

Heti étlap - 2026.04.13 - 04.17

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5.7g	Zsír: 3.2g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 52.0g	Cukor: 16.1g	Só: 0.1g
Ener.: 263.6kcal		

Ebéd

Zöldséges karfiollevés [9]
Sajtos-tejszínes csirkeragu
Orsó tésztával [1,3]

Fehé.: 26.0g	Zsír: 13.0g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 56.6g	Cukor: 0.0g	Só: 1.3g
Ener.: 449.7kcal		

Uzsonna

Növényi sajtós pogácsa
Alma

Fehé.: 1.3g	Zsír: 17.7g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 44.7g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 349.3kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Tonhalkrém [4]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 5.6g	Zsír: 1.9g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 36.4g	Cukor: 6.7g	Só: 0.1g
Ener.: 185.7kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Cérnametél [1,3]
Paradicsomos [9,15]
Húsgombóc
Főtt burgonyával

Fehé.: 24.5g	Zsír: 29.5g	T.Zs.: 8.8g
Szén.: 48.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.5g
Ener.: 562.1kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Gyümölcskrém

Fehé.: 5.3g	Zsír: 0.4g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 35.5g	Cukor: 1.0g	Só: 0.1g
Ener.: 167.8kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó riztejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5.0g	Zsír: 3.7g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 57.9g	Cukor: 21.4g	Só: 0.1g
Ener.: 288.1kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves
Sült virsli
Gyöngybabfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E
Körte

Fehé.: 21.0g	Zsír: 21.2g	T.Zs.: 5.7g
Szén.: 84.7g	Cukor: 1.8g	Só: 0.3g
Ener.: 614.6kcal		

Uzsonna

Kölesgolyó
Alma

Fehé.: 3.7g	Zsír: 1.4g	T.Zs.: 0.2g
Szén.: 29.7g	Cukor: 0.5g	Só: 0.0g
Ener.: 137.2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi körözött
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 5.3g	Zsír: 2.4g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 37.4g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 192.8kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves [1]
Leccsós sertésszelet
Bulgurral [1]

Fehé.: 25.2g	Zsír: 18.2g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 79.8g	Cukor: 13.0g	Só: 1.1g
Ener.: 565.2kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding riztejjel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4.8g	Zsír: 2.3g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 48.8g	Cukor: 10.5g	Só: 0.1g
Ener.: 238.5kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóuborkával

Fehé.: 8.3g	Zsír: 1.5g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 36.4g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 193.6kcal		

Ebéd

Palóc gulyásleves [1]
Vaníliás rizstejberizs
Kakaó szórattal
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 10.9g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 126.0g	Cukor: 58.1g	Só: 0.7g
Ener.: 627.4kcal		

Uzsonna

Cheddar sajtós növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 4.9g	Zsír: 5.2g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 29.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 185.4kcal		

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

Tételek étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026	hétfő (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Rizstej	349.30	83.56	0.06	1.91	0.24	15.78	7.99	0.00		
			Mézes	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00		
			Diétás pékáru BL	593.61	142.01	5.56	0.73	0.04	28.13	0.00	0.08 1		
			Liga margarinnal	22.00	5.26	0.01	0.60	0.28	0.01	0.00	0.00		
			E Zöldséges karfiolleves	192.80	45.82	1.12	2.98	0.34	3.60	0.00	0.31 9		
			Sajtos-tejszínes csirkeragu	407.49	97.49	12.67	3.78	0.50	3.09	0.00	0.49		
			Orsó tésztával	1 280.89	306.43	12.24	6.27	0.96	49.89	0.00	0.50 1,3		
			U Növényi sajtos pogácsa	1 242.00	297.13	0.70	17.10	9.30	34.20	1.50	1.40		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	4 442.96	1 062.60	33.00	33.97	11.66	153.30	17.59	2.80		
4/14/2026	kedd (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
			Tonhalkrém	58.49	13.99	0.44	1.39	0.64	0.01	0.00	0.02 4		
			Diétás pékáru BL	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.06 1		
			Paprikával	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			E Erőleves	115.00	27.51	1.35	0.95	0.01	3.44	0.00	0.17 9		
			Cénametétellel	88.49	21.17	0.92	0.27	0.05	3.74	0.00	0.04 1,3		
			Paradicsomos	229.00	54.79	0.94	3.45	0.40	4.91	0.00	0.17 9,15		
			Húsgombóc	1 211.62	289.86	16.81	24.43	8.34	0.34	0.00	0.95		
			Főtt burgonyával	705.51	168.78	4.50	0.36	0.04	36.00	0.00	0.16		
			U Diétás pékáru BL	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.06 1		
4/15/2026	szerda (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	Gyümölcskrém	130.53	31.23	0.64	0.01	0.01	7.02	1.00	0.00		
			Összesen:	3 827.28	915.62	35.48	31.68	9.75	120.37	7.70	1.63		
			T Kakaó riztejből	589.08	140.93	0.25	2.13	0.37	29.35	21.42	0.00		
			Diétás pékáru BL	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.06 1		
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			E Magyaros csipetkeleves	311.46	74.51	1.31	2.55	0.29	11.31	0.25	0.15		
			Sült virsli	616.70	147.54	7.50	12.93	4.70	0.12	0.00	0.00		
			Gyöngybabfőzelékkel	876.17	209.61	10.97	5.15	0.66	30.76	0.00	0.14 1		
			Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			Körte	332.27	79.49	0.60	0.45	0.00	18.00	0.00	0.01		
4/16/2026	csütörtök (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	U Kölesgolyó	355.44	85.03	3.12	0.82	0.16	19.20	0.50	0.00		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	4 346.53	1 039.84	29.66	26.33	6.89	172.26	23.67	0.41		
			T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
			Növényi körözött	84.58	20.23	0.18	1.92	1.44	0.59	0.06	0.41		
			Diétás pékáru BL	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.06 1		
			Paradicsommal	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			E Erdei gyümölcsleves	380.05	86.23	0.82	0.23	0.03	21.10	12.99	0.25 1		
			Lecsós sertésszelet	845.31	202.22	15.53	13.64	2.91	4.07	0.00	0.84		
			Bulgurral	1 156.62	276.70	8.85	4.30	0.55	54.63	0.00	0.04 1		
4/17/2026	péntek (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	U Vanília puding rizstejjel	426.05	101.93	0.08	1.92	0.24	20.30	10.49	0.00		
			Diétás pékáru BL	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.06 1		
			Összesen:	4 185.11	996.52	35.26	22.79	5.45	166.00	30.24	1.67		
			T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
			Csirkemellsonkás	92.40	22.11	3.40	0.56	0.18	0.84	0.00	0.43		
			Diétás pékáru BL	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.06 1		
			Liga margarinnal	22.00	5.26	0.01	0.60	0.28	0.01	0.00	0.00		
			Kégyőborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01		
			E Palóc gulyásleves	404.57	96.78	6.39	5.43	1.11	5.38	0.00	0.35 1		
			Vanília rizstejberizs	1 133.00	271.05	2.93	1.49	0.20	60.66	21.63	0.35		
4/17/2026	péntek (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	Kakaó szóráttal	652.78	156.17	0.93	1.09	0.64	35.49	34.97	0.00		
			Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			U Cheddar sajtos növényi szendvicsszerű	203.98	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32		
			Diétás pékáru BL	570.99	136.60	4.70	0.35	0.13	28.50	0.00	0.06 1		
			Összesen:	4 206.74	1 006.39	24.08	14.84	7.04	192.24	64.89	1.60		

