

Heti étlap - 2026.04.20 - 04.24

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 5.0g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 21.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 151.6kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves
Pirított kenyérkockával [1]
Pusztapörkölt burgonyával
Diétás pékáruval BL-E
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 17.7g	Zsír: 13.1g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 62.0g	Cukor: 1.5g	Só: 2.0g
Ener.: 441.8kcal		

Uzsonna

Vaníliás sziv

Fehé.: 0.8g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 41.1g	Cukor: 2.1g	Só: 0.6g
Ener.: 221.1kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csicseriborsókrém [10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 3.4g	Zsír: 1.1g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 23.8g	Cukor: 6.7g	Só: 0.2g
Ener.: 119.1kcal		

Ebéd

Tejmentes tárkonyos csirkeraguleves [1,9]
Diétás pékáruval BL-E
Csokis-meggyes rakott tésztaTM [1,3]

Fehé.: 17.7g	Zsír: 6.9g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 94.3g	Cukor: 22.0g	Só: 2.1g
Ener.: 515.4kcal		

Uzsonna

Almalé 100%
Diétás pékáru BL [1]
Violife növényi sajt szelettel
Liga margarinnal

Fehé.: 2.5g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 22.5g	Cukor: 2.6g	Só: 0.7g
Ener.: 175.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Tejeskávé riztejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 43.6g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 216.8kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnametélittel [1,3]
Sertés aprósült
Sárgaborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 23.9g	Zsír: 13.9g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 59.8g	Cukor: 1.5g	Só: 0.4g
Ener.: 463.3kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 149.7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
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.: 119.7kcal		

Ebéd

Almaleves [1]
Rántott csirkemell [1,3]
Tört burgonyával
Káposztasalátával

Fehé.: 35.0g	Zsír: 28.1g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 90.5g	Cukor: 16.0g	Só: 2.7g
Ener.: 742.2kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 59.7g	Cukor: 32.0g	Só: 0.0g
Ener.: 282.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Barackleváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.6g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 51.5g	Cukor: 29.4g	Só: 0.0g
Ener.: 249.5kcal		

Ebéd

Zöldborsóleves
Bolognai
spagetti [1,3]
Növényi sajt szórattal
Alma

Fehé.: 19.8g	Zsír: 24.7g	T.Zs.: 9.9g
Szén.: 70.7g	Cukor: 3.0g	Só: 3.0g
Ener.: 589.6kcal		

