

Heti étlap - 2026.03.30 - 04.03

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ Reggeli Ásványvíz Gyümölcskrém Diétás pékáru BL [1] Fehé: 3,0g Zsír: 0,2g T.Zs: 0,1g Szén: 21,3g Cukor: 1,0g Só: 0,0g Ener: 99,5kcal Tízórai Csipkebogyó tea citrom nélkül Növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL [1] Paprikával Fehé: 2,8g Zsír: 5,0g T.Zs: 4,3g Szén: 22,8g Cukor: 6,7g Só: 0,4g Ener: 147,9kcal Ebéd Erőleves Cénnametélttel [1,3] Rántott csirkemell [1,3] Zaladobosfőzelékkel [1] Diétás pékáruval BL-E Fehé: 39,5g Zsír: 27,5g T.Zs: 3,3g Szén: 84,7g Cukor: 5,9g Só: 2,1g Ener: 750,2kcal Uzsonna Meggyes pite Alma Fehé: 3,5g Zsír: 8,9g T.Zs: 3,3g Szén: 35,1g Cukor: 3,8g Só: 0,1g Ener: 234,4kcal Vacsora Almalé 100% Bundás kenyér [1,3] Fokhagymás növényi tejfőllel Fehé: 7,9g Zsír: 12,2g T.Zs: 9,5g Szén: 34,9g Cukor: 2,3g Só: 0,5g Ener: 279,2kcal Pótétkezés Zala felvágottas Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Kigyóborkával Fehé: 5,3g Zsír: 4,6g T.Zs: 2,0g Szén: 14,8g Cukor: 0,1g Só: 0,5g Ener: 121,9kcal	KEDD Reggeli Almalé 100% Fokhagymás felvágottas Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Jégcsapretekkel Fehé: 5,4g Zsír: 7,7g T.Zs: 3,0g Szén: 17,1g Cukor: 2,1g Só: 0,9g Ener: 157,9kcal Tízórai Csipkebogyó tea citrom nélkül Áttört vöröslencsekrém Diétás pékáru BL [1] Kigyóborkával Fehé: 3,2g Zsír: 1,2g T.Zs: 0,7g Szén: 22,9g Cukor: 6,8g Só: 0,2g Ener: 114,7kcal Ebéd Fokhagymakrémleves [1] Pirított kenyérkockával [1] Paprikás burgonya kolbásszal Csemege uborkával [15,12] Diétás pékáruval BL-E Fehé: 11,6g Zsír: 19,0g T.Zs: 5,2g Szén: 48,6g Cukor: 1,5g Só: 2,7g Ener: 415,6kcal Uzsonna Bécsi felvágottas Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Fehé: 5,1g Zsír: 7,5g T.Zs: 2,9g Szén: 14,3g Cukor: 0,0g Só: 0,9g Ener: 145,8kcal Vacsora Ásványvíz Sonkás-növényi sajtos rakott tészta [1,3] Fehé: 20,5g Zsír: 17,3g T.Zs: 4,1g Szén: 47,0g Cukor: 1,2g Só: 2,1g Ener: 420,9kcal Pótétkezés Sült húskrém Diétás pékáru BL [1] Paradicsommal Fehé: 4,0g Zsír: 3,0g T.Zs: 1,2g Szén: 15,1g Cukor: 0,0g Só: 0,2g Ener: 103,3kcal	SZERDA Reggeli Ásványvíz Sült paprikakrém Diétás pékáru BL [1] Fehé: 2,5g Zsír: 1,3g T.Zs: 0,6g Szén: 14,7g Cukor: 0,0g Só: 0,4g Ener: 80,0kcal Tízórai Kakao 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 Kerti zöldségleves [9] Hortobágyi rakott tészta TM [1,3] Fehé: 17,1g Zsír: 25,2g T.Zs: 7,5g Szén: 41,4g Cukor: 1,9g Só: 1,8g Ener: 467,0kcal Uzsonna Mátrai diákcsemegés Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Jégcsapretekkel Fehé: 4,1g Zsír: 3,9g T.Zs: 1,6g Szén: 14,8g Cukor: 0,1g Só: 0,4g Ener: 110,7kcal Vacsora Almalé 100% Sült virsli Mustárral [10,12] Ketchuppal Diétás pékáru BL [1] Fehé: 20,0g Zsír: 28,2g T.Zs: 9,5g Szén: 32,9g Cukor: 11,6g Só: 1,5g Ener: 466,8kcal Pótétkezés Álom sonkás Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Paprikával Fehé: 6,0g Zsír: 2,0g T.Zs: 0,8g Szén: 15,7g Cukor: 0,0g Só: 0,5g Ener: 104,9kcal	CSÜTÖRTÖK Reggeli Almalé 100% Zöldfűszeres 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 Tojáskrém [3] Diétás pékáru BL [1] Kigyóborkával Fehé: 3,9g Zsír: 2,0g T.Zs: 0,8g Szén: 21,4g Cukor: 6,8g Só: 0,1g Ener: 119,3kcal Ebéd Burgonyaleves [1] Hentes tokány [15,12] Párolt rizszel Fehé: 18,8g Zsír: 20,7g T.Zs: 4,3g Szén: 68,0g Cukor: 0,0g Só: 1,9g Ener: 534,8kcal Uzsonna Csokoládás puding Diétás pékáru BL [1] Fehé: 2,6g Zsír: 3,2g T.Zs: 0,5g Szén: 78,2g Cukor: 32,0g Só: 0,0g Ener: 357,2kcal Vacsora Ásványvíz Lecsós csirkemáj Tarhonyával [1,3] Fehé: 20,7g Zsír: 12,7g T.Zs: 2,2g Szén: 53,7g Cukor: 0,0g Só: 1,4g Ener: 413,8kcal Pótétkezés Soproni felvágottas Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Fehé: 5,1g Zsír: 7,5g T.Zs: 2,9g Szén: 14,3g Cukor: 0,0g Só: 0,9g Ener: 145,8kcal	PÉNTEK Reggeli Ásványvíz Paprikás szalámis Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Fehé: 4,3g Zsír: 6,0g T.Zs: 2,2g Szén: 14,3g Cukor: 0,0g Só: 0,4g Ener: 128,3kcal Tízórai Rizstej Vaníliás növényi túrókrém Diétás pékáru BL [1] Fehé: 2,5g Zsír: 3,5g T.Zs: 1,2g Szén: 33,3g Cukor: 11,1g Só: 0,0g Ener: 178,1kcal Ebéd Tárkonyos zöldségleves [9] Párolt sertésszelet [1,10] Meggymártással [1] Főtt burgonyával Fehé: 16,8g Zsír: 5,4g T.Zs: 1,6g Szén: 56,6g Cukor: 6,5g Só: 1,9g Ener: 349,7kcal Uzsonna Szendvics sonkás Diétás pékáru BL [1] Liga margarinnal Jégcsapretekkel Fehé: 6,8g Zsír: 3,0g T.Zs: 1,2g Szén: 14,8g Cukor: 0,1g Só: 0,7g Ener: 113,7kcal Vacsora Almalé 100% Növényi szendvicskrém Diétás pékáru BL [1] Paradicsommal Fehé: 2,9g Zsír: 5,1g T.Zs: 4,3g Szén: 18,6g Cukor: 2,0g Só: 0,4g Ener: 130,8kcal
--	---	--	--	--