Heti étlap - 2026.04.13 - 04.17

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,5g	Zsír: 3,3g	T.Zs.: 0,9g
Szén.: 38,4g	Cukor: 16,3g	Só: 0,0g
Ener.: 196,2kcal		

Ebéd

Zöldséges karfiollevés [9]
Sajtos-tejszínes csirkeragu
Orsó tésztával [1,3]

Fehé.: 26,0g	Zsír: 13,0g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 56,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 449,7kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa
Körte

Fehé.: 1,3g	Zsír: 17,6g	T.Zs.: 9,3g
Szén.: 52,2g	Cukor: 1,5g	Só: 1,4g
Ener.: 376,6kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Tonhalkrém [4]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 3,0g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 0,6g
Szén.: 21,6g	Cukor: 6,7g	Só: 0,1g
Ener.: 111,1kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Cénametél [1,3]
Paradicsomos [9,15]
Húsgombóc
Főtt burgonyával

Fehé.: 18,2g	Zsír: 20,3g	T.Zs.: 5,7g
Szén.: 48,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 453,4kcal		

Uzsonna

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		

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2,6g	Zsír: 3,5g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 43,6g	Cukor: 21,4g	Só: 0,0g
Ener.: 219,8kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves
Sült virsli
Gyöngybabfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E
Körte

Fehé.: 28,5g	Zsír: 34,2g	T.Zs.: 10,4g
Szén.: 84,8g	Cukor: 1,8g	Só: 0,3g
Ener.: 762,1kcal		

Uzsonna

Kölesgolyó
Mandarin

Fehé.: 1,5g	Zsír: 0,5g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 14,6g	Cukor: 0,1g	Só: 0,0g
Ener.: 68,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi körözött
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2,7g	Zsír: 1,4g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 22,1g	Cukor: 6,7g	Só: 0,3g
Ener.: 112,6kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves meggyel [1]
Leccsós sertésszelet
Bulgurral [1]

Fehé.: 20,7g	Zsír: 14,3g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 79,7g	Cukor: 13,0g	Só: 0,9g
Ener.: 517,4kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2,4g	Zsír: 2,1g	T.Zs.: 0,3g
Szén.: 34,6g	Cukor: 10,5g	Só: 0,0g
Ener.: 170,2kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 6,0g	Zsír: 2,0g	T.Zs.: 1,0g
Szén.: 22,2g	Cukor: 6,8g	Só: 0,5g
Ener.: 130,5kcal		

Ebéd

Palóc gulyásleves [1]
Vaníliás tejberizs
Kakaó szórattal
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 9,6g	Zsír: 11,2g	T.Zs.: 2,9g
Szén.: 133,5g	Cukor: 58,1g	Só: 1,7g
Ener.: 679,3kcal		

Uzsonna

Cheddar sajtos 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		

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 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026	hétfő (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		
			Mézes	139.49	33.37	0.04	0.00	0.00	8.26	8.26	0.00		
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1		
			Liga margarin	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			E Zöldséges karfiollevés	192.80	45.82	1.12	2.98	0.34	3.60	0.00	0.31 9		
			Sajtos-tejszínes csirkeragu	407.49	97.49	12.67	3.78	0.50	3.09	0.00	0.49		
			Orsó tésztával	1 280.89	306.43	12.24	6.27	0.96	49.89	0.00	0.50 1,3		
			U Növényi sajtós pogácsa	1 242.00	297.13	0.70	17.10	9.30	34.20	1.50	1.40		
			Körte	332.27	79.49	0.60	0.45	0.00	18.00	0.00	0.01		
			Összesen:	4 275.48	1 022.54	29.79	33.88	11.96	147.16	17.79	2.75		
4/14/2026	kedd (05392)	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6	T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
			Tonhalkrém	48.74	11.66	0.37	1.16	0.53	0.01	0.00	0.02 4		
			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	115.00	27.51	1.35	0.95	0.01	3.44	0.00	0.17 9		
			Cénametétellel	88.49	21.17	0.92	0.27	0.05	3.74	0.00	0.04 1,3		
			Paradicsomos	229.00	54.79	0.94	3.45	0.40	4.91	0.00	0.17 9,15		
			Húsgombóc	757.26	181.16	10.51	15.27	5.22	0.21	0.00	0.60		
			Főtt burgonyával	705.51	168.78	4.50	0.36	0.04	36.00	0.00	0.16		
			U Gyümölcskrém	130.53	31.23	0.64	0.01	0.01	7.02	1.00	0.00		
4/15/2026	szerda (05392)	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6	Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1		
			Liga margarin	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			E Magyaros csipetkeleves	311.46	74.51	1.31	2.55	0.29	11.31	0.25	0.15		
			Sült virsli	1 233.40	295.07	15.00	25.86	9.40	0.24	0.00	0.00		
			Gyöngybabfőzelékkel	876.17	209.61	10.97	5.15	0.66	30.76	0.00	0.14 1		
			Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			Körte	332.27	79.49	0.60	0.45	0.00	18.00	0.00	0.01		
			U Kölesgolyó	88.86	21.26	0.78	0.20	0.04	4.80	0.13	0.00		
			Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00		
			Összesen:	4 389.02	1 050.01	32.57	38.17	11.41	143.03	23.30	0.36		
4/16/2026	csütörtök (05392)	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6	T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
			Növényi körözött	52.87	12.65	0.11	1.20	0.90	0.37	0.04	0.26		
			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		
			E Erdei gyümölcsleves meggyel	402.20	96.22	0.75	0.28	0.03	22.12	12.99	0.25 1		
			Lecsós sertésszelet	603.79	144.45	11.10	9.74	2.08	2.91	0.00	0.60		
			Bulgurral	1 156.62	276.70	8.85	4.30	0.55	54.63	0.00	0.04 1		
			U Vaníliás puding rizstejjel	426.05	101.93	0.08	1.92	0.24	20.30	10.49	0.00		
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1		
			Összesen:	3 344.74	800.18	25.79	17.84	3.95	136.34	30.22	1.22		
4/17/2026	péntek (05392)	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6	T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
			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 margarin	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			Kégyőborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01		
			E Palóc gulyásleves	549.39	131.44	5.10	8.46	1.99	8.61	0.00	1.07 1		
			Vaníliás tejberizs	1 205.07	288.30	2.97	1.52	0.22	64.87	21.63	0.57		
			Kakaó szóráttal	652.78	156.17	0.93	1.09	0.64	35.49	34.97	0.00		
			Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			U Cheddar sajtós növényi szendvicskrém	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32		
4/18/2026	szombat (05392)	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6	Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1		
			Összesen:	3 874.66	926.97	18.13	18.16	8.11	171.18	64.89	2.49		

Heti étlap - 2026.04.13 - 04.17

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 38.4g	Cukor: 16.3g	Só: 0.0g
Ener.: 196.2kcal		

Ebéd

Zöldséges karfiollevés [9]
Sajtos-tejszínes csirkeragu
Főtt tésztával

Fehé.: 16.1g	Zsír: 12.2g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 51.0g	Cukor: 2.9g	Só: 0.9g
Ener.: 382.1kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa
Alma

Fehé.: 1.3g	Zsír: 17.7g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 44.7g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 349.3kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Tonhalkrém [4]
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 3.0g	Zsír: 1.4g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 21.6g	Cukor: 6.7g	Só: 0.1g
Ener.: 111.1kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
Levesbetét
Paradicsomos [9,15]
Húsgombóc
Főtt burgonyával