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 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026	hétfő (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		
			Sertés pánízsis	178.25	42.65	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1	
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			Jégcsapretekkel	11.80	2.83	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01		
			E Brokkolikrémleves	182.97	43.77	1.57	2.98	0.36	2.62	0.00	0.07		
			Pirított kenyérkockával	64.87	15.52	0.59	0.06	0.02	3.14	0.00	0.00	1	
			Pusztapörkölt burgonyával	1 143.70	273.61	14.72	9.82	2.20	30.72	0.00	0.97		
			Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			Csemege uborkával	23.02	5.51	0.24	0.04	0.00	1.04	0.00	0.96	15,(12)	
			U Vaníliás szílv	923.99	221.05	0.84	5.10	1.50	41.10	2.10	0.58		
			Összesen:	3 404.30	814.44	23.52	23.19	6.12	124.67	10.43	3.11		
4/21/2026	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		
			Csicszeriborsókrémes	80.17	19.18	0.82	0.87	0.34	2.06	0.00	0.11	10,(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		
			E Tejmentes tárkonyos csirkeraguleves	345.12	81.66	7.84	2.91	0.55	6.10	0.01	1.13	1,9	
			Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			Csokis-meggyes rakott tésztaTM	1 380.67	330.30	9.25	3.81	0.71	63.68	20.50	0.93	1,3	
			U Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00		
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1	
			Violife növényi sajt szelettel	364.20	87.13	0.04	6.93	6.04	6.06	0.54	0.68		
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			Összesen:	3 388.46	809.73	23.56	16.37	8.39	140.64	31.26	2.95		
4/22/2026	szerda (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Tejeskávé rizstejből	576.89	138.01	0.07	1.92	0.23	29.30	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 Csontleves	85.57	20.47	0.90	0.52	0.01	2.97	0.00	0.19	9	
			Cérnametéllel	88.49	21.17	0.92	0.27	0.05	3.74	0.00	0.04	1,3	
			Sertés aprósült	483.61	115.70	11.12	7.52	1.94	0.76	0.00	0.12		
			Sárgaborsófőzelékkel	846.47	202.51	10.32	5.42	0.69	27.86	0.00	0.01	1	
			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		
			Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Összesen:	3 468.60	829.82	31.63	24.78	6.49	118.32	22.92	1.30		
4/23/2026	csütörtök (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		
			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	
			Kigyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01		
			E Almaleves	348.96	62.61	0.95	0.37	0.04	18.83	9.99	0.50	1	
			Rántott csirkemell	1 760.84	421.25	29.19	20.20	2.47	30.03	0.01	1.77	1,3	
			Tört burgonyával	917.50	219.50	4.15	7.44	1.00	33.13	0.00	0.37		
			Káposztasalátával	162.14	38.79	0.72	0.12	0.01	8.55	6.00	0.09		
			U Csokoládés puding	893.54	213.77	0.17	2.90	0.35	45.44	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:	4 868.76	1 143.90	41.44	33.21	4.75	171.60	54.76	2.85		
4/24/2026	péntek (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Rizstej	351.04	83.98	0.06	1.92	0.23	15.86	8.03	0.00		
			Baracklekváros	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00	(12)	
			Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03	1	
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			E Zöldborsóleves	243.21	58.19	3.19	1.60	0.17	7.51	0.00	1.53		
			Bolognai	581.31	139.07	6.16	9.67	2.83	6.69	2.50	0.33		
			spagetti	1 057.54	253.00	9.79	5.89	0.86	39.91	0.00	0.40	1,3	
			Növényi sajt szóráttal	364.20	87.13	0.04	6.93	6.04	6.06	0.54	0.68		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			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:	3 982.61	952.80	29.17	31.03	11.98	137.01	32.59	3.71		
4/25/2026	szombat (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		
			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 Csirkeraguleves	576.15	136.32	5.64	11.92	3.11	1.88	0.03	1.05	9	
			Áfonyalekváros	102.17	24.44	0.04	0.01	0.11	5.97	5.70	0.00	(12)	
			Prézlis nudli	1 175.88	281.31	7.50	1.85	0.49	57.38	0.65	0.32		
			Porcukorral	167.83	40.15	0.00	0.00	0.00	9.99	9.99	0.00		
			U Puffasztott rizs szelet	630.34	150.80	3.20	0.80	0.16	31.32	0.72	0.01		
			Körte	332.27	79.49	0.60	0.45	0.00	18.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 567.53	851.96	19.38	16.41	4.50	153.77	32.05	1.43		
4/26/2026	vasárnap (05302)	Tej és rozslisztmentes 4-6	T Rizstej	351.04	83.98	0.06	1.92	0.23	15.86	8.03	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 gombaleves	125.23	29.05	1.54	1.48	0.17	2.57	0.00	0.54		
			Sült csirkecomb	1 693.61	405.17	50.22	21.82	4.35	1.50	0.00	2.54		
			Tepsis burgonyával	876.92	209.79	5.40	1.23	0.14	43.20	0.00	0.06		
			Céklasalátával	106.15	25.40	0.52	0.04	0.00	5.56	5.56	0.49	15,(12)	
			U Gyümölcskrémleves	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	
			Összesen:	3 898.48	931.75	63.09	28.06	5.60	104.22	14.59	3.70		

Heti étlap - 2026.04.20 - 04.24

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 5.0g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 21.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 151.6kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves
Pirított kenyérkockával [1]
Pusztapörkölt burgonyával
Diétás pékáruval BL-E
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 17.7g	Zsír: 13.1g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 62.0g	Cukor: 1.5g	Só: 2.0g
Ener.: 441.8kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