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 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Déta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár			
3/30/2026	hétfő (05302)	Tej és rozslisztes 4-6	R Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
			Gyümölcskrém	130.53	31.23	0.64	0.01	0.01	7.02	1.00	0.00					
			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					
			Növényi szendvicskrém	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				
			Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00					
			E Erőleves	90.22	21.59	0.95	0.50	0.01	3.32	0.00	0.17					
			Cérametélttel	88.49	21.17	0.92	0.27	0.05	3.74	0.00	0.04	1,3				
			Rántott csirkemell	1 760.84	421.25	29.19	20.20	2.47	30.03	0.01	1.77	1,3				
			Zoldborsófőzelékkel	764.04	182.78	7.82	6.35	0.70	23.08	4.40	0.14	1				
			Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02					
			U Meggyes pite	761.60	182.20	2.88	8.31	3.27	24.56	3.77	0.10					
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02					
			V Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00					
			Bundás kenyér	728.22	174.22	7.23	2.08	0.52	31.44	0.00	0.43	1,3				
			Fokhagymás növényi tejföllel	399.80	95.65	0.53	10.00	9.00	1.23	0.25	0.10					
			P Zala felvágottas	170.39	40.76	2.73	3.19	1.17	0.23	0.00	0.40					
			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					
			Kigyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01					
			Összesen:	6 826.49	1 633.13	61.91	58.38	22.36	213.56	19.72	3.62					
3/31/2026	kedd (05302)	Tej és rozslisztes 4-6	R Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00					
			Fokhagymás 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					
			Jégcsapretekkel	11.80	2.83	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01					
			T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00					
			Áttört vöröslencsekrém	71.75	17.17	0.65	0.96	0.43	1.62	0.00	0.11					
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1				
			Kigyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01					
			E Fokhagymakrémleves	158.05	37.81	0.60	2.39	0.29	3.45	0.00	0.10	1				
			Pirított kenyérkockával	64.87	15.52	0.59	0.06	0.02	3.14	0.00	0.00	1				
			Paprikás burgonya kolbásszal	1 059.00	253.35	9.59	16.32	4.84	16.42	0.00	1.61					
			Csemege uborkával	23.02	5.51	0.24	0.04	0.00	1.04	0.00	0.96	15,(12)				
			Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02					
			U Bécsi 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					
			V Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
			Sonkás-növényi sajtós rakott tészta	1 788.33	420.91	20.46	17.31	4.14	46.95	1.24	2.13	1,3				
			P Sült húskrém	128.09	30.64	1.42	2.75	1.08	0.09	0.00	0.12					
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1				
			Paradicsommal	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.01					
Összesen:	5 706.37	1 358.25	49.77	55.60	16.99	164.93	11.66	6.90								
4/1/2026	szerda (05302)	Tej és rozslisztes 4-6	R Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
			Sült paprikakrém	48.89	11.70	0.11	1.07	0.49	0.49	0.00	0.40					
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1				
			T Kakao 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 Kerti zöldségleves	127.44	30.49	1.02	1.43	0.17	3.28	0.01	0.31	9				
			Hortobágyi rakott tészta TM	1 824.56	436.50	16.05	23.74	7.29	38.10	1.88	1.50	1,3				
			U Mátrai diákcsemege	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					
			Jégcsapretekkel	11.80	2.83	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01					
			V Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00					
			Sült virsli	1 233.40	295.07	15.00	25.86	9.40	0.24	0.00	0.00					
			Mustárral	212.18	50.76	1.71	1.92	0.00	6.60	0.00	0.57	10,(12)				
			Ketchuppal	181.44	43.41	0.84	0.16	0.00	9.60	9.60	0.86					
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1				
			P Álom 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					
			Összesen:	6 045.65	1 446.35	52.24	63.88	20.76	163.06	35.05	4.59					
4/2/2026	csütörtök (05302)	Tej és rozslisztes 4-6	R Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00					
			Zoldfűszeres növényi szendvicskrém	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					
			Tojáskrém	91.05	21.78	1.36	1.80	0.59	0.07	0.00	0.04	3				
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1				
			Kigyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01					
			E Burgonyaleves	316.04	74.70	1.74	2.10	0.26	12.27	0.03	1.03	1				
			Hentes tokány	605.37	144.83	11.70	9.13	2.97	3.78	0.00	0.69	15,(12)				
			Párolt rizszel	1 318.00	315.31	5.36	9.42	1.09	51.90	0.00	0.15					
			U Csokoládés puding	1 207.60	288.90	0.27	2.98	0.42	63.91	31.97	0.01					
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1				
			V Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
			Lecsós csirkemáj	446.60	106.84	10.41	5.65	1.21	3.45	0.00	0.58					
			Tarhonyával	1 283.10	306.96	10.32	7.01	0.96	50.28	0.00	0.78	1,3				
			P 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					
			Összesen:	7 098.71	1 697.34	53.83	51.09	15.00	253.27	40.79	4.58					
			4/3/2026	péntek (05302)	Tej és rozslisztes 4-6	R Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
						Paprikás szalámis	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
						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 Rizstej	351.04	83.98				0.06	1.92	0.23	15.86	8.03	0.00					
Vaníliás növényi túrónkrém	107.79	25.79				0.08	1.39	0.90	3.23	3.05	0.01					
Diétás pékáru BL	285.50	68.30				2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1				
E Tárkonyos zöldségleves	46.36	11.09				0.56	0.08	0.01	1.94	0.00	0.08	9				
Párolt sertésszelet	351.04	83.98				10.51	4.52	1.50	0.24	0.02	1.58	(1),(10)				
Meggy mártással	358.87	85.85				1.26	0.44	0.04	18.38	6.45	0.05	1				
Főtt burgonyával	705.51	168.78				4.50	0.36	0.04	36.00	0.00	0.16					
U 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					
Jégcsapretekkel	11.80	2.83				0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01					
V 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					
Diétás pékáru BL	285.50	68.30				2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1				
Paradicsommal	18.31	4.38				0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.01					
Összesen:	3 763.96	900.48				33.33	23.01	10.55	137.58	19.69	3.42					

Heti étlap - 2026.03.30 - 04.03

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Növényi szendvicskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 2,8g Zsír: 5,0g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 22,8g Cukor: 6,7g Só: 0,4g
Ener.: 147,9kcal

Ebéd

Erőleves
Cérnametélttel [1,3]
Rántott csirkemell [1,3]
Zöldborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 39,5g Zsír: 27,5g T.Zs.: 3,3g
Szén.: 84,7g Cukor: 5,9g Só: 2,1g
Ener.: 750,2kcal

Uzsonna

Sós perec
Körte

Fehé.: 0,7g Zsír: 0,6g T.Zs.: 0,1g
Szén.: 46,3g Cukor: 1,5g Só: 0,0g
Ener.: 201,4kcal

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Áttört vöröslencsekrémes
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 3,2g Zsír: 1,2g T.Zs.: 0,7g
Szén.: 22,9g Cukor: 6,8g Só: 0,2g
Ener.: 114,7kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Paprikás burgonya kolbásszal
Csemege uborkával [15,(12)]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 11,6g Zsír: 19,0g T.Zs.: 5,2g
Szén.: 48,6g Cukor: 1,5g Só: 2,7g
Ener.: 415,6kcal

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5,1g Zsír: 7,5g T.Zs.: 2,9g
Szén.: 14,3g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener.: 145,8kcal

SZERDA

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

Kerti zöldségleves [9]
Hortobágyi rakott tészta TM [1,3]

Fehé.: 17,1g Zsír: 25,2g T.Zs.: 7,5g
Szén.: 41,4g Cukor: 1,9g Só: 1,8g
Ener.: 467,0kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 4,1g Zsír: 3,9g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 14,8g Cukor: 0,1g Só: 0,4g
Ener.: 110,7kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Tojáskrém [3]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 3,9g Zsír: 2,0g T.Zs.: 0,8g
Szén.: 21,4g Cukor: 6,8g Só: 0,1g
Ener.: 119,3kcal

Ebéd

Burgonyaleves [1]
Hentes tokány [15,(12)]
Párolt rizzzel

Fehé.: 18,8g Zsír: 20,7g T.Zs.: 4,3g
Szén.: 68,0g Cukor: 0,0g Só: 1,9g
Ener.: 534,8kcal

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,6g Zsír: 3,2g T.Zs.: 0,5g
Szén.: 78,2g Cukor: 32,0g Só: 0,0g
Ener.: 357,2kcal

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Vaníliás növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,5g Zsír: 3,5g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 33,3g Cukor: 11,1g Só: 0,0g
Ener.: 178,1kcal

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Párolt sertésszelet [(1,10)]
Meggymártással [1]
Főtt burgonyával

Fehé.: 16,8g Zsír: 5,4g T.Zs.: 1,6g
Szén.: 56,6g Cukor: 6,5g Só: 1,9g
Ener.: 349,7kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 6,8g Zsír: 3,0g T.Zs.: 1,2g
Szén.: 14,8g Cukor: 0,1g Só: 0,7g
Ener.: 113,7kcal