Fehé.: 17.5g	Zsír: 20.2g	T.Zs.: 5.7g
Szén.: 49.2g	Cukor: 0.3g	Só: 1.1g
Ener.: 453.1kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Gyümölcskrém

Fehé.: 3.0g	Zsír: 0.2g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 21.3g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 99.5kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.6g	Zsír: 3.5g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 43.6g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 219.8kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves
Sült virsli
Gyöngybabfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E
Körte

Fehé.: 28.5g	Zsír: 34.2g	T.Zs.: 10.4g
Szén.: 84.8g	Cukor: 1.8g	Só: 0.3g
Ener.: 762.1kcal		

Uzsonna

Kölesgolyó
Alma

Fehé.: 1.4g	Zsír: 0.8g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 15.3g	Cukor: 0.1g	Só: 0.0g
Ener.: 73.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi körözött
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 2.7g	Zsír: 1.4g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 22.1g	Cukor: 6.7g	Só: 0.3g
Ener.: 112.6kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves meggyel [1]
Leccsós sertésszelet
Bulgurral [1]

Fehé.: 20.7g	Zsír: 14.3g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 79.7g	Cukor: 13.0g	Só: 0.9g
Ener.: 517.4kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.4g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.3g
Szén.: 34.6g	Cukor: 10.5g	Só: 0.0g
Ener.: 170.2kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 22.2g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 130.5kcal		

Ebéd

Palóc gulyásleves [1]
Vaníliás tejberizs
Kakaó szórattal
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 9.6g	Zsír: 11.2g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 133.5g	Cukor: 58.1g	Só: 1.7g
Ener.: 679.3kcal		

Uzsonna

Cheddar sajtos 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		

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 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026	hétfő (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6	T Rizstej	351.04	83.98	0.06	1.92	0.23	15.86	8.03	0.00		
			Mézes	139.49	33.37	0.04	0.00	0.00	8.26	8.26	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		
			E Zöldséges karfiolleves	192.80	45.82	1.12	2.98	0.34	3.60	0.00	0.31 9		
			Sajtos-tejszínes csirkeragu	407.49	97.49	12.67	3.78	0.50	3.09	0.00	0.49		
			Főtt tésztával	997.92	238.74	2.30	5.46	0.42	44.35	2.88	0.14		
			U Növényi sajtos pogácsa	1 242.00	297.13	0.70	17.10	9.30	34.20	1.50	1.40		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	3 878.36	927.54	19.85	33.22	11.42	134.12	20.67	2.40		
4/14/2026	kedd (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6	T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
			Tonhalkrém	48.74	11.66	0.37	1.16	0.53	0.01	0.00	0.02 4		
			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	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		
			Paradicsomos	229.00	54.79	0.94	3.45	0.40	4.91	0.00	0.17 9,15		
			Húsgombóc	757.26	181.16	10.51	15.27	5.22	0.21	0.00	0.60		
			Főtt burgonyával	705.51	168.78	4.50	0.36	0.04	36.00	0.00	0.16		
			U Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1		
Gyümölcskrém	130.53	31.23	0.64	0.01	0.01	7.02	1.00	0.00					
Összesen:	2 774.62	663.79	23.49	21.74	6.36	92.02	8.00	1.19					
4/15/2026	szerda (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6	T Kakaó rizstejből	589.08	140.93	0.25	2.13	0.37	29.35	21.42	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		
			E Magyaros csipetkeleves	311.46	74.51	1.31	2.55	0.29	11.31	0.25	0.15		
			Sült virsli	1 233.40	295.07	15.00	25.86	9.40	0.24	0.00	0.00		
			Gyöngybabfőzelékkel	876.17	209.61	10.97	5.15	0.66	30.76	0.00	0.14 1		
			Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			Körte	332.27	79.49	0.60	0.45	0.00	18.00	0.00	0.01		
			U Kölesgolyó	88.86	21.26	0.78	0.20	0.04	4.80	0.13	0.00		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
Összesen:	4 411.16	1 055.30	32.47	38.47	11.41	143.73	23.30	0.38					
4/16/2026	csütörtök (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6	T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
			Növényi körözöttes	52.87	12.65	0.11	1.20	0.90	0.37	0.04	0.26		
			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		
			E Erdei gyümölcsleves meggyel	402.20	96.22	0.75	0.28	0.03	22.12	12.99	0.25 1		
			Lecsós sertésszelet	603.79	144.45	11.10	9.74	2.08	2.91	0.00	0.60		
			Bulgurral	1 156.62	276.70	8.85	4.30	0.55	54.63	0.00	0.04 1		
			U Vanília puding rizstejjel	426.05	101.93	0.08	1.92	0.24	20.30	10.49	0.00		
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1		
			Összesen:	3 344.74	800.18	25.79	17.84	3.95	136.34	30.22	1.22		
4/17/2026	péntek (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6	T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
			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		
			Kgyőuborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01		
			E Palóc gulyásleves	549.39	131.44	5.10	8.46	1.99	8.61	0.00	1.07 1		
			Vanília tejberizs	1 205.07	288.30	2.97	1.52	0.22	64.87	21.63	0.57		
			Kakaó szóráttal	652.78	156.17	0.93	1.09	0.64	35.49	34.97	0.00		
			Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			U Cheddar sajtos 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					
Összesen:	3 874.66	926.97	18.13	18.16	8.11	171.18	64.89	2.49					

Heti étlap - 2026.04.13 - 04.17

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
 Mézes
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

Fehé.: 3.8g	Zsír: 4.1g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 51.6g	Cukor: 16.7g	Só: 0.4g
Ener.: 273.9kcal		

Ebéd

Zöldséges karfiollevés [9]
 Sajtos-tejszínes sertésragu
 Főtt tésztával

Fehé.: 14.9g	Zsír: 16.6g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 52.3g	Cukor: 2.9g	Só: 0.6g
Ener.: 428.1kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa
 Alma

Fehé.: 1.3g	Zsír: 17.7g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 44.7g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 349.3kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Sonkakrémes
 Gluténmentes pékáru
 Paprikával

Fehé.: 5.6g	Zsír: 1.6g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 35.2g	Cukor: 7.1g	Só: 0.6g
Ener.: 190.9kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
 Levesbetéttel
 Paradicsomos [9,15]
 Húsgombóc
 Főtt burgonyával

Fehé.: 12.8g	Zsír: 12.8g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 49.0g	Cukor: 0.3g	Só: 2.9g
Ener.: 367.4kcal		

Uzsonna

Gyümölcskrém
 Gluténmentes pékáru

Fehé.: 4.3g	Zsír: 1.0g	T.Zs.: 0.2g
Szén.: 34.5g	Cukor: 1.4g	Só: 0.4g
Ener.: 177.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

Fehé.: 3.9g	Zsír: 4.3g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 56.9g	Cukor: 21.8g	Só: 0.4g
Ener.: 297.5kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves
 Sült virsli
 Gyöngybabfőzelékkel
 Gluténmentes pékáruval-E
 Körte

Fehé.: 28.0g	Zsír: 32.8g	T.Zs.: 10.2g
Szén.: 81.8g	Cukor: 1.7g	Só: 0.3g
Ener.: 735.8kcal		