Fehé.: 0.8g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 41.1g	Cukor: 2.1g	Só: 0.6g
Ener.: 221.1kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csicseriborsókrém [10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 3.4g	Zsír: 1.1g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 23.8g	Cukor: 6.7g	Só: 0.2g
Ener.: 119.1kcal		

Ebéd

Tejmentes tárkonyos csirkeraguleves [1,9]
Csokis-meggyes rakott tésztaTM [1,3]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 17.7g	Zsír: 6.9g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 94.3g	Cukor: 22.0g	Só: 2.1g
Ener.: 515.4kcal		

Uzsonna

Violife növényi sajt szelettel
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Körte

Fehé.: 3.0g	Zsír: 8.8g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 38.3g	Cukor: 0.5g	Só: 0.7g
Ener.: 245.5kcal		

SZERDA

Tízórai

Tejeskávé rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 43.6g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 216.8kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnametéllel [1,3]
Sertés aprósült
Sárgaborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 23.9g	Zsír: 13.9g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 59.8g	Cukor: 1.5g	Só: 0.4g
Ener.: 463.3kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 149.7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
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.: 119.7kcal		

Ebéd

Meggy leves
Rántott csirkemell [1,3]
Tört burgonyával
Káposztasalátával

Fehé.: 34.5g	Zsír: 28.0g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 87.5g	Cukor: 12.5g	Só: 2.5g
Ener.: 748.8kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 59.7g	Cukor: 32.0g	Só: 0.0g
Ener.: 282.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Barackleváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.6g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 51.5g	Cukor: 29.4g	Só: 0.0g
Ener.: 249.5kcal		

Ebéd

Zöldborsóleves
Bolognai
spagetti [1,3]
Növényi sajt szórattal
Körte

Fehé.: 19.8g	Zsír: 24.5g	T.Zs.: 9.9g
Szén.: 78.2g	Cukor: 3.0g	Só: 3.0g
Ener.: 616.9kcal		

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 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026	hétfő (05392)	Tej, alma-, padlizsán, majonézM 4-6										
		T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
		Sertés párizsis	178.25	42.65	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
		Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1		
		Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
		Jégcsapretekkel	11.80	2.83	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01		
		E Brokkolikrémléves	182.97	43.77	1.57	2.98	0.36	2.62	0.00	0.07		
		Pirított kenyérkockával	64.87	15.52	0.59	0.06	0.02	3.14	0.00	0.00 1		
		Pusztapörkölt burgonyával	1 143.70	273.61	14.72	9.82	2.20	30.72	0.00	0.97		
		Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
		Csemege uborkával	23.02	5.51	0.24	0.04	0.00	1.04	0.00	0.96 15,(12)		
		U Vanília sziv	923.99	221.05	0.84	5.10	1.50	41.10	2.10	0.58		
		Összesen:	3 404.30	814.44	23.52	23.19	6.12	124.67	10.43	3.11		
4/21/2026	kedd (05392)	Tej, alma-, padlizsán, majonézM 4-6										
		T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00		
		Csicszeriborsókrémes	80.17	19.18	0.82	0.87	0.34	2.06	0.00	0.11 10,(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		
		E Tejmentes tárkonyos csirkeraguleves	345.12	81.66	7.84	2.91	0.55	6.10	0.01	1.13 1,9		
		Csokis-meggyes rakott tésztaTM	1 380.67	330.30	9.25	3.81	0.71	63.68	20.50	0.93 1,3		
		Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
		U Violife növényi sajt szelettel	364.20	87.13	0.04	6.93	6.04	6.06	0.54	0.68		
		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		
		Körte	332.27	79.49	0.60	0.45	0.00	18.00	0.00	0.01		
		Összesen:	3 681.94	879.94	24.06	16.72	8.37	156.43	29.25	2.96		
4/22/2026	szombat (05392)	Tej, alma-, padlizsán, majonézM 4-6										
		T Tejeskávé rizstejből	576.89	138.01	0.07	1.92	0.23	29.30	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 Csontleves	85.57	20.47	0.90	0.52	0.01	2.97	0.00	0.19 9		
		Cérametéllel	88.49	21.17	0.92	0.27	0.05	3.74	0.00	0.04 1,3		
		Sertés aprósült	483.61	115.70	11.12	7.52	1.94	0.76	0.00	0.12		
		Sárgaborsófőzelékkel	846.47	202.51	10.32	5.42	0.69	27.86	0.00	0.01 1		
		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		
		Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
		Összesen:	3 468.60	829.82	31.63	24.78	6.49	118.32	22.92	1.30		
4/23/2026	csütörtök (05392)	Tej, alma-, padlizsán, majonézM 4-6										
		T Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	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 Meggyléves	289.27	69.21	0.41	0.27	0.02	15.74	6.50	0.25		
		Rántott csirkemell	1 760.84	421.25	29.19	20.20	2.47	30.03	0.01	1.77 1,3		
		Tört burgonyával	917.50	219.50	4.15	7.44	1.00	33.13	0.00	0.37		
		Káposztasalátával	162.14	38.79	0.72	0.12	0.01	8.55	6.00	0.09		
		U Csokoládés puding	893.54	213.77	0.17	2.90	0.35	45.44	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:	4 809.07	1 150.50	40.90	33.11	4.73	168.51	51.27	2.60		
4/24/2026	péntek (05392)	Tej, alma-, padlizsán, majonézM 4-6										
		T Rizstej	351.04	83.98	0.06	1.92	0.23	15.86	8.03	0.00		
		Barackleváros	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00 (12)		
		Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1		
		Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
		E Zöldborsóleves	243.21	58.19	3.19	1.60	0.17	7.51	0.00	1.53		
		Bolognai spagetti	581.31	139.07	6.16	9.67	2.83	6.69	2.50	0.33		
		1 057.54	253.00	9.79	5.89	0.86	39.91	0.00	0.40 1,3			
		Növényi sajt szórattal	364.20	87.13	0.04	6.93	6.04	6.06	0.54	0.68		
		Körte	332.27	79.49	0.60	0.45	0.00	18.00	0.00	0.01		
		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:	4 096.76	980.11	29.17	30.88	11.98	144.51	32.59	3.70		