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 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026	hétfő (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		
			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	
			Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			E Erőleves	90.22	21.59	0.95	0.50	0.01	3.32	0.00	0.17		
			Cénametélttel	88.49	21.17	0.92	0.27	0.05	3.74	0.00	0.04	1,3	
			Rántott csirkemell	1 760.84	421.25	29.19	20.20	2.47	30.03	0.01	1.77	1,3	
			Zöldborsófőzelékkel	764.04	182.78	7.82	6.35	0.70	23.08	4.40	0.14	1	
			Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			U Sós perec	509.37	121.86	0.14	0.18	0.05	28.26	1.50	0.02		
			Körte	332.27	79.49	0.60	0.45	0.00	18.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 595.85	1 099.48	43.03	33.14	7.57	153.78	14.10	2.52		
3/31/2026	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		
			Áttört vöröslencsekrémes	71.75	17.17	0.65	0.96	0.43	1.62	0.00	0.11		
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1	
			Kígyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01		
			E Fokhagymakrémes	158.05	37.81	0.60	2.39	0.29	3.45	0.00	0.10	1	
			Pirított kenyérkockával	64.87	15.52	0.59	0.06	0.02	3.14	0.00	0.00	1	
			Paprikás burgonya kolbásszal	1 059.00	253.35	9.59	16.32	4.84	16.42	0.00	1.61		
			Csemege uborkával	23.02	5.51	0.24	0.04	0.00	1.04	0.00	0.96	15,(12)	
			Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			U Bécsi 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		
			Összesen:	2 826.16	676.12	19.92	27.66	8.74	85.78	8.28	3.72		
4/1/2026	szerda (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 Kerti zöldségleves	127.44	30.49	1.02	1.43	0.17	3.28	0.01	0.31	9	
			Hortobágyi rakott tészta TM	1 824.56	436.50	16.05	23.74	7.29	38.10	1.88	1.50	1,3	
			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		
			Jégcsapretekkel	11.80	2.83	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01		
			Összesen:	3 321.67	794.67	23.78	32.41	9.89	99.72	23.44	2.23		
4/2/2026	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		
			Tojáskrémes	91.05	21.78	1.36	1.80	0.59	0.07	0.00	0.04	3	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1	
			Kígyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01		
			E Burgonyaleves	316.04	74.70	1.74	2.10	0.26	12.27	0.03	1.03	1	
			Hentes tokány	605.37	144.83	11.70	9.13	2.97	3.78	0.00	0.69	15,(12)	
			Párolt rizzzel	1 318.00	315.31	5.36	9.42	1.09	51.90	0.00	0.15		
			U Csokoládés puding	1 207.60	288.90	0.27	2.98	0.42	63.91	31.97	0.01		
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1	
			Összesen:	4 231.34	1 011.37	25.33	25.81	5.62	167.46	38.78	1.99		
4/3/2026	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 növényi túrókrémes	107.79	25.79	0.08	1.39	0.90	3.23	3.05	0.01		
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1	
			E Tárkonyos zöldségleves	46.36	11.09	0.56	0.08	0.01	1.94	0.00	0.08	9	
			Párolt sertésszelet	351.04	83.98	10.51	4.52	1.50	0.24	0.02	1.58	(1),(10)	
			Meggy mártással	358.87	85.85	1.26	0.44	0.04	18.38	6.45	0.05	1	
			Főtt burgonyával	705.51	168.78	4.50	0.36	0.04	36.00	0.00	0.16		
			U 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		
			Jégcsapretekkel	11.80	2.83	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01		
			Összesen:	2 681.31	641.47	26.14	11.93	4.01	104.73	17.68	2.62		

Heti étlap - 2026.03.30 - 04.03

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

HÉTFŐ

Reggeli

Ásványvíz
Gyümölcskrém
Diétás pékáru BL [1]
Fehé: 3,0g Zsír: 0,2g T.Zs: 0,1g
Szén: 21,3g Cukor: 1,0g Só: 0,0g
Ener: 99,5kcal

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával
Fehé: 2,8g Zsír: 5,0g T.Zs: 4,3g
Szén: 22,8g Cukor: 6,7g Só: 0,4g
Ener: 147,9kcal

Ebéd

Erőleves
Levesbetét
Rántott csirkemell
Zöldborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E
Fehé: 36,2g Zsír: 19,1g T.Zs: 2,0g
Szén: 77,8g Cukor: 6,2g Só: 1,7g
Ener: 632,6kcal

Uzsonna

Meggyes pite
Alma
Fehé: 3,5g Zsír: 8,9g T.Zs: 3,3g
Szén: 35,1g Cukor: 3,8g Só: 0,1g
Ener: 234,4kcal

Vacsora

Almalé 100%
Bundás kenyér
Fokhagymás növényi tejföllel
Fehé: 7,4g Zsír: 15,7g T.Zs: 10,5g
Szén: 53,1g Cukor: 5,3g Só: 0,7g
Ener: 384,7kcal

Pótétkezés

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával
Fehé: 5,3g Zsír: 4,6g T.Zs: 2,0g
Szén: 14,8g Cukor: 0,1g Só: 0,5g
Ener: 121,9kcal

KEDD

Reggeli

Almalé 100%
Fokhagymás felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel
Fehé: 5,4g Zsír: 7,7g T.Zs: 3,0g
Szén: 17,1g Cukor: 2,1g Só: 0,9g
Ener: 157,9kcal

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Áttört vöröslencsekrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával
Fehé: 3,2g Zsír: 1,2g T.Zs: 0,7g
Szén: 22,9g Cukor: 6,8g Só: 0,2g
Ener: 114,7kcal

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérgöccskával [1]
Paprikás burgonya kolbásszal
Csemege uborkával [15,12]
Diétás pékáruval BL-E
Fehé: 11,6g Zsír: 19,0g T.Zs: 5,2g
Szén: 48,6g Cukor: 1,5g Só: 2,7g
Ener: 415,6kcal

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Fehé: 5,1g Zsír: 7,5g T.Zs: 2,9g
Szén: 14,3g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener: 145,8kcal

Vacsora

Ásványvíz
Sonkás-rakott tészta
Fehé: 6,0g Zsír: 7,1g T.Zs: 1,3g
Szén: 20,8g Cukor: 1,6g Só: 1,3g
Ener: 170,3kcal

Pótétkezés

Sült húskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal
Fehé: 4,0g Zsír: 3,0g T.Zs: 1,2g
Szén: 15,1g Cukor: 0,0g Só: 0,2g
Ener: 103,3kcal

SZERDA

Reggeli

Ásványvíz
Sült paprikakrém
Diétás pékáru BL [1]
Fehé: 2,5g Zsír: 1,3g T.Zs: 0,6g
Szén: 14,7g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener: 80,0kcal

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

Kerti zöldségleves [9]
Hortobágyi rakott tészta TM [3]
Fehé: 11,8g Zsír: 24,0g T.Zs: 7,2g
Szén: 44,3g Cukor: 3,3g Só: 1,6g
Ener: 449,2kcal

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel
Fehé: 4,1g Zsír: 3,9g T.Zs: 1,6g
Szén: 14,8g Cukor: 0,1g Só: 0,4g
Ener: 110,7kcal

Vacsora

Almalé 100%
Sült virsli
Mustárral [10,12]
Ketchuppal
Diétás pékáru BL [1]
Fehé: 20,0g Zsír: 28,2g T.Zs: 9,5g
Szén: 32,9g Cukor: 11,6g Só: 1,5g
Ener: 466,8kcal

Pótétkezés

Álom sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával
Fehé: 6,0g Zsír: 2,0g T.Zs: 0,8g
Szén: 15,7g Cukor: 0,0g Só: 0,5g
Ener: 104,9kcal

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Almalé 100%
Zöldfűszeres 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
Sonkakrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával
Fehé: 4,3g Zsír: 0,8g T.Zs: 0,5g
Szén: 21,7g Cukor: 6,8g Só: 0,3g
Ener: 111,2kcal

Ebéd

Burgonyaleves [1]
Hentes tokány [15,12]
Párolt rizszel
Fehé: 18,8g Zsír: 20,7g T.Zs: 4,3g
Szén: 68,0g Cukor: 0,0g Só: 1,9g
Ener: 534,8kcal