Uzsonna

Biosaurus
 Alma

Fehé.: 1.4g	Zsír: 2.6g	T.Zs.: 0.2g
Szén.: 17.5g	Cukor: 0.2g	Só: 0.1g
Ener.: 102.1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Növényi körözöttes
 Gluténmentes pékáru
 Paradicsommal

Fehé.: 4.0g	Zsír: 2.2g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 35.4g	Cukor: 7.1g	Só: 0.6g
Ener.: 190.3kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves meggyel
 Leccsós sertésszelet
 Párolt rizzzel

Fehé.: 17.3g	Zsír: 19.3g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 73.9g	Cukor: 13.0g	Só: 1.0g
Ener.: 542.1kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding rizstejjel
 Gluténmentes pékáru

Fehé.: 3.7g	Zsír: 2.9g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 47.8g	Cukor: 10.9g	Só: 0.4g
Ener.: 247.9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Csirkemellsonkás
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal
 Kígyóúborakával

Fehé.: 7.3g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 35.4g	Cukor: 7.2g	Só: 0.8g
Ener.: 208.2kcal		

Ebéd

Palóc gulyásleves
 Vaníliás tejberizs
 Kakaó szóráttal
 Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 9.5g	Zsír: 11.0g	T.Zs.: 3.0g
Szén.: 133.7g	Cukor: 58.1g	Só: 1.7g
Ener.: 677.9kcal		

Uzsonna

Cheddar sajtos 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		

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 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026	hétfő (05802)	GM, TM, OM, hal, citr, ep, ma n 4-6	T Rizstej	351.04	83.98	0.06	1.92	0.23	15.86	8.03	0.00		
			Mézes	139.49	33.37	0.04	0.00	0.00	8.26	8.26	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		
			E Zöldséges karfiolleves	192.80	45.82	1.12	2.98	0.34	3.60	0.00	0.31	9	
			Sajtos-tejszínes sertésragu	595.58	142.48	11.51	8.14	2.47	4.35	0.06	0.19		
			Főtt tésztával	1 002.27	239.77	2.30	5.49	0.59	44.35	2.88	0.06		
			U Növényi sajtós pogácsa	1 242.00	297.13	0.70	17.10	9.30	34.20	1.50	1.40		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	4 395.58	1 051.26	19.98	38.43	13.69	148.63	21.13	2.34		
4/14/2026	kedd (05802)	GM, TM, OM, hal, citr, ep, man 4-6	T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
			Sonkakrém	57.20	13.69	1.71	0.58	0.23	0.43	0.00	0.22		
			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	92.47	22.12	0.99	0.51	0.01	3.37	0.00	2.53	9	
			Levesbetéttel	87.30	20.89	0.24	0.12	0.01	4.62	0.30	0.01		
			Paradicsomos	229.00	54.79	0.94	3.45	0.40	4.91	0.00	0.17	9,15	
			Húsgombóc	421.56	100.85	6.13	8.37	2.98	0.14	0.00	0.07		
			Főtt burgonyával	705.51	168.78	4.50	0.36	0.04	36.00	0.00	0.16		
			U Gyümölcskrém	130.53	31.23	0.64	0.01	0.01	7.02	1.00	0.00		
4/15/2026	szerda (05802)	GM, TM, OM, hal, citr, ep, man 4-6	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 Magyaros csipetkeleves	201.21	48.14	0.88	1.09	0.13	8.48	0.18	0.15		
			Sült virsli	1 233.40	295.07	15.00	25.86	9.40	0.24	0.00	0.00		
			Gyöngybabfőzelékkel	876.23	209.63	10.88	5.27	0.68	30.59	0.00	0.14		
			Gluténmentes pékáruval-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			Körte	332.27	79.49	0.60	0.45	0.00	18.00	0.00	0.01		
			U Biosaurus	208.56	49.90	0.78	1.98	0.18	7.01	0.23	0.10		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	4 745.45	1 135.29	33.24	39.73	11.54	156.19	23.73	0.80		
4/16/2026	csütörtök (05802)	GM, TM, OM, hal, citr, ep, man 4-6	T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
			Növényi körözött	52.87	12.65	0.11	1.20	0.90	0.37	0.04	0.26		
			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		
			E Erdei gyümölcsleves meggyel	344.03	82.31	0.81	0.17	0.02	19.10	12.99	0.25		
			Lecsós sertésszelet	603.79	144.45	11.10	9.74	2.08	2.91	0.00	0.60		
			Párolt rizzsel	1 318.00	315.31	5.36	9.42	1.09	51.90	0.00	0.15		
			U Vaníliás puding rizstejjel	426.05	101.93	0.08	1.92	0.24	20.30	10.49	0.00		
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			Összesen:	4 097.51	980.28	24.94	24.49	4.74	157.09	31.02	1.97		
4/17/2026	péntek (05802)	GM, TM, OM, hal, citr, ep, man 4-6	T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
			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		
			Kégyőborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01		
			E Palóc gulyásleves	543.22	129.96	4.99	8.20	2.14	8.79	0.00	1.07		
			Vaníliás tejberizs	1 205.07	288.30	2.97	1.52	0.22	64.87	21.63	0.57		
			Kakaó szóráttal	652.78	156.17	0.93	1.09	0.64	35.49	34.97	0.00		
			Gluténmentes pékáruval-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			U Cheddar sajtós növényi szendvicsszerűs	203.99	48.80	0.22	4.80	4.20	1.30	0.00	0.32		
4/18/2026	szombat (05802)	GM, TM, OM, hal, citr, ep, man 4-6	Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			Összesen:	4 518.05	1 080.89	20.60	19.54	8.52	197.86	65.69	3.13		

HÉTFŐ

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Mézes
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

Fehé.: 10.5g	Zsír: 5.2g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 46.4g	Cukor: 8.7g	Só: 0.6g
Ener.: 287.5kcal		

Ebéd

Zöldséges karfiollevés [9]
 Sajtos-tejszínes csirkeragu [7]
 Főtt tésztával

Fehé.: 16.3g	Zsír: 13.1g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 51.2g	Cukor: 2.9g	Só: 1.5g
Ener.: 391.8kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa
 Alma

Fehé.: 1.3g	Zsír: 17.7g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 44.7g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 349.3kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Tonhalkrémes [4]
 Gluténmentes pékáru
 Paprikával

Fehé.: 4.3g	Zsír: 2.2g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 34.8g	Cukor: 7.1g	Só: 0.4g
Ener.: 188.8kcal		

Ebéd

Erőleves [9]
 Levesbetéttel
 Paradicsomos [9]
 Húsgombóc
 Főtt burgonyával

Fehé.: 12.8g	Zsír: 12.0g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 52.5g	Cukor: 3.7g	Só: 3.0g
Ener.: 373.9kcal		

Uzsonna

Házi meggyes gyümölcsjoghurt [7]
 Gluténmentes pékáru

Fehé.: 10.7g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 60.0g	Cukor: 20.4g	Só: 1.0g
Ener.: 372.7kcal		

SZERDA

Tízórai

Kakaó [7]
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

Fehé.: 10.7g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 48.4g	Cukor: 10.4g	Só: 0.6g
Ener.: 298.6kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves
 Sült virsli
 Gyöngybabfőzelékkel [7]
 Gluténmentes pékáruval-E
 Körte

Fehé.: 27.9g	Zsír: 34.6g	T.Zs.: 10.7g
Szén.: 80.6g	Cukor: 1.7g	Só: 2.7g
Ener.: 746.9kcal		