Heti étlap - 2026.04.20 - 04.24

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 5.0g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 21.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 151.6kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves
Pirított kenyérkockával [1]
Pusztapörkölt burgonyával
Diétás pékáruval BL-E
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 17.7g	Zsír: 13.1g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 62.0g	Cukor: 1.5g	Só: 2.0g
Ener.: 441.8kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

Fehé.: 0.8g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 41.1g	Cukor: 2.1g	Só: 0.6g
Ener.: 221.1kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csicseriborsókrém [10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Paradicsommal

Fehé.: 3.4g	Zsír: 1.1g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 23.8g	Cukor: 6.7g	Só: 0.2g
Ener.: 119.1kcal		

Ebéd

Tejmentes tárkonyos csirkeraguleves [1,9]
Diétás pékáruval BL-E
Csokis-meggyes rakott tésztaTGM

Fehé.: 11.0g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 98.3g	Cukor: 23.9g	Só: 1.8g
Ener.: 492.5kcal		

Uzsonna

Almalé 100%
Diétás pékáru BL [1]
Violife növényi sajt szelettel
Liga margarinnal

Fehé.: 2.5g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 22.5g	Cukor: 2.6g	Só: 0.7g
Ener.: 175.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Tejeskávé rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 43.6g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 216.8kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Levesbetéttel
Sertés aprósült
Sárgaborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 23.2g	Zsír: 13.7g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 60.7g	Cukor: 1.8g	Só: 0.4g
Ener.: 463.0kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 149.7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
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.: 111.6kcal		

Ebéd

Almaleves [1]
Rántott csirkemell
Tört burgonyával
Káposztasalátával

Fehé.: 32.4g	Zsír: 19.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 82.8g	Cukor: 16.0g	Só: 2.3g
Ener.: 624.8kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 59.7g	Cukor: 32.0g	Só: 0.0g
Ener.: 282.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Barackleváros [(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.6g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 51.5g	Cukor: 29.4g	Só: 0.0g
Ener.: 249.5kcal		