Uzsonna

Csokoládás puding
Diétás pékáru BL [1]
Fehé: 2,6g Zsír: 3,2g T.Zs: 0,5g
Szén: 78,2g Cukor: 32,0g Só: 0,0g
Ener: 357,2kcal

Vacsora

Ásványvíz
Lecsós csirkemáj
Tarhonyával
Fehé: 12,2g Zsír: 9,9g T.Zs: 1,7g
Szén: 37,0g Cukor: 2,2g Só: 0,8g
Ener: 288,9kcal

Pótétkezés

Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Fehé: 5,1g Zsír: 7,5g T.Zs: 2,9g
Szén: 14,3g Cukor: 0,0g Só: 0,9g
Ener: 145,8kcal

PÉNTEK

Reggeli

Ásványvíz
Paprikás szalámis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Fehé: 4,3g Zsír: 6,0g T.Zs: 2,2g
Szén: 14,3g Cukor: 0,0g Só: 0,4g
Ener: 128,3kcal

Tízórai

Rizstej
Vaníliás növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]
Fehé: 2,5g Zsír: 3,5g T.Zs: 1,2g
Szén: 33,3g Cukor: 11,1g Só: 0,0g
Ener: 178,1kcal

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Párolt sertésszelet [1,10]
Meggymártással [1]
Főtt burgonyával
Fehé: 16,8g Zsír: 5,4g T.Zs: 1,6g
Szén: 56,6g Cukor: 6,5g Só: 1,9g
Ener: 349,7kcal

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel
Fehé: 6,8g Zsír: 3,0g T.Zs: 1,2g
Szén: 14,8g Cukor: 0,1g Só: 0,7g
Ener: 113,7kcal

Vacsora

Almalé 100%
Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal
Fehé: 2,9g Zsír: 5,1g T.Zs: 4,3g
Szén: 18,6g Cukor: 2,0g Só: 0,4g
Ener: 130,8kcal

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

16 - édesgyökér

Tételek étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (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-E	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 Csonteleves	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 trapišta 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 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	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	356.50	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)	
		Szarvacská tésztaival	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	
		Levesbetétlel	163.87	39.20	1.70	0.50	0.09	6.93	0.00	0.07	1,3	
		Fokhagymás csirkemell szelet	777.40	185.98	26.13	5.00	0.78	9.20	0.54	0.39	1,(10)	
		Zöldséges bulgurral	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:	2 624.17	627.79	43.36	19.08	3.00	70.96	1.56	3.27		

Heti étlap - 2026.03.30 - 04.03

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

 HÉTFŐ Reggeli Ásványvíz Gyümölcskrém Gluténmentes pékáru Fehé: 4,3g Szén: 34,5g Zsír: 1,0g Cukor: 1,4g Ener: 177,2kcal T.Zs: 0,2g Só: 0,4g Tízórai Csipkebogyó tea citrom nélkül Növényi szendvicskrém Gluténmentes pékáru Paprikával Fehé: 4,1g Szén: 36,1g Zsír: 5,9g Cukor: 7,1g Ener: 225,6kcal T.Zs: 4,4g Só: 0,7g Ebéd Erőleves [9] Levesbetét Rántott csirkemell Zöldborsófőzelékkel GM pékáruval Fehé: 41,5g Szén: 85,8g Zsír: 17,1g Cukor: 7,5g Ener: 669,8kcal T.Zs: 2,0g Só: 1,7g Uzsonna Meggyes pite Alma Fehé: 3,5g Szén: 35,1g Zsír: 8,9g Cukor: 3,8g Ener: 234,4kcal T.Zs: 3,3g Só: 0,1g Vacsora Almalé 100% Bundás kenyér Fokhagymás növényi tejföllel Fehé: 7,4g Szén: 53,1g Zsír: 15,7g Cukor: 5,3g Ener: 384,7kcal T.Zs: 10,5g Só: 0,7g Pótétkezés Zala felvágottas Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Kigyóborkával Fehé: 6,6g Szén: 28,1g Zsír: 5,4g Cukor: 0,5g Ener: 199,6kcal T.Zs: 2,1g Só: 0,8g	 KEDD Reggeli Almalé 100% Fokhagymás felvágottas Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Jégcsapretekkel Fehé: 6,7g Szén: 30,3g Zsír: 8,5g Cukor: 2,5g Ener: 235,6kcal T.Zs: 3,1g Só: 1,2g Tízórai Csipkebogyó tea citrom nélkül Áttört vöröslencsekrém Gluténmentes pékáru Kigyóborkával Fehé: 4,5g Szén: 36,2g Zsír: 2,0g Cukor: 7,2g Ener: 192,4kcal T.Zs: 0,8g Só: 0,5g Ebéd Fokhagymakrémleves Kölesgolyóval Paprikás burgonya kolbásszal Csemege uborkával [15,(12)] GM pékáruval Fehé: 11,7g Szén: 50,1g Zsír: 19,2g Cukor: 1,6g Ener: 421,4kcal T.Zs: 5,2g Só: 2,7g Uzsonna Bécsi felvágottas Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Fehé: 6,4g Szén: 27,6g Zsír: 8,4g Cukor: 0,4g Ener: 223,5kcal T.Zs: 3,1g Só: 1,2g Vacsora Ásványvíz Sonkás-rakott tészta Fehé: 6,0g Szén: 20,8g Zsír: 7,1g Cukor: 1,6g Ener: 170,3kcal T.Zs: 1,3g Só: 1,3g Pótétkezés Sült húskrém Gluténmentes pékáru Paradicsommal Fehé: 5,3g Szén: 28,4g Zsír: 3,8g Cukor: 0,4g Ener: 181,0kcal T.Zs: 1,3g Só: 0,5g	 SZERDA Reggeli Ásványvíz Sült paprikakrém Gluténmentes pékáru Fehé: 3,8g Szén: 28,0g Zsír: 2,1g Cukor: 0,4g Ener: 157,7kcal T.Zs: 0,7g Só: 0,8g Tízórai Kakaó rizstejből Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Fehé: 3,9g Szén: 56,8g Zsír: 4,1g Cukor: 21,8g Ener: 294,7kcal T.Zs: 1,0g Só: 0,4g Ebéd Kerti zöldségleves [9] Hortobágyi rakott tészta Fehé: 11,8g Szén: 43,7g Zsír: 24,0g Cukor: 3,1g Ener: 447,4kcal T.Zs: 7,2g Só: 1,4g Uzsonna Mátrai diákcsemegés Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Jégcsapretekkel Fehé: 5,4g Szén: 28,1g Zsír: 4,7g Cukor: 0,5g Ener: 188,4kcal T.Zs: 1,7g Só: 0,7g Vacsora Almalé 100% Sült virsli Mustárral [10,(12)] Ketchuppal Gluténmentes pékáru Fehé: 21,3g Szén: 46,2g Zsír: 29,0g Cukor: 12,0g Ener: 544,5kcal T.Zs: 9,6g Só: 1,8g Pótétkezés Álom sonkás Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Paprikával Fehé: 7,3g Szén: 29,0g Zsír: 2,8g Cukor: 0,4g Ener: 182,6kcal T.Zs: 1,0g Só: 0,8g	 CSÜTÖRTÖK Reggeli Almalé 100% Zöldfűszeres növényi szendvicskrém Gluténmentes pékáru Fehé: 4,0g Szén: 31,0g Zsír: 5,9g Cukor: 2,4g Ener: 204,1kcal T.Zs: 4,4g Só: 0,7g Tízórai Csipkebogyó tea citrom nélkül Tojáskrém [3] Gluténmentes pékáru Kigyóborkával Fehé: 5,2g Szén: 34,6g Zsír: 2,8g Cukor: 7,2g Ener: 197,0kcal T.Zs: 0,9g Só: 0,4g Ebéd Burgonyaleves Hentes tokány [15,(12)] Párolt rizszel Fehé: 18,2g Szén: 63,6g Zsír: 20,6g Cukor: 0,0g Ener: 514,8kcal T.Zs: 4,3g Só: 1,9g Uzsonna Csokoládás puding Gluténmentes pékáru Fehé: 3,9g Szén: 91,4g Zsír: 4,0g Cukor: 32,4g Ener: 434,9kcal T.Zs: 0,6g Só: 0,4g Vacsora Ásványvíz Lecsós csirkemáj Kölessel Fehé: 16,5g Szén: 47,8g Zsír: 11,5g Cukor: 0,0g Ener: 362,6kcal T.Zs: 2,2g Só: 0,9g Pótétkezés Soproni felvágottas Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Fehé: 6,4g Szén: 27,6g Zsír: 8,4g Cukor: 0,4g Ener: 223,5kcal T.Zs: 3,1g Só: 1,2g	 PÉNTEK Reggeli Ásványvíz Paprikás szalámis Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Fehé: 5,6g Szén: 27,5g Zsír: 6,8g Cukor: 0,4g Ener: 206,0kcal T.Zs: 2,4g Só: 0,8g Tízórai Rizstej Vaníliás növényi túrókrém Gluténmentes pékáru Fehé: 3,8g Szén: 46,6g Zsír: 4,3g Cukor: 11,5g Ener: 255,8kcal T.Zs: 1,3g Só: 0,4g Ebéd Tárkonyos zöldségleves [9] Párolt sertésszelet Meggymártással Főtt burgonyával Fehé: 17,1g Szén: 58,8g Zsír: 5,4g Cukor: 6,5g Ener: 360,0kcal T.Zs: 1,6g Só: 1,9g Uzsonna Szendvics sonkás Gluténmentes pékáru Liga margarinnal Jégcsapretekkel Fehé: 8,1g Szén: 28,1g Zsír: 3,9g Cukor: 0,5g Ener: 191,4kcal T.Zs: 1,4g Só: 1,0g Vacsora Almalé 100% Növényi szendvicskrém Gluténmentes pékáru Paradicsommal Fehé: 4,2g Szén: 31,8g Zsír: 5,9g Cukor: 2,4g Ener: 208,5kcal T.Zs: 4,4g Só: 0,7g
--	---	---	---	--