Uzsonna

Kölesgolyó
 Alma

Fehé.: 1.4g	Zsír: 0.8g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 15.3g	Cukor: 0.1g	Só: 0.0g
Ener.: 73.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Körözöttes [7]
 Gluténmentes pékáru
 Paradicsommal

Fehé.: 6.5g	Zsír: 2.7g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 36.0g	Cukor: 7.1g	Só: 0.6g
Ener.: 206.7kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves meggyel [7]
 Leccsós sertésszelet
 Párolt rizzzel

Fehé.: 18.4g	Zsír: 22.2g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 76.3g	Cukor: 13.0g	Só: 1.0g
Ener.: 582.3kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding
 Gluténmentes pékáru

Fehé.: 8.1g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 50.4g	Cukor: 18.6g	Só: 0.5g
Ener.: 303.8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Csirkemellsonkás
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal
 Kígyóuborkával

Fehé.: 7.3g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 35.4g	Cukor: 7.2g	Só: 0.8g
Ener.: 208.2kcal		

Ebéd

Palóc gulyásleves [7]
 Vaníliás tejberizs [7]
 Kakaó szóráttal
 Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 14.4g	Zsír: 12.1g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 128.9g	Cukor: 52.4g	Só: 1.8g
Ener.: 686.3kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrémes [7]
 Gluténmentes pékáru

Fehé.: 4.7g	Zsír: 8.7g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 27.9g	Cukor: 0.4g	Só: 0.6g
Ener.: 221.7kcal		

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

Tételes étlap 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026	hétfő (05902)	Gluténmentes4-6	T Tehéntej 1,5%	407.75	97.55	6.83	3.02	1.63	10.65	0.00	0.27	7	
			Mézes	139.49	33.37	0.04	0.00	0.00	8.26	8.26	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		
			E Zöldséges karfiolleves	192.80	45.82	1.12	2.98	0.34	3.60	0.00	0.31	9	
			Sajtos-tejszínes csirkeragu	443.78	106.17	12.83	4.58	0.98	3.28	0.00	1.09	7	
			Főtt tésztával	1 002.27	239.77	2.30	5.49	0.59	44.35	2.88	0.06		
			U Növényi sajtos pogácsa	1 242.00	297.13	0.70	17.10	9.30	34.20	1.50	1.40		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	4 300.49	1 028.52	28.07	35.97	13.60	142.35	13.04	3.51		
4/14/2026	kedd (05902)	Gluténmentes4-6	T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
			Tonhalkrém	48.74	11.66	0.37	1.16	0.53	0.01	0.00	0.02	4	
			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	92.47	22.12	0.99	0.51	0.01	3.37	0.00	2.53	9	
			Levesbetét	87.30	20.89	0.24	0.12	0.01	4.62	0.30	0.01		
			Paradicsomos	255.85	61.21	0.94	2.65	0.31	8.32	3.44	0.25	9	
			Húsgombóc	421.56	100.85	6.13	8.37	2.98	0.14	0.00	0.07		
			Főtt burgonyával	705.51	168.78	4.50	0.36	0.04	36.00	0.00	0.16		
			U Házi meggyes gyümölcsjoghurt	947.45	226.66	7.04	7.35	3.91	32.48	19.98	0.60	7	
4/15/2026	szerda (05902)	Gluténmentes4-6	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 Magyaros csipetkeleves	294.66	70.50	1.19	2.52	0.29	10.51	0.18	2.48		
			Sült virsli	1 233.40	295.07	15.00	25.86	9.40	0.24	0.00	0.00		
			Gyöngybabfőzelékkel	829.50	198.44	10.54	5.63	0.95	27.35	0.00	0.15	7	
			Gluténmentes pékáruval-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			Körte	332.27	79.49	0.60	0.45	0.00	18.00	0.00	0.01		
			U Kölesgolyó	88.86	21.26	0.78	0.20	0.04	4.80	0.13	0.00		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			Összesen:	4 677.33	1 118.98	40.04	40.91	13.27	144.26	12.25	3.31		
4/16/2026	csütörtök (05902)	Gluténmentes4-6	T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
			Körözött	121.57	29.09	2.62	1.62	0.88	0.98	0.00	0.26	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		
			E Erdei gyümölcsleves meggyel	512.27	122.55	1.91	3.07	1.68	21.51	12.99	0.29	7	
			Lecsós sertésszelet	603.79	144.45	11.10	9.74	2.08	2.91	0.00	0.60		
			Párolt rizsszel	1 318.00	315.31	5.36	9.42	1.09	51.90	0.00	0.15		
			U Vaníliás puding	659.40	157.75	4.47	5.28	2.91	22.92	18.20	0.10		
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			Összesen:	4 567.80	1 092.78	32.94	31.17	9.05	162.73	38.69	2.11		
4/17/2026	péntek (05902)	Gluténmentes4-6	T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
			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		
			Kégyőborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01		
			E Palóc gulyásleves	559.03	133.74	5.07	8.52	2.28	8.92	0.00	1.07	7	
			Vaníliás tejberizs	1 224.54	292.95	7.75	2.29	1.20	59.99	15.96	0.75	7	
			Kakaó szóráttal	652.78	156.17	0.93	1.09	0.64	35.49	34.97	0.00		
			Gluténmentes pékáruval-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			U Natúr sajtkrém	316.26	75.66	1.10	7.70	4.58	0.40	0.00	0.24	7	
4/18/2026	szombat (05902)	Gluténmentes4-6	Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			Összesen:	4 665.60	1 116.18	26.34	23.53	10.02	192.21	60.02	3.23		

Heti étlap - 2026.04.13 - 04.17

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]

Álom sonkás

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Alma

Fehé.: 9.3g	Zsír: 3.2g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 21.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 154.3kcal		

Ebéd

Magyaros karfiolleves [9]

Sajtos-tejszínes csirkemell [1,7]

Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,3]

Fehé.: 35.2g	Zsír: 31.7g	T.Zs.: 11.9g
Szén.: 36.0g	Cukor: 0.0g	Só: 2.3g
Ener.: 543.5kcal		

Uzsonna

Olasz 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		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]

Tonhalkrém [3,4,7,10,(1)]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Paprikával

Alma

Fehé.: 4.4g	Zsír: 18.5g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 21.4g	Cukor: 0.8g	Só: 0.1g
Ener.: 273.2kcal		

Ebéd

Erőleves [9,(1)]

Cénnaméttel [1,3]

Paradicsomos [9,15]

Húsgombóc [3]

Főtt burgonyával

Fehé.: 15.7g	Zsír: 26.2g	T.Zs.: 6.1g
Szén.: 34.3g	Cukor: 0.0g	Só: 2.1g
Ener.: 443.9kcal		

Uzsonna

Házi gyümölcsjoghurt [7,15]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 2.8g	Zsír: 2.6g	T.Zs.: 1.4g
Szén.: 5.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.2g
Ener.: 55.3kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]

Baromfi párizsis

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Alma

Fehé.: 7.4g	Zsír: 9.4g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 20.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 200.6kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3,9]

Főtt Bécsi rudacska

Gyöngybabfőzelékkel [1]

Diétás pékáruval BL-E

Körte

Fehé.: 23.8g	Zsír: 32.4g	T.Zs.: 10.2g
Szén.: 36.0g	Cukor: 0.3g	Só: 0.1g
Ener.: 531.5kcal		