Ebéd

Zöldborsóleves
Bolognai
Gluténmentes spagettivel
Növényi sajt szórattal
Alma

Fehé.: 12.3g	Zsír: 24.0g	T.Zs.: 9.6g
Szén.: 75.1g	Cukor: 5.9g	Só: 2.6g
Ener.: 573.3kcal		

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 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026	hétfő (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6										
			T	Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00
				Sertés párizsis	178.25	42.65	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Jégcsapretekkel	11.80	2.83	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01
			E	Brokkolikrémlés	182.97	43.77	1.57	2.98	0.36	2.62	0.00	0.07
				Pirított kenyérkockával	64.87	15.52	0.59	0.06	0.02	3.14	0.00	0.00 1
				Pusztapörkölt burgonyával	1 143.70	273.61	14.72	9.82	2.20	30.72	0.00	0.97
				Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02
				Csemege uborkával	23.02	5.51	0.24	0.04	0.00	1.04	0.00	0.96 15,(12)
			U	Vanília sziv	923.99	221.05	0.84	5.10	1.50	41.10	2.10	0.58
				Összesen:	3 404.30	814.44	23.52	23.19	6.12	124.67	10.43	3.11
4/21/2026	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
				Csicszeriborsókrémes	80.17	19.18	0.82	0.87	0.34	2.06	0.00	0.11 10,(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
			E	Tejmentes tárkonyos csirkeraguleves	345.12	81.66	7.84	2.91	0.55	6.10	0.01	1.13 1,9
				Diétás pékáruval BL-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02
				Csokis-meggyes rakott tésztaTGM	1 284.90	307.39	2.58	2.06	0.37	67.64	22.34	0.67
			U	Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
				Violife növényi sajt szelettel	364.20	87.13	0.04	6.93	6.04	6.06	0.54	0.68
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Összesen:	3 292.69	786.82	16.89	14.62	8.05	144.60	33.10	2.69
4/22/2026	szerda (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6										
			T	Tejeskávé rizstejből	576.89	138.01	0.07	1.92	0.23	29.30	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	Csontleves	85.57	20.47	0.90	0.52	0.01	2.97	0.00	0.19 9
				Levesbetéttel	87.30	20.89	0.24	0.12	0.01	4.62	0.30	0.01
				Sertés aprósült	483.61	115.70	11.12	7.52	1.94	0.76	0.00	0.12
				Sárgaborsófőzelékkel	846.47	202.51	10.32	5.42	0.69	27.86	0.00	0.01 1
				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
				Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00
				Összesen:	3 467.41	829.54	30.95	24.63	6.45	119.20	23.22	1.27
4/23/2026	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
				Sonkakrémes	57.20	13.69	1.71	0.58	0.23	0.43	0.00	0.22
				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	Almaleves	348.96	62.61	0.95	0.37	0.04	18.83	9.99	0.50 1
				Rántott csirkemell	1 270.41	303.93	26.59	12.00	1.21	22.24	0.00	1.31
				Tört burgonyával	917.50	219.50	4.15	7.44	1.00	33.13	0.00	0.37
				Káposztasalátával	162.14	38.79	0.72	0.12	0.01	8.55	6.00	0.09
			U	Csokoládés puding	893.54	213.77	0.17	2.90	0.35	45.44	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:	4 344.48	1 018.49	39.19	23.79	3.13	164.17	54.75	2.57
4/24/2026	péntek (05572)	Tej,tojás,rozsmentes4-6										
			T	Rizstej	351.04	83.98	0.06	1.92	0.23	15.86	8.03	0.00
				Barackleváros	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00 (12)
				Diétás pékáru BL	285.50	68.30	2.35	0.18	0.07	14.25	0.00	0.03 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
			E	Zöldborsóleves	243.21	58.19	3.19	1.60	0.17	7.51	0.00	1.53
				Bolognai	581.31	139.07	6.16	9.67	2.83	6.69	2.50	0.33
				Gluténmentes spagettivel	989.64	236.76	2.30	5.16	0.55	44.35	2.88	0.06
				Növényi sajt szóráttal	364.20	87.13	0.04	6.93	6.04	6.06	0.54	0.68
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			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:	3 914.71	936.56	21.68	30.30	11.67	141.45	35.47	3.37