Tételes étlap 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Déta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár			
3/30/2026	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	0.00	0.00					
			Gyümölcskrém	130.53	31.23	0.64	0.01	0.01	7.02	1.00	0.00					
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35					
			T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	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					
			Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00					
			E Erőleves	115.00	27.51	1.35	0.95	0.01	3.44	0.00	0.179					
			Levesbetét	87.30	20.89	0.24	0.12	0.01	4.62	0.30	0.01					
			Rántott csirkemell	1 453.18	347.65	31.77	10.59	1.40	30.62	0.68	1.33					
			Zoldborsófőzelékkel	712.06	170.35	7.58	5.28	0.58	22.63	5.03	0.14					
			GM pékáruval	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02					
			U Meggyes pite	761.60	182.20	2.88	8.31	3.27	24.56	3.77	0.10					
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02					
			V Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00					
			Bundás kenyér	1 169.39	279.76	6.79	5.59	1.52	49.67	3.00	0.60					
			Fokhagymás növényi tejföllel	399.80	95.65	0.53	10.00	9.00	1.23	0.25	0.10					
			P Zala felvágottas	170.39	40.76	2.73	3.19	1.17	0.23	0.00	0.40					
			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					
			Kigyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01					
			Összesen:	7 905.95	1 891.38	67.40	53.97	22.52	272.68	25.52	4.28					
3/31/2026	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					
			Fokhagymás 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					
			Jégcsapretekkel	11.80	2.83	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01					
			T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00					
			Áttört vöröslencsekrém	71.75	17.17	0.65	0.96	0.43	1.62	0.00	0.11					
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35					
			Kigyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01					
			E Fokhagymakrémléves	158.10	37.82	0.52	2.48	0.31	3.31	0.00	0.10					
			Kölesgolyóval	88.86	21.26	0.78	0.20	0.04	4.80	0.13	0.00					
			Paprikás burgonya kolbásszal	1 059.00	253.35	9.59	16.32	4.84	16.42	0.00	1.61					
			Csemege uborkával	23.02	5.51	0.24	0.04	0.00	1.04	0.00	0.96 15,(12)					
			GM pékáruval	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02					
			U Bécsi 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					
			V Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
			Sonkás-rakott tészta	723.23	170.25	6.00	7.09	1.28	20.81	1.60	1.32					
			P Sült húskrém	128.09	30.64	1.42	2.75	1.08	0.09	0.00	0.12					
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35					
			Paradicsommal	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.01					
Összesen:	5 964.43	1 424.14	40.58	48.89	14.69	193.31	13.75	7.37								
4/1/2026	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					
			Sült paprikakrém	48.89	11.70	0.11	1.07	0.49	0.49	0.00	0.40					
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35					
			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 Kerti zöldségleves	129.79	31.05	1.04	1.53	0.17	3.14	0.00	0.119					
			Hortobágyi rakott tészta	1 740.19	416.31	10.74	22.46	7.04	40.53	3.09	1.30					
			U Mátrai diákszemeg	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					
			Jégcsapretekkel	11.80	2.83	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01					
			V Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00					
			Sült virsli	1 233.40	295.07	15.00	25.86	9.40	0.24	0.00	0.00					
			Mustárral	212.18	50.76	1.71	1.92	0.00	6.60	0.00	0.57 10,(12)					
			Ketchuppal	181.44	43.41	0.84	0.16	0.00	9.60	9.60	0.86					
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35					
			P Álom sonkás	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					
			Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00					
			Összesen:	7 587.53	1 815.22	53.40	66.80	21.16	231.60	38.25	5.79					
4/2/2026	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					
			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					
			T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00					
			Tojáskrém	91.05	21.78	1.36	1.80	0.59	0.07	0.00	0.043					
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35					
			Kigyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01					
			E Burgonyaleves	232.22	54.65	1.17	2.08	0.28	7.96	0.03	1.04					
			Hentes tokány	605.37	144.83	11.70	9.13	2.97	3.78	0.00	0.69 15,(12)					
			Párolt rizszel	1 318.00	315.31	5.36	9.42	1.09	51.90	0.00	0.15					
			U Csokoládés puding	1 207.60	288.90	0.27	2.98	0.42	63.91	31.97	0.01					
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35					
			V Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00					
			Lecsós csirkemáj	441.93	105.73	10.35	5.63	1.15	3.27	0.00	0.58					
			Kölessel	1 073.80	256.89	6.16	5.87	1.02	44.55	0.00	0.36					
			P 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					
			Összesen:	8 100.04	1 936.91	54.20	53.19	15.54	296.05	42.39	5.45					
			4/3/2026	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		
						Paprikás szalámis	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
						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 Rizstej	351.04	83.98				0.06	1.92	0.23	15.86	8.03	0.00					
Vaníliás növényi túrókrém	107.79	25.79				0.08	1.39	0.90	3.23	3.05	0.01					
Gluténmentes pékáru	610.28	146.00				3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35					
E Tárkonyos zöldségleves	89.18	21.34				1.17	0.13	0.01	3.73	0.00	0.119					
Párolt sertészelet	350.43	83.84				10.50	4.52	1.51	0.20	0.00	1.58					
Meggy mártással	359.60	86.03				0.97	0.38	0.01	18.85	6.45	0.05					
Főtt burgonyával	705.51	168.78				4.50	0.36	0.04	36.00	0.00	0.16					
U 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					
Jégcsapretekkel	11.80	2.83				0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01					
V 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					
Paradicsommal	18.31	4.38				0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.01					
Összesen:	5 106.02	1 221.57				38.80	26.28	11.05	192.80	21.27	4.73					

HÉTFŐ

Reggeli

Ásványvíz
Házi gyümölcsjoghurt [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé: 10,6g	Zsír: 8,2g	T.Zs: 4,1g
Szén: 63,0g	Cukor: 26,7g	Só: 1,0g
Ener: 382,1kcal		

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Magyaros vajkrém [7]
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé: 4,4g	Zsír: 9,1g	T.Zs: 4,1g
Szén: 35,2g	Cukor: 7,1g	Só: 0,4g
Ener: 252,8kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Levesbetét
Rántott csirkemell
Zöldborsófőzelékkel
GM pékáruval

Fehé: 41,5g	Zsír: 17,1g	T.Zs: 2,0g
Szén: 85,8g	Cukor: 7,5g	Só: 1,7g
Ener: 669,8kcal		