Uzsonna

Kölesgolyó

Alma

Fehé.: 0.6g	Zsír: 0.3g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 5.6g	Cukor: 0.1g	Só: 0.0g
Ener.: 26.3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]

Körözöttes [7]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Paradicsommal

Alma

Fehé.: 7.9g	Zsír: 4.1g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 21.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 158.7kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves meggyel [1,7,15]

Leccsós sertésszelet

Bulgurral [1]

Fehé.: 18.6g	Zsír: 16.8g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 34.0g	Cukor: 0.0g	Só: 1.1g
Ener.: 358.0kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding diabRIZSTEJ [15]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 0.4g	Zsír: 0.4g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 5.6g	Cukor: 1.6g	Só: 0.0g
Ener.: 28.8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]

Csirkemellsonkás

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Liga margarinnal

Kígyóborkával

Alma

Fehé.: 9.6g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 21.1g	Cukor: 0.2g	Só: 0.9g
Ener.: 153.8kcal		

Ebéd

Palóc gulyásleves

Túrófelfújt [7,15]

Csokoládé sodóval [15]

Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 21.1g	Zsír: 20.6g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 35.0g	Cukor: 0.3g	Só: 0.5g
Ener.: 412.8kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrém [7]

Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 2.6g	Zsír: 12.4g	T.Zs.: 7.3g
Szén.: 4.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 141.9kcal		

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 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026	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
				Álom sonkás	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
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			E	Magyaros karfiollevés	222.52	53.24	1.78	2.72	0.31	5.22	0.00	0.08 9
				Sajtos-tejszínes csirkemell	1 472.50	352.27	28.22	23.16	11.17	7.31	0.00	1.48 1,7
				Teljes kiőrlésű főtt tésztával	576.63	137.95	5.15	5.82	0.40	23.45	0.04	0.72 1,3
			U	Olasz felvágottas	559.78	133.92	5.48	12.32	4.58	0.12	0.00	1.68
				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:	3 629.24	868.25	50.91	48.52	17.98	62.77	0.05	4.90
4/14/2026	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
				Tonhalkrém	714.77	171.00	1.57	17.55	6.81	1.44	0.80	0.04 3,4,7,10,(1)
				Diétás pékáru BL DIAB	195.89	46.86	1.84	0.24	0.02	9.29	0.00	0.03 1
				Paprikával	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00
				Alma	196.31	46.96	0.54	0.54	0.00	9.45	0.00	0.02
			E	Erőleves	533.15	127.55	1.89	10.31	1.07	6.63	0.00	1.42 9,(1)
				Cénametélttel	73.74	17.64	0.77	0.23	0.04	3.12	0.00	0.03 1,3
				Paradicsomos	169.17	40.47	0.94	2.08	0.23	4.41	0.00	0.21 9,15
				Húsgombóc	883.45	211.35	10.89	13.48	4.79	10.12	0.00	0.44 3
				Főtt burgonyával	195.97	46.88	1.25	0.10	0.01	10.00	0.00	0.04
			U	Házi gyümölcsjoghurt	209.17	50.04	2.57	2.59	1.41	4.03	0.00	0.22 7,15
				Diétás pékáru BL DIAB	21.77	5.21	0.20	0.03	0.00	1.03	0.00	0.00 1
				Összesen:	3 228.32	772.32	22.94	47.27	14.38	60.74	0.81	2.45
4/15/2026	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
				Baromfi 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
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			E	Magyaros csipetkeleves	402.47	96.29	1.67	5.45	0.62	9.82	0.00	0.11 1,3,9
				Főtt Bécsi rudacska	1 163.23	278.28	15.00	24.00	9.19	0.24	0.00	0.00
				Gyöngybabfőzelékkel	536.42	128.33	6.92	2.89	0.37	19.25	0.00	0.01 1
				Diétás pékáruval BL-E	86.46	20.68	0.12	0.03	0.00	4.90	0.30	0.00
				Körte	33.23	7.95	0.06	0.05	0.00	1.80	0.00	0.00
			U	Kölesgolyó	44.43	10.63	0.39	0.10	0.02	2.40	0.06	0.00
				Alma	65.44	15.65	0.18	0.18	0.00	3.15	0.00	0.01
				Összesen:	3 170.13	758.40	31.75	42.05	13.53	62.49	0.37	1.10
4/16/2026	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
				Körözött	243.13	58.17	5.23	3.24	1.76	1.95	0.00	0.52 7
				Diétás pékáru BL DIAB	185.01	44.26	1.73	0.23	0.02	8.77	0.00	0.03 1
				Paradicsommal	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01
				Alma	196.31	46.96	0.54	0.54	0.00	9.45	0.00	0.02
			E	Erdei gyümölcsleves meggyel	370.29	88.58	2.21	3.58	2.03	11.57	0.00	0.34 1,7,15
				Lecsós sertésszelet	724.55	173.33	13.31	11.69	2.50	3.49	0.00	0.72
				Bulgurral	401.61	96.08	3.07	1.49	0.19	18.97	0.00	0.01 1
			U	Vaníliás puding diabRIZSTEJ	76.82	18.38	0.02	0.38	0.05	3.56	1.60	0.00 15
				Diétás pékáru BL DIAB	43.53	10.41	0.41	0.05	0.00	2.06	0.00	0.01 1
				Összesen:	2 280.04	545.45	26.92	21.28	6.57	61.44	1.61	1.66
4/17/2026	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
				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
				Alma	196.31	46.96	0.54	0.54	0.00	9.45	0.00	0.02
			E	Palóc gulyásleves	936.83	224.12	8.70	14.72	3.75	13.77	0.00	0.23
				Túrótöltött	614.96	147.12	12.27	5.85	3.02	11.21	0.00	0.24 7,15
				Csokoládé sodóval	87.37	20.90	0.04	0.03	0.01	5.09	0.00	0.00 15
				Diétás pékáruval BL-E	86.46	20.68	0.12	0.03	0.00	4.90	0.30	0.00
			U	Natúr sajtkrém	506.02	121.06	1.76	12.32	7.33	0.64	0.00	0.38 7
				Diétás pékáru BL DIAB	87.06	20.83	0.82	0.11	0.01	4.13	0.00	0.01 1
				Összesen:	2 961.53	708.49	33.30	36.20	15.37	60.87	0.48	1.78

Heti étlap - 2026.04.13 - 04.17

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
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.: 171.2kcal

Ebéd

Magyaros karfiolleves [9]
Sajtos-tejszínes csirkemell [1,7]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,3]

Fehé.: 23.5g Zsír: 22.2g T.Zs.: 7.4g
Szén.: 30.9g Cukor: 0.0g Só: 1.6g
Ener.: 395.1kcal

Uzsonna

Olasz 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

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Tonhalkrém [3,4,7,10,(1)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával

Fehé.: 6.6g Zsír: 18.3g T.Zs.: 6.9g
Szén.: 25.6g Cukor: 0.8g Só: 0.1g
Ener.: 295.3kcal

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Cénnametélttel [1,3]
Paradicsomos [9,15]
Húsgombóc [3]
Főtt burgonyával

Fehé.: 15.0g Zsír: 22.9g T.Zs.: 5.8g
Szén.: 30.9g Cukor: 0.0g Só: 1.7g
Ener.: 396.9kcal

Uzsonna

Házi gyümölcsjoghurt [7,15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 9.6g Zsír: 6.9g T.Zs.: 3.6g
Szén.: 26.2g Cukor: 0.0g Só: 0.6g
Ener.: 206.3kcal