Heti étlap - 2026.04.20 - 04.24

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sertés párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 6.3g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 34.8g	Cukor: 7.2g	Só: 0.8g
Ener.: 229.3kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves
Kölesgolyó
Pusztapörkölt burgonyával
Gluténmentes pékáruval-E
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 17.4g	Zsír: 12.7g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 65.7g	Cukor: 1.6g	Só: 2.0g
Ener.: 449.6kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

Fehé.: 0.8g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 41.1g	Cukor: 2.1g	Só: 0.6g
Ener.: 221.1kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csicseriborsókrém [10,(12)]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 4.7g	Zsír: 1.9g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 37.1g	Cukor: 7.1g	Só: 0.5g
Ener.: 196.8kcal		

Ebéd

Tárkonyos csirkeraguleves [9]
Csokis-meggyes rakott tésztaTGM
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 10.9g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 98.4g	Cukor: 23.9g	Só: 1.8g
Ener.: 492.5kcal		

Uzsonna

Almalé 100%
Gluténmentes pékáru
Violife növényi sajt szelettel
Liga margarinnal

Fehé.: 3.8g	Zsír: 9.2g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 35.8g	Cukor: 3.0g	Só: 1.0g
Ener.: 252.9kcal		

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

Csontleves [9]
Levesbetéttel
Sertés aprósült
Sárgaborsófőzelékkel
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 22.5g	Zsír: 15.0g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 59.9g	Cukor: 1.8g	Só: 0.3g
Ener.: 468.4kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6.6g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 28.2g	Cukor: 0.4g	Só: 1.2g
Ener.: 227.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Tojáskrém [3]
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 5.2g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 34.6g	Cukor: 7.2g	Só: 0.4g
Ener.: 197.4kcal		

Ebéd

Almaleves
Rántott csirkemell
Tört burgonyával
Káposztasalátával

Fehé.: 37.3g	Zsír: 18.5g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 91.6g	Cukor: 16.7g	Só: 2.3g
Ener.: 668.7kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 3.8g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 72.9g	Cukor: 32.4g	Só: 0.4g
Ener.: 359.8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Rizstej
Barackleváros [(12)]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 3.9g	Zsír: 4.1g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 64.8g	Cukor: 29.8g	Só: 0.4g
Ener.: 327.2kcal		

Ebéd

Zöldborsóleves
Bolognai [15]
Gluténmentes spagettivel
Növényi sajt szóráttal
Alma

Fehé.: 17.8g	Zsír: 22.3g	T.Zs.: 8.6g
Szén.: 77.9g	Cukor: 3.8g	Só: 2.7g
Ener.: 591.9kcal		