Uzsonna

Meggyes pite
Alma

Fehé: 3,5g	Zsír: 8,9g	T.Zs: 3,3g
Szén: 35,1g	Cukor: 3,8g	Só: 0,1g
Ener: 234,4kcal		

Vacsora

Almalé 100%
Bundás kenyér
Fokhagymás tejföllel [7]

Fehé: 9,2g	Zsír: 14,5g	T.Zs: 6,5g
Szén: 55,6g	Cukor: 5,0g	Só: 0,7g
Ener: 392,8kcal		

Pótétkezés

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé: 6,6g	Zsír: 5,4g	T.Zs: 2,1g
Szén: 28,1g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener: 199,6kcal		

KEDD

Reggeli

Almalé 100%
Fokhagymás felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé: 6,7g	Zsír: 8,5g	T.Zs: 3,1g
Szén: 30,3g	Cukor: 2,5g	Só: 1,2g
Ener: 235,6kcal		

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Áttört vöröslencsekrém [7,10,(12)]
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé: 10,7g	Zsír: 5,2g	T.Zs: 2,4g
Szén: 48,2g	Cukor: 10,4g	Só: 0,6g
Ener: 295,0kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves
Kölesgolyóval
Paprikás burgonya kolbásszal
Csemege uborkával [15,(12)]
GM pékáruval

Fehé: 11,7g	Zsír: 19,2g	T.Zs: 5,2g
Szén: 50,1g	Cukor: 1,6g	Só: 2,7g
Ener: 421,4kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé: 6,4g	Zsír: 8,4g	T.Zs: 3,1g
Szén: 27,6g	Cukor: 0,4g	Só: 1,2g
Ener: 223,5kcal		

Vacsora

Ásványvíz
Sonkás-rakott tészta

Fehé: 6,0g	Zsír: 7,1g	T.Zs: 1,3g
Szén: 20,8g	Cukor: 1,6g	Só: 1,3g
Ener: 170,3kcal		

Pótétkezés

Sült húskrém
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé: 5,3g	Zsír: 3,8g	T.Zs: 1,3g
Szén: 28,4g	Cukor: 0,4g	Só: 0,5g
Ener: 181,0kcal		

SZERDA

Reggeli

Ásványvíz
Sült paprikakrém
Gluténmentes pékáru

Fehé: 3,8g	Zsír: 2,1g	T.Zs: 0,7g
Szén: 28,0g	Cukor: 0,4g	Só: 0,8g
Ener: 157,7kcal		

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		

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]
Hortobágyi rakott tészta

Fehé: 11,8g	Zsír: 24,0g	T.Zs: 7,2g
Szén: 43,7g	Cukor: 3,1g	Só: 1,4g
Ener: 447,4kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé: 5,4g	Zsír: 4,7g	T.Zs: 1,7g
Szén: 28,1g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener: 188,4kcal		

Vacsora

Almalé 100%
Sült virsli
Mustárral [10,(12)]
Ketchuppal
Gluténmentes pékáru

Fehé: 21,3g	Zsír: 29,0g	T.Zs: 9,6g
Szén: 46,2g	Cukor: 12,0g	Só: 1,8g
Ener: 544,5kcal		

Pótétkezés

Álom sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé: 7,3g	Zsír: 2,8g	T.Zs: 1,0g
Szén: 29,0g	Cukor: 0,4g	Só: 0,8g
Ener: 182,6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Reggeli

Almalé 100%
Pörékhagymás vajkrém [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé: 4,2g	Zsír: 7,5g	T.Zs: 3,3g
Szén: 30,3g	Cukor: 2,4g	Só: 0,4g
Ener: 217,5kcal		

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Majonézes tojáskrém [3,7,10,(1,12)]
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé: 6,4g	Zsír: 9,8g	T.Zs: 3,2g
Szén: 35,2g	Cukor: 7,2g	Só: 0,7g
Ener: 273,6kcal		

Ebéd

Tejfőles burgonyaleves [7]
Hentes tokány [15,(12)]
Párolt rizszel

Fehé: 18,8g	Zsír: 21,0g	T.Zs: 4,5g
Szén: 68,0g	Cukor: 0,0g	Só: 1,9g
Ener: 538,7kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé: 14,0g	Zsír: 5,6g	T.Zs: 2,7g
Szén: 83,6g	Cukor: 20,4g	Só: 0,8g
Ener: 455,2kcal		

Vacsora

Ásványvíz
Lecsós csirkemáj
Kölessel

Fehé: 16,6g	Zsír: 11,5g	T.Zs: 2,2g
Szén: 48,0g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener: 363,7kcal		

Pótétkezés

Soproni felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé: 6,4g	Zsír: 8,4g	T.Zs: 3,1g
Szén: 27,6g	Cukor: 0,4g	Só: 1,2g
Ener: 223,5kcal		

PÉNTEK

Reggeli

Ásványvíz
Paprikás szalámis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé: 5,6g	Zsír: 6,8g	T.Zs: 2,4g
Szén: 27,5g	Cukor: 0,4g	Só: 0,8g
Ener: 206,0kcal		

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Vaníliás túrókrém [7,(12)]
Gluténmentes pékáru

Fehé: 15,9g	Zsír: 6,9g	T.Zs: 3,4g
Szén: 42,6g	Cukor: 3,4g	Só: 0,6g
Ener: 308,8kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Párolt sertésszelet
Meggymártással
Főtt burgonyával

Fehé: 17,1g	Zsír: 5,4g	T.Zs: 1,6g
Szén: 58,8g	Cukor: 6,5g	Só: 1,9g
Ener: 360,0kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé: 8,1g	Zsír: 3,9g	T.Zs: 1,4g
Szén: 28,1g	Cukor: 0,5g	Só: 1,0g
Ener: 191,4kcal		

Vacsora

Almalé 100%
Nátrúvajkrém [7]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé: 4,4g	Zsír: 9,1g	T.Zs: 1,4g
Szén: 30,9g	Cukor: 2,4g	Só: 0,4g
Ener: 235,6kcal		