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Baromfi 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.: 212.3kcal

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3,9]
Főtt Bécsi rudacska
Gyöngybabfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E
Körte

Fehé.: 21.3g Zsír: 31.4g T.Zs.: 10.0g
Szén.: 30.7g Cukor: 0.3g Só: 0.1g
Ener.: 491.8kcal

Uzsonna

Kölesgolyó
Alma

Fehé.: 2.3g Zsír: 1.4g T.Zs.: 0.1g
Szén.: 25.9g Cukor: 0.2g Só: 0.0g
Ener.: 124.1kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Körözött [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal

Fehé.: 10.2g Zsír: 3.9g T.Zs.: 1.8g
Szén.: 26.5g Cukor: 0.0g Só: 0.6g
Ener.: 183.4kcal

Ebéd

Erdei gyümölcsleves meggyel [1,7,15]
Lecsős sertésszelet
Bulgurral [1]

Fehé.: 20.2g Zsír: 18.4g T.Zs.: 5.1g
Szén.: 30.8g Cukor: 0.0g Só: 1.2g
Ener.: 367.7kcal

Uzsonna

Vaníliás puding diabRIZSTEJ [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 3.3g Zsír: 1.4g T.Zs.: 0.2g
Szén.: 25.5g Cukor: 4.0g Só: 0.1g
Ener.: 129.5kcal

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 11.8g Zsír: 3.0g T.Zs.: 1.3g
Szén.: 25.4g Cukor: 0.2g Só: 0.9g
Ener.: 175.9kcal

Ebéd

Palóc gulyásleves
Túrófelfújt [7,15]
Csokoládé sodóval [15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 14.1g Zsír: 16.1g T.Zs.: 4.9g
Szén.: 31.6g Cukor: 0.3g Só: 0.3g
Ener.: 330.0kcal

Uzsonna

Natúr sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 6.7g Zsír: 16.0g T.Zs.: 9.2g
Szén.: 23.8g Cukor: 0.0g Só: 0.5g
Ener.: 267.3kcal

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 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026	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	
		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		
		E Magyaros karfiolleves	273.87	65.52	2.19	3.35	0.38	6.42	0.00	0.10	9	
		Sajtos-tejszínes csirkemell	883.50	211.36	16.93	13.90	6.70	4.39	0.00	0.89	1,7	
		Teljes kiőrlésű főtt tésztával	494.26	118.24	4.42	4.99	0.35	20.10	0.04	0.62	1,3	
		U Olasz 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		
		Összesen:	3 455.94	826.79	44.92	39.28	13.58	78.69	0.05	4.30		
4/14/2026	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	
		Tonhalkrém	714.77	171.00	1.57	17.55	6.81	1.44	0.80	0.04	3,4,7,10,(1)	
		Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07	1	
		Paprikával	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		E Erdőleves	373.21	89.29	1.32	7.22	0.75	4.64	0.00	0.99	9,(1)	
		Cénametélttel	73.74	17.64	0.77	0.23	0.04	3.12	0.00	0.03	1,3	
		Paradicsomos	152.25	36.42	0.84	1.87	0.21	3.97	0.00	0.18	9,15	
		Húsgombóc	883.45	211.35	10.89	13.48	4.79	10.12	0.00	0.44	3	
		Főtt burgonyával	176.38	42.20	1.13	0.09	0.01	9.00	0.00	0.04		
		U Házi gyümölcsjoghurt	522.92	125.10	6.42	6.48	3.52	10.07	0.00	0.54	7,15	
		Diétás pékáru BL DIAB	339.35	81.19	3.18	0.42	0.03	16.08	0.00	0.05	1	
		Összesen:	3 755.78	898.53	31.14	48.06	16.20	82.63	0.81	2.38		
4/15/2026	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	
		Baromfi 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		
		E Magyaros csipetkeleves	402.47	96.29	1.67	5.45	0.62	9.82	0.00	0.11	1,3,9	
		Főtt Bécsi rudacska	1 163.23	278.28	15.00	24.00	9.19	0.24	0.00	0.00		
		Gyöngybabfőzelékkel	337.18	80.67	4.35	1.82	0.23	12.10	0.00	0.01	1	
		Diétás pékáruval BL-E	86.46	20.68	0.12	0.03	0.00	4.90	0.30	0.00		
		Körte	66.45	15.90	0.12	0.09	0.00	3.60	0.00	0.00		
		U Kölesgolyó	148.10	35.43	1.30	0.34	0.07	8.00	0.21	0.00		
		Alma	370.80	88.71	1.02	1.02	0.00	17.85	0.00	0.03		
		Összesen:	3 462.14	828.28	32.89	41.83	13.46	79.59	0.52	1.14		
4/16/2026	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	
		Körözött	243.13	58.17	5.23	3.24	1.76	1.95	0.00	0.52	7	
		Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07	1	
		Paradicsommal	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		E Erdei gyümölcsleves meggyel	370.29	88.58	2.21	3.58	2.03	11.57	0.00	0.34	1,7,15	
		Leccsós sertésszelet	845.31	202.22	15.53	13.64	2.91	4.07	0.00	0.84		
		Bulgurral	321.28	76.86	2.46	1.19	0.15	15.17	0.00	0.01	1	
		U Vaníliás puding diabRIZSTEJ	192.05	45.95	0.04	0.96	0.12	8.91	4.00	0.00	15	
		Diétás pékáru BL DIAB	349.04	83.51	3.27	0.43	0.03	16.54	0.00	0.05	1	
		Összesen:	2 844.67	680.55	33.68	23.72	7.06	82.80	4.01	1.84		
4/17/2026	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	
		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		
		Kígyóborkával	19.66	4.70	0.40	0.04	0.30	0.68	0.17	0.01		
		E Palóc gulyásleves	832.74	199.22	7.74	13.09	3.34	12.24	0.00	0.20		
		Túrófelfújt	307.48	73.56	6.13	2.93	1.51	5.60	0.00	0.12	7,15	
		Csokoládé sodóval	152.90	36.58	0.07	0.05	0.02	8.90	0.00	0.00	15	
		Diétás pékáruval BL-E	86.46	20.68	0.12	0.03	0.00	4.90	0.30	0.00		
		U Natúr sajtkrém	632.52	151.32	2.20	15.40	9.16	0.80	0.00	0.47	7	
		Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07	1	
		Összesen:	3 232.29	773.28	32.55	35.06	15.34	80.77	0.48	1.80		

Heti étlap - 2026.04.13 - 04.17

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 9.3g	Zsír: 3.2g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 21.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 154.3kcal		

Ebéd

Magyaros karfiollevés [9]
Sajtos-tejszínes csirkemell [1,7]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,3]

Fehé.: 37.4g	Zsír: 34.2g	T.Zs.: 12.1g
Szén.: 46.0g	Cukor: 0.1g	Só: 2.6g
Ener.: 602.6kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 7.7g	Zsír: 13.9g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 15.0g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 216.4kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Tonhalkrém [3,4,7,10,(1)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával
Alma

Fehé.: 4.4g	Zsír: 18.5g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 21.4g	Cukor: 0.8g	Só: 0.1g
Ener.: 273.2kcal		

Ebéd

Erőleves [9,(1)]
Cérumetéllel [1,3]
Paradicsomos [9,15]
Húsgombóc [3]
Főtt burgonyával