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		

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 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026	hétfő (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		
			Sertés párizsis	178.25	42.65	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46		
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			Jégcsapretekkel	11.80	2.83	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01		
			E Brokkolikrémléves	191.22	45.75	1.09	2.49	0.30	4.59	0.00	0.06		
			Kölesgolyó	88.86	21.26	0.78	0.20	0.04	4.80	0.13	0.00		
			Pusztapörkölt burgonyával	1 143.70	273.61	14.72	9.82	2.20	30.72	0.00	0.97		
			Gluténmentes pékáruval-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			Csemege uborkával	23.02	5.51	0.24	0.04	0.00	1.04	0.00	0.96	15,(12)	
			U Vanília sziv	923.99	221.05	0.84	5.10	1.50	41.10	2.10	0.58		
			Összesen:	3 761.32	899.86	24.52	23.66	6.21	141.55	10.96	3.42		
4/21/2026	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		
			Csicsoriborsókrémes	80.17	19.18	0.82	0.87	0.34	2.06	0.00	0.11	10,(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		
			E Tárkonyos csirkeraguleves	345.38	81.72	7.74	2.88	0.55	6.26	0.01	1.13	9	
			Csokis-meggyes rakott tésztaTGM	1 284.90	307.39	2.58	2.06	0.37	67.64	22.34	0.67		
			Gluténmentes pékáruval-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02		
			U Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00		
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			Violife növényi sajt szelettel	364.20	87.13	0.04	6.93	6.04	6.06	0.54	0.68		
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			Összesen:	3 942.51	942.28	19.37	16.23	8.31	171.26	33.90	3.33		
4/22/2026	szerda (05802)	GM, TM, OM, hal, citr. ep, man 4-6	T Kakaó rizstejből	589.08	140.93	0.25	2.13	0.37	29.35	21.42	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 Csontleves	168.15	40.23	0.89	2.83	0.27	2.72	0.00	0.12	9	
			Levesbetéttel	87.30	20.89	0.24	0.12	0.01	4.62	0.30	0.01		
			Sertés aprósült	428.97	102.63	10.56	6.38	1.71	0.62	0.00	0.11		
			Sárgaborsófőzelékkel	841.25	201.25	10.16	5.54	0.71	27.44	0.00	0.01		
			Gluténmentes pékáruval-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		
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Összesen:	4 151.88	993.29	32.98	27.77	6.90	144.94	24.02	1.83		
4/23/2026	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		
			Tojáskrémes	91.05	21.78	1.36	1.80	0.59	0.07	0.00	0.04	3	
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			Kígyóborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01		
			E Almaleves	349.65	62.78	0.68	0.32	0.02	19.26	9.99	0.50		
			Rántott csirkemell	1 453.18	347.65	31.77	10.59	1.40	30.62	0.68	1.33		
			Tört burgonyával	917.50	219.50	4.15	7.44	1.00	33.13	0.00	0.37		
			Káposztasalátával	162.14	38.79	0.72	0.12	0.01	8.55	6.00	0.09		
			U Csokoládés puding	893.54	213.77	0.17	2.90	0.35	45.44	31.97	0.01		
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			Összesen:	5 211.35	1 225.87	46.33	25.19	3.92	199.12	56.23	3.05		
4/24/2026	péntek (05802)	GM, TM, OM, hal, citr. ep, man 4-6	T Rizstej	351.04	83.98	0.06	1.92	0.23	15.86	8.03	0.00		
			Barackleváros	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00	(12)	
			Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35		
			Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01		
			E Zöldborsóleves	243.21	58.19	3.19	1.60	0.17	7.51	0.00	1.53		
			Bolognai	503.83	120.53	11.34	6.53	1.71	3.95	0.00	0.37	15	
			Gluténmentes spagettivel	1 144.92	273.90	2.59	6.65	0.72	49.90	3.24	0.07		
			Növényi sajt szórattal	364.20	87.13	0.04	6.93	6.04	6.06	0.54	0.68		
			Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02		
			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		
			Összesen:	4 642.07	1 110.56	29.73	30.29	10.98	170.76	34.13	4.06		

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sertés párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 6.3g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 34.8g	Cukor: 7.2g	Só: 0.8g
Ener.: 229.3kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves [7]
Kölesgolyó
Pusztapörkölt burgonyával
Gluténmentes pékáruval-E
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 18.8g	Zsír: 13.4g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 68.1g	Cukor: 1.6g	Só: 2.0g
Ener.: 470.1kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

Fehé.: 0.8g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 41.1g	Cukor: 2.1g	Só: 0.6g
Ener.: 221.1kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csicseriborsókrém [7,10,(12)]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 4.9g	Zsír: 7.2g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 37.0g	Cukor: 7.1g	Só: 0.5g
Ener.: 245.2kcal		

Ebéd

Tárkonyos csirkeraguleves [9]
Gluténmentes pékáruval-E
Csokis-megyes rakott tésztaGM [7]

Fehé.: 13.8g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 96.2g	Cukor: 20.4g	Só: 1.9g
Ener.: 498.3kcal		