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 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Dátum		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
3/30/2026	hétfő (05902)	Gluténmentes4-6	R Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Házi gyümölcsjoghurt	986.73	236.06	6.95	7.20	3.91	35.54	26.34	0.60	7	
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00		
			Magyaros vajkrémes	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		
			Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			E Erőleves	115.00	27.51	1.35	0.95	0.01	3.44	0.00	0.17	9	
			Levesbetéttel	87.30	20.89	0.24	0.12	0.01	4.62	0.30	0.01		
			Rántott csirkemell	1 453.18	347.65	31.77	10.59	1.40	30.62	0.68	1.33		
			Zoldborsófőzelékkel	712.06	170.35	7.58	5.28	0.58	22.63	5.03	0.14		
			GM pékáruval	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			U Meggyes pite	761.60	182.20	2.88	8.31	3.27	24.56	3.77	0.10		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			V Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00		
			Bundás kenyér	1 169.39	279.76	6.79	5.59	1.52	49.67	3.00	0.60		
			Fokhagymás tejföllel	433.66	103.75	2.31	8.80	4.94	3.70	0.00	0.11	7	
			P Zala felvágottas	170.39	40.76	2.73	3.19	1.17	0.23	0.00	0.40		
			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		
			Kigyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01		
			Összesen:	8 909.54	2 131.47	75.77	63.16	22.03	302.77	50.61	4.58		
3/31/2026	kedd (05902)	Gluténmentes4-6	R Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00		
			Fokhagymás 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		
			Jégcsapretekkel	11.80	2.83	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01		
			T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00		
			Áttört vöröslencsekrémes	278.30	66.58	1.03	6.07	2.91	1.96	0.00	0.11	7,10,(12)	
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			Kigyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01		
			E Fokhagymakrémesleves	158.10	37.82	0.52	2.48	0.31	3.31	0.00	0.10		
			Kölesgolyóval	88.86	21.26	0.78	0.20	0.04	4.80	0.13	0.00		
			Paprikás burgonya kolbásszal	1 059.00	253.35	9.59	16.32	4.84	16.42	0.00	1.61		
			Csemege uborkával	23.02	5.51	0.24	0.04	0.00	1.04	0.00	0.96	15,(12)	
			GM pékáruval	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			U Bécsi 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		
			V Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Sonkás-rakott tészta	723.23	170.25	6.00	7.09	1.28	20.81	1.60	1.32		
			P Sült húskrém	128.09	30.64	1.42	2.75	1.08	0.09	0.00	0.12		
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			Paradicsommal	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.01		
Összesen:	6 170.98	1 473.55	40.96	54.00	17.17	193.65	13.75	7.37					
4/1/2026	szerda (05902)	Gluténmentes4-6	R Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Sült paprikakrémes	48.89	11.70	0.11	1.07	0.49	0.49	0.00	0.40		
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			T Kakao	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 Kerti zöldségleves	129.79	31.05	1.04	1.53	0.17	3.14	0.00	0.11	9	
			Hortobágyi rakott tészta	1 740.19	416.31	10.74	22.46	7.04	40.53	3.09	1.30		
			U Mátrai diákcsemege	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		
			Jégcsapretekkel	11.80	2.83	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01		
			V Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00		
			Sült virsli	1 233.40	295.07	15.00	25.86	9.40	0.24	0.00	0.00		
			Mustárral	212.18	50.76	1.71	1.92	0.00	6.60	0.00	0.57	10,(12)	
			Ketchuppal	181.44	43.41	0.84	0.16	0.00	9.60	9.60	0.86		
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			P Álom sonkás	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		
			Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Összesen:	7 588.55	1 815.47	60.23	67.90	22.56	223.05	26.87	6.05		
4/2/2026	csütörtök (05902)	Gluténmentes4-6	R Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00		
			Pörékhagymás vajkrém	260.18	62.25	0.49	6.41	3.10	0.57	0.00	0.01	7	
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112.45	26.90	0.00	0.00	0.00	6.69	6.69	0.00		
			Majonézes tojáskrém	410.88	98.30	2.57	8.80	2.89	0.63	0.06	0.34	3,7,10,(1),(12)	
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			Kigyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01		
			E Tejfölös burgonyaleves	332.02	78.52	1.78	2.47	0.44	12.35	0.03	1.04	7	
			Hentes tokány	605.37	144.83	11.70	9.13	2.97	3.78	0.00	0.69	15,(12)	
			Párolt rizszel	1 318.00	315.31	5.36	9.42	1.09	51.90	0.00	0.15		
			U Csokoládés puding	1 292.23	309.15	10.38	4.62	2.50	56.13	19.98	0.40	7	
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			V Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Lecsós csirkemáj	446.32	106.78	10.41	5.65	1.15	3.45	0.00	0.58		
			Kölessel	1 073.80	256.89	6.16	5.87	1.02	44.55	0.00	0.36		
			P 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		
			Összesen:	8 664.88	2 072.05	66.46	63.85	18.98	292.67	30.46	5.83		
4/3/2026	péntek (05902)	Gluténmentes4-6	R Ásványvíz	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
			Paprikás szalámis	206.56	49.42	1.96	4.58	1.61	0.03	0.00	0.40		
			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 Tehéntej 1,5%	407.75	97.55	6.83	3.02	1.63	10.65	0.00	0.27	7,(12)	
			Vanília túrókrém	272.80	65.26	5.41	2.83	1.54	4.47	3.00	0.02	7,(12)	
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			E Tárkonyos zöldségleves	89.18	21.34	1.17	0.13	0.01	3.73	0.00	0.11	9	
			Párolt sertésszelet	350.43	83.84	10.50	4.52	1.51	0.20	0.00	1.58		
			Meggy mártással	359.60	86.03	0.97	0.38	0.01	18.85	6.45	0.05		
			Főtt burgonyával	705.51	168.78	4.50	0.36	0.04	36.00	0.00	0.16		
			U 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		
			Jégcsapretekkel	11.80	2.83	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01		
			V Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	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		
			Paradicsommal	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.01		
Összesen:	5 441.27	1 301.77	51.18	32.02	12.76	187.93	13.19	4.70					

Heti étlap - 2026.03.30 - 04.03

6361 Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Magyaros vajkrémes [7] Diétás pékáru BL DIAB [1] Paprikával Alma Fehé.: 4,1g Zsír: 17,0g T.Zs.: 7,8g Szén.: 22,8g Cukor: 0,0g Só: 0,1g Ener.: 264,5kcal	Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Áttört vöröslencsekrémes [7,10,(12)] Diétás pékáru BL DIAB [1] Kígyóborkával Alma Fehé.: 4,9g Zsír: 13,0g T.Zs.: 6,1g Szén.: 24,4g Cukor: 0,2g Só: 0,3g Ener.: 237,4kcal	Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Csirkemellsonkás Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Alma Fehé.: 9,5g Zsír: 3,2g T.Zs.: 1,0g Szén.: 22,5g Cukor: 0,0g Só: 0,9g Ener.: 159,5kcal	Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(1,12)] Diétás pékáru BL DIAB [1] Kígyóborkával Alma Fehé.: 8,2g Zsír: 18,5g T.Zs.: 6,1g Szén.: 22,8g Cukor: 0,3g Só: 0,7g Ener.: 306,1kcal	Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Vaníliás túrókrémes [7,15] Diétás pékáru BL DIAB [1] Alma Fehé.: 7,6g Zsír: 3,5g T.Zs.: 1,5g Szén.: 22,2g Cukor: 0,0g Só: 0,1g Ener.: 154,2kcal
Ebéd Erőleves [9] Cérnametélittel [1,3] Rántott csirkemell Zöldborsófőzelékkel [1,15] Diétás pékáruval BL-E Fehé.: 17,5g Zsír: 9,9g T.Zs.: 1,0g Szén.: 35,4g Cukor: 0,6g Só: 0,9g Ener.: 303,8kcal	Ebéd Fokhagymakrémleves Kölesgolyóval Paprikás burgonya Csemege uborkával [15,(12)] Fehé.: 10,2g Zsír: 19,2g T.Zs.: 4,6g Szén.: 35,7g Cukor: 2,0g Só: 3,8g Ener.: 360,2kcal	Ebéd Kerti zöldségleves [9] Hortobágyi rakott tészta [1,3,7] Fehé.: 16,0g Zsír: 20,2g T.Zs.: 5,2g Szén.: 34,4g Cukor: 0,0g Só: 0,9g Ener.: 390,1kcal	Ebéd Tejfölös burgonyaleves [1,7] Hentes tokány [1,15,(12)] Párolt barna rizsszel Fehé.: 19,2g Zsír: 32,2g T.Zs.: 9,4g Szén.: 34,2g Cukor: 0,0g Só: 3,3g Ener.: 504,7kcal	Ebéd Tárkonyos zöldségleves [9] Párolt sertésszelet [(1,10)] Meggymártással [15] Főtt burgonyával Fehé.: 26,0g Zsír: 14,5g T.Zs.: 3,6g Szén.: 36,7g Cukor: 0,0g Só: 3,6g Ener.: 385,9kcal
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	Uzsonna Bécsi felvágottas Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Fehé.: 6,5g Zsír: 13,7g T.Zs.: 5,2g Szén.: 5,3g Cukor: 0,0g Só: 1,7g Ener.: 170,5kcal	Uzsonna Mátrai diákcsemege Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Jégcsapretekkel Fehé.: 4,5g Zsír: 6,4g T.Zs.: 2,4g Szén.: 6,3g Cukor: 0,3g Só: 0,7g Ener.: 100,3kcal	Uzsonna Csokoládés puding TUTTI [15] Diétás pékáru BL DIAB [1] Fehé.: 0,4g Zsír: 0,1g T.Zs.: 0,0g Szén.: 6,1g Cukor: 0,0g Só: 0,0g Ener.: 27,1kcal	Uzsonna Szendvics sonkás Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Jégcsapretekkel Fehé.: 10,0g Zsír: 4,7g T.Zs.: 1,7g Szén.: 6,3g Cukor: 0,3g Só: 1,4g Ener.: 106,3kcal

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. Zsírsav (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	Göldödin 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-E	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	
				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	514.08	122.99	4.76	2.86	0.42	19.40	0.00	0.20 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	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 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	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	356.50	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)	
				Szarvacska tésztaíval	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	
				Levesbetéttel	163.87	39.20	1.70	0.50	0.09	6.93	0.00	0.07 1,3	
				Fokhagymás csirkemell szelet	777.40	185.98	26.13	5.00	0.78	9.20	0.54	0.39 1,(10)	
				Zöldséges bulgurral	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:	2 624.17	627.79	43.36	19.08	3.00	70.96	1.56	3.27	