Fehé.: 20.2g	Zsír: 31.4g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 45.4g	Cukor: 0.0g	Só: 2.4g
Ener.: 555.5kcal		

Uzsonna

Házi gyümölcsjoghurt [7,15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Narancs

Fehé.: 5.9g	Zsír: 5.3g	T.Zs.: 2.8g
Szén.: 14.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 131.2kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 7.4g	Zsír: 9.4g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 20.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 200.6kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3,9]
Főtt Bécsi rudacska
Gyöngybabfőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E
Körte

Fehé.: 24.9g	Zsír: 32.9g	T.Zs.: 10.2g
Szén.: 45.5g	Cukor: 0.6g	Só: 0.1g
Ener.: 578.5kcal		

Uzsonna

Kölesgolyó
Alma
Körte

Fehé.: 1.4g	Zsír: 0.7g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 15.4g	Cukor: 0.2g	Só: 0.0g
Ener.: 70.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Körözöttes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 7.9g	Zsír: 4.1g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 21.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 158.7kcal		

Ebéd

Erdei gyümölcsleves meggyel [1,7,15]
Leccsós sertésszelet
Bulgurral [1]

Fehé.: 22.4g	Zsír: 19.9g	T.Zs.: 5.6g
Szén.: 44.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.3g
Ener.: 440.1kcal		

Uzsonna

Vaníliás puding diabRIZSTEJ [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Narancs

Fehé.: 1.2g	Zsír: 1.0g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 15.5g	Cukor: 3.2g	Só: 0.0g
Ener.: 78.3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 9.6g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 21.1g	Cukor: 0.2g	Só: 0.9g
Ener.: 153.8kcal		

Ebéd

Palóc gulyásleves
Túrófelfújt [7,15]
Csokoládé sodóval [15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 24.7g	Zsír: 23.5g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 44.9g	Cukor: 0.6g	Só: 0.5g
Ener.: 493.1kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Körte

Fehé.: 4.4g	Zsír: 15.8g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 15.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 223.3kcal		

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 2026.04.13. - 2026.04.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/13/2026	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	
		Álom sonkás	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		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		E Magyaros karfiollevés	222.52	53.24	1.78	2.72	0.31	5.22	0.00	0.08	9	
		Sajtos-tejszínes csirkemell	1 472.50	352.27	28.22	23.16	11.17	7.31	0.00	1.48	1,7	
		Teljes kiőrlésű főtt tésztával	823.76	197.07	7.36	8.32	0.58	33.50	0.06	1.03	1,3	
		U Olasz 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		
		Körte	83.07	19.87	0.15	0.11	0.00	4.50	0.00	0.00		
		Összesen:	4 068.27	973.27	54.29	51.26	18.17	82.48	0.07	5.22		
4/14/2026	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	
		Tonhalkrém	714.77	171.00	1.57	17.55	6.81	1.44	0.80	0.04	3,4,7,10,(1)	
		Diétás pékáru BL DIAB	195.89	46.86	1.84	0.24	0.02	9.29	0.00	0.03	1	
		Paprikával	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		Alma	196.31	46.96	0.54	0.54	0.00	9.45	0.00	0.02		
		E Erőleves	533.15	127.55	1.89	10.31	1.07	6.63	0.00	1.42	9,(1)	
		Cénametél	88.49	21.17	0.92	0.27	0.05	3.74	0.00	0.04	1,3	
		Paradicsomos	270.67	64.75	1.50	3.33	0.37	7.06	0.00	0.33	9,15	
		Húsgombóc	1 135.86	271.74	14.00	17.33	6.16	13.01	0.00	0.57	3	
		Főtt burgonyával	293.96	70.33	1.88	0.15	0.02	15.00	0.00	0.07		
		U Házi gyümölcsjoghurt	418.34	100.08	5.14	5.18	2.82	8.06	0.00	0.43	7,15	
		Diétás pékáru BL DIAB	43.53	10.41	0.41	0.05	0.00	2.06	0.00	0.01	1	
		Narancs	86.56	20.71	0.30	0.10	0.00	4.25	0.00	0.01		
		Összesen:	4 012.46	959.92	30.47	55.17	17.32	81.21	0.81	2.97		
4/15/2026	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	
		Baromfi 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		
		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
		E Magyaros csipetkeleves	402.47	96.29	1.67	5.45	0.62	9.82	0.00	0.11	1,3,9	
		Főtt Bécsi rudacska	1 163.23	278.28	15.00	24.00	9.19	0.24	0.00	0.00		
		Gyöngybabfőzelékkel	613.05	146.66	7.91	3.30	0.42	22.00	0.00	0.02	1	
		Diétás pékáruval BL-E	172.92	41.37	0.24	0.06	0.01	9.80	0.60	0.01		
		Körte	66.45	15.90	0.12	0.09	0.00	3.60	0.00	0.00		
		U Kölesgolyó	103.67	24.80	0.91	0.24	0.05	5.60	0.15	0.00		
		Alma	109.06	26.09	0.30	0.30	0.00	5.25	0.00	0.01		
		Körte	83.07	19.87	0.15	0.11	0.00	4.50	0.00	0.00		
		Összesen:	3 552.37	849.85	33.71	42.90	13.62	81.74	0.76	1.12		
4/16/2026	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	
		Körözött	243.13	58.17	5.23	3.24	1.76	1.95	0.00	0.52	7	
		Diétás pékáru BL DIAB	185.01	44.26	1.73	0.23	0.02	8.77	0.00	0.03	1	
		Paradicsommal	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
		Alma	196.31	46.96	0.54	0.54	0.00	9.45	0.00	0.02		
		E Erdei gyümölcsleves meggyel	432.01	103.35	2.58	4.17	2.37	13.50	0.00	0.40	1,7,15	
		Leccsós sertésszelet	845.31	202.22	15.53	13.64	2.91	4.07	0.00	0.84		
		Bulgurral	562.25	134.51	4.30	2.09	0.27	26.55	0.00	0.02	1	
		U Vaníliás puding diabRIZSTEJ	153.64	36.76	0.03	0.77	0.10	7.12	3.20	0.00	15	
		Diétás pékáru BL DIAB	87.06	20.83	0.82	0.11	0.01	4.13	0.00	0.01	1	
		Narancs	86.56	20.71	0.30	0.10	0.00	4.25	0.00	0.01		
		Összesen:	2 830.07	677.05	31.46	24.97	7.46	81.41	3.21	1.86		
4/17/2026	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	
		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		
		Alma	196.31	46.96	0.54	0.54	0.00	9.45	0.00	0.02		
		E Palóc gulyásleves	1 040.92	249.02	9.67	16.36	4.17	15.30	0.00	0.25		
		Túrófelfújt	737.95	176.54	14.72	7.02	3.62	13.45	0.00	0.28	7,15	
		Csokoládé sodóval	109.22	26.13	0.05	0.04	0.02	6.36	0.00	0.00	15	
		Diétás pékáruval BL-E	172.92	41.37	0.24	0.06	0.01	9.80	0.60	0.01		
		U Natúr sajtkrém	632.52	151.32	2.20	15.40	9.16	0.80	0.00	0.47	7	
		Diétás pékáru BL DIAB	217.66	52.07	2.04	0.27	0.02	10.32	0.00	0.03	1	
		Körte	83.07	19.87	0.15	0.11	0.00	4.50	0.00	0.00		
		Összesen:	3 637.09	870.10	38.66	42.40	18.25	81.66	0.78	1.96		