvágottas	559.78	133.92	5.48	12.32	4.58	0.12	0.00	1.68
				Diétás pékáru BL DIAB	217.66	52.07	2.04	0.27	0.02	10.32	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			E	Göldődi leves	372.62	89.14	1.81	4.53	0.54	10.01	0.09	1.13 1,9,12
				Roston sült sertésszelet	1 016.54	243.19	21.00	17.38	3.94	0.40	0.00	1.19
				Sólettel	532.07	127.29	6.07	4.67	1.23	15.50	0.00	0.68 1,(3),(6),(7),(10),(11)
				Diétás pékáruval BL	345.84	82.74	0.48	0.12	0.01	19.61	1.20	0.02
			U	Mátrai diákcsemegés	242.59	58.04	3.04	5.04	1.81	0.06	0.00	0.63
				Diétás pékáru BL DIAB	217.66	52.07	2.04	0.27	0.02	10.32	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Paprikával	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00
				Körte	66.45	15.90	0.12	0.09	0.00	3.60	0.00	0.00
				Összesen:	3 912.26	935.96	43.18	47.81	13.27	81.68	1.30	5.43
3/24/2026	kedd (06381)	Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2.17	0.52	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00 15
				Soproni felvágottas	559.78	133.92	5.48	12.32	4.58	0.12	0.00	1.68
				Diétás pékáru BL DIAB	195.89	46.86	1.84	0.24	0.02	9.29	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Paradicsommal	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			E	Csontleves	200.81	48.04	2.37	1.87	0.02	5.42	0.00	0.33 9
				Cénametélttel	147.48	35.28	1.53	0.45	0.08	6.24	0.00	0.06 1,3
				Bolognai halragu	676.40	161.82	8.57	12.40	3.38	3.00	0.00	0.88 4
				spagetti	807.85	193.26	7.48	4.50	0.66	30.49	0.00	0.31 1,3
				Reszelt trapišta sajttal	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.48	0.73 7
			U	Sonkás kockasajttal	657.60	157.32	7.52	11.44	7.04	3.92	3.92	1.20
				Diétás pékáru BL DIAB	152.36	36.45	1.43	0.19	0.01	7.22	0.00	0.02 1
				Körte	66.45	15.90	0.12	0.09	0.00	3.60	0.00	0.00
				Összesen:	4 231.86	1 012.40	45.66	53.81	21.73	81.91	4.41	5.28
3/25/2026	szerda (06381)	Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2.17	0.52	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00 15
				Zöldfűszeres vajkrémes	635.04	151.92	1.00	16.00	7.73	0.80	0.00	0.01 7
				Diétás pékáru BL DIAB	217.66	52.07	2.04	0.27	0.02	10.32	0.00	0.03 1
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			E	Frankfurti leves	775.15	185.44	8.18	11.80	4.71	11.28	0.00	0.56 1,7
				Túrós-meggyes rakott tészta DIAB	972.16	232.57	7.59	6.01	3.06	35.95	1.30	0.56 7,15
			U	Sertés párizsis	356.50	85.29	4.76	7.28	2.75	0.08	0.00	0.91
				Diétás pékáru BL DIAB	217.66	52.07	2.04	0.27	0.02	10.32	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Körte	66.45	15.90	0.12	0.09	0.00	3.60	0.00	0.00
				Összesen:	3 504.91	838.49	26.34	43.52	18.85	82.88	1.31	2.13
3/26/2026	csütörtök (06381)	Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2.17	0.52	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00 15
				Főtt tojáskarikával	685.98	164.11	11.00	9.80	3.00	0.70	0.30	0.35 3
				Diétás pékáru BL DIAB	195.89	46.86	1.84	0.24	0.02	9.29	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Paprikával	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			E	Kertészleves	266.59	63.72	2.07	3.06	0.35	6.78	0.00	1.13 9
				Vadas sertésragu	1 536.01	367.47	18.74	28.47	9.02	8.51	0.00	1.29 9,10,15,(12)
				Szarvacská tésztaíval	697.57	166.88	6.80	3.11	0.49	27.72	0.00	0.30 1,3
			U	Álom sonkás	184.80	44.21	6.80	1.12	0.37	1.68	0.00	0.85
				Diétás pékáru BL DIAB	206.78	49.47	1.94	0.26	0.02	9.80	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Körte	66.45	15.90	0.12	0.09	0.00	3.60	0.00	0.00
				Összesen:	4 181.12	1 000.22	50.41	49.27	14.39	79.82	0.31	4.02
3/27/2026	péntek (06381)	Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TTEUU	T	Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2.17	0.52	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	0.00 15
				Vaníliás puding diabRIZSTEJ	61.03	14.60	0.02	0.21	0.03	3.07	0.84	0.00 15
				Diétás pékáru BL DIAB	174.13	41.66	1.63	0.22	0.02	8.26	0.00	0.02 1
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			E	Paradicsomleves	457.14	109.36	1.79	7.31	0.53	9.25	0.00	0.49 9,15
				Levesbetéttel	163.87	39.20	1.70	0.50	0.09	6.93	0.00	0.07 1,3
				Fokhagymás csirkemell szelet	873.17	208.89	31.10	5.08	0.77	9.43	0.00	0.43 1
				Zöldséges bulgarral	632.93	151.42	4.24	4.62	0.55	24.89	0.00	0.91 1
				Vegyes vágottal	83.16	19.90	1.10	0.20	0.00	3.40	0.00	0.89 15,(10),(12)
			U	Csirkemellsonkás	184.80	44.21	6.80	1.12	0.37	1.68	0.00	0.85
				Diétás pékáru BL DIAB	195.89	46.86	1.84	0.24	0.02	9.29	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Kígyóborkával	19.66	4.70	0.40	0.04	0.30	0.68	0.17	0.01
				Körte	66.45	15.90	0.12	0.09	0.00	3.60	0.00	0.00
				Összesen:	3 176.52	759.93	51.35	21.43	3.24	91.01	1.02	3.73