Heti étlap - 2026.03.30 - 04.03

6362 Diab. 25-30-25 g CH T-E-U

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Magyaros vajkrémes [7] Diétás pékáru BL DIAB [1] Paprikával Fehé.: 6,0g Zsír: 16,7g T.Zs.: 7,8g Szén.: 25,0g Cukor: 0,0g Só: 0,1g Ener.: 276,3kcal	Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Áttört vöröslencsekrémes [7,10,(12)] Diétás pékáru BL DIAB [1] Kígyóborkával Fehé.: 6,6g Zsír: 12,7g T.Zs.: 6,2g Szén.: 25,3g Cukor: 0,2g Só: 0,3g Ener.: 242,8kcal	Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Csirkemellsonkás 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.: 171,2kcal	Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(1,12)] Diétás pékáru BL DIAB [1] Kígyóborkával Fehé.: 10,1g Zsír: 18,2g T.Zs.: 6,1g Szén.: 24,9g Cukor: 0,3g Só: 0,8g Ener.: 317,8kcal	Tízórai Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15] Vaníliás túrókrémes [7,15] Diétás pékáru BL DIAB [1] Fehé.: 9,5g Zsír: 3,3g T.Zs.: 1,5g Szén.: 24,3g Cukor: 0,0g Só: 0,1g Ener.: 165,9kcal
Ebéd Erőleves [9] Cérnametélittel [1,3] Rántott csirkemell Zöldborsófőzelékkel [1,15] Diétás pékáruval BL-E Fehé.: 14,9g Zsír: 8,1g T.Zs.: 0,8g Szén.: 30,9g Cukor: 0,3g Só: 0,7g Ener.: 258,3kcal	Ebéd Fokhagymakrémleves Kölesgolyóval Paprikás burgonya Csemege uborkával [15,(12)] Fehé.: 6,7g Zsír: 11,9g T.Zs.: 2,5g Szén.: 30,8g Cukor: 2,2g Só: 3,2g Ener.: 255,7kcal	Ebéd Kerti zöldségleves [9] Hortobágyi rakott tészta [1,3,7] Fehé.: 14,5g Zsír: 18,2g T.Zs.: 4,6g Szén.: 31,2g Cukor: 0,0g Só: 0,8g Ener.: 352,2kcal	Ebéd Tejfölös burgonyaleves [1,7] Hentes tokány [1,15,(12)] Párolt barna rizsszel Fehé.: 23,4g Zsír: 39,3g T.Zs.: 11,8g Szén.: 31,0g Cukor: 0,1g Só: 4,5g Ener.: 572,3kcal	Ebéd Tárkonyos zöldségleves [9] Párolt sertésszelet [(1,10)] Meggymártással [15] Főtt burgonyával Fehé.: 24,8g Zsír: 14,9g T.Zs.: 3,7g Szén.: 31,2g Cukor: 0,0g Só: 3,5g Ener.: 361,0kcal
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 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.: 260,4kcal	Uzsonna Mátrai diákcsemege Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Jégcsapretekkel Fehé.: 8,0g Zsír: 6,9g T.Zs.: 2,4g Szén.: 24,1g Cukor: 0,3g Só: 0,7g Ener.: 190,2kcal	Uzsonna Csokoládés puding TUTTI [15] Diétás pékáru BL DIAB [1] Fehé.: 3,3g Zsír: 0,5g T.Zs.: 0,1g Szén.: 26,2g Cukor: 0,0g Só: 0,1g Ener.: 122,8kcal	Uzsonna Szendvics sonkás Diétás pékáru BL DIAB [1] Liga margarinnal Jégcsapretekkel Fehé.: 13,5g Zsír: 5,1g T.Zs.: 1,8g Szén.: 24,1g Cukor: 0,3g Só: 1,4g Ener.: 196,2kcal

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 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges édesítőszer |

Tételes étlap 2026.03.23. - 2026.03.29.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (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 margarinna	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
			E	Göldin 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-E	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 margarinna	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 margarinna	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
				Cénametéllet	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 trapista 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 margarinna	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 margarinna	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)
				Szarvacska tésztával	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 margarinna	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	777.40	185.98	26.13	5.00	0.78	9.20	0.54	0.39 1,(10)
				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 margarinna	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Kigyóborkával	19.66	4.70	0.40	0.04	0.30	0.68	0.17	0.01
				Összesen:	2 951.45	706.09	48.00	18.35	2.93	87.50	1.92	3.14

Heti étlap - 2026.03.30 - 04.03

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 4,1g	Zsír: 17,0g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 22,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 264,5kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Cérnametélittel [1,3]
Rántott csirkemell
Zöldborsófőzelékkel [1,15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 21,3g	Zsír: 13,0g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 44,3g	Cukor: 0,6g	Só: 0,9g
Ener.: 382,4kcal		

Uzsonna

Álom sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Körte

Fehé.: 9,0g	Zsír: 2,7g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 15,6g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 122,7kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Áttört vöröslencsekrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával
Alma

Fehé.: 4,9g	Zsír: 13,0g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 24,4g	Cukor: 0,2g	Só: 0,3g
Ener.: 237,4kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves
Kölesgolyóval
Paprikás burgonya
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 13,0g	Zsír: 23,7g	T.Zs.: 6,0g
Szén.: 43,0g	Cukor: 2,0g	Só: 4,3g
Ener.: 441,9kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Körte

Fehé.: 7,7g	Zsír: 13,9g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 14,1g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 212,4kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 9,5g	Zsír: 3,2g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 22,5g	Cukor: 0,0g	Só: 0,9g
Ener.: 159,5kcal		

Ebéd

Kerti zöldségleves [9]
Hortobágyi rakott tészta [1,3,7]

Fehé.: 20,7g	Zsír: 26,3g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 44,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 503,9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel
Körte

Fehé.: 5,7g	Zsír: 6,6g	T.Zs.: 2,4g
Szén.: 15,0g	Cukor: 0,3g	Só: 0,7g
Ener.: 142,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Majonézes tojáskrémes [3,7,10,(1,12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával
Alma

Fehé.: 8,2g	Zsír: 18,5g	T.Zs.: 6,1g
Szén.: 22,8g	Cukor: 0,3g	Só: 0,7g
Ener.: 306,1kcal		

Ebéd

Tejfölös burgonyaleves [1,7]
Hentes tokány [1,15,(12)]
Párolt barna rizsszel

Fehé.: 20,1g	Zsír: 34,0g	T.Zs.: 9,6g
Szén.: 45,2g	Cukor: 0,0g	Só: 3,6g
Ener.: 568,5kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding TUTTI [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Körte

Fehé.: 0,8g	Zsír: 0,2g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 14,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,0g
Ener.: 64,8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Vaníliás túrókrémes [7,15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 7,6g	Zsír: 3,5g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 22,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 154,2kcal		

Ebéd

Tárkonyos zöldségleves [9]
Párolt sertésszelet [(1,10)]
Meggymártással [15]
Főtt burgonyával

Fehé.: 27,0g	Zsír: 14,5g	T.Zs.: 3,7g
Szén.: 44,2g	Cukor: 0,0g	Só: 3,6g
Ener.: 421,1kcal		

Uzsonna

Szendvics sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel
Körte

Fehé.: 11,1g	Zsír: 4,9g	T.Zs.: 1,7g
Szén.: 15,1g	Cukor: 0,3g	Só: 1,4g
Ener.: 148,2kcal		

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 - 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 (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 margarinna	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-E	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 margarinna	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 margarinna	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
				Cénametéllettel	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 trapista 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 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	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 margarinna	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 margarinna	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	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 margarinna	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
				Levesbetét	163.87	39.20	1.70	0.50	0.09	6.93	0.00	0.07 1,3
				Fokhagymás csirkemell szelet	777.40	185.98	26.13	5.00	0.78	9.20	0.54	0.39 1,(10)
				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 margarinna	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:	3 080.75	737.02	46.38	21.35	3.25	90.78	1.56	3.69