Uzsonna

Almalé 100%
Gluténmentes pékáru
Trapista sajt szelettel [7]
Liga margarinnal

Fehé.: 14.8g	Zsír: 13.5g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 30.4g	Cukor: 3.1g	Só: 1.3g
Ener.: 314.6kcal		

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

Csontleves [9]
Levesbetéttel
Sertés aprósült
Sárgaborsófőzelékkel
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 22.5g	Zsír: 15.0g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 60.2g	Cukor: 1.8g	Só: 0.3g
Ener.: 469.7kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6.6g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 28.2g	Cukor: 0.4g	Só: 1.2g
Ener.: 227.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Tojáskrém [3,7]
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 5.4g	Zsír: 6.2g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 34.8g	Cukor: 7.2g	Só: 0.4g
Ener.: 230.1kcal		

Ebéd

Almaleves [7]
Rántott csirkemell
Tört burgonyával [(7)]
Káposztasalátával

Fehé.: 37.5g	Zsír: 23.9g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 91.8g	Cukor: 16.7g	Só: 2.4g
Ener.: 719.4kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 13.9g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 65.2g	Cukor: 20.4g	Só: 0.8g
Ener.: 380.0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Baracklekváros [(12)]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 10.6g	Zsír: 5.2g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 59.6g	Cukor: 21.8g	Só: 0.6g
Ener.: 340.8kcal		

Ebéd

Zöldborsóleves
Bolognai
Gluténmentes spagettivel
Reszelt trapista sajttal [7]
Alma

Fehé.: 20.8g	Zsír: 26.9g	T.Zs.: 9.1g
Szén.: 74.9g	Cukor: 6.2g	Só: 1.3g
Ener.: 634.1kcal		

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		

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 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026	hétfő (05902)	Gluténmentes4-6										
			T	Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00
				Sertés párizsis	178.25	42.65	2.38	3.64	1.38	0.04	0.00	0.46
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Jégcsapretekkel	11.80	2.83	0.22	0.02	0.01	0.53	0.13	0.01
		E		Brokkolikrémléves	263.24	62.98	2.40	2.82	0.44	6.83	0.00	0.08 7
				Kölesgolyó	88.86	21.26	0.78	0.20	0.04	4.80	0.13	0.00
				Pusztapörkölt burgonyával	1 157.41	276.89	14.76	10.20	1.95	30.87	0.00	0.97
				Gluténmentes pékáruval-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02
4/21/2026	kedd (05902)	Gluténmentes4-6		Csemege uborkával	23.02	5.51	0.24	0.04	0.00	1.04	0.00	0.96 15,(12)
			U	Vanília sziv	923.99	221.05	0.84	5.10	1.50	41.10	2.10	0.58
				Összesen:	3 847.05	920.37	25.87	24.37	6.10	143.94	10.96	3.44
			T	Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00
				Csicszeriborsókrémes	282.28	67.53	1.01	6.12	2.90	2.03	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
				Paradicsommal	18.31	4.38	0.20	0.04	0.01	0.80	0.00	0.01
			E	Tárkonyos csirke raguleves	345.38	81.72	7.74	2.88	0.55	6.26	0.01	1.13 9
				Gluténmentes pékáruval-E	432.30	103.42	0.60	0.15	0.02	24.51	1.50	0.02
4/22/2026	szerda (05902)	Gluténmentes4-6		Csokis-meggyes rakott tésztaGM	1 309.02	313.16	5.46	2.53	0.96	65.42	18.93	0.78 7
			U	Almalé 100%	38.79	9.28	0.10	0.10	0.02	2.21	2.01	0.00
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Trapista sajt szelettel	621.77	148.75	11.08	11.24	7.14	0.64	0.64	0.97 7
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Összesen:	4 426.31	1 058.02	33.48	26.26	12.56	163.59	30.59	3.73
			T	Kakaó	593.94	142.09	7.08	3.30	1.81	20.84	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
4/23/2026	csütörtök (05902)	Gluténmentes4-6		Csontleves	168.15	40.23	0.89	2.83	0.27	2.72	0.00	0.12 9
			E	Levesbetéttel	87.30	20.89	0.24	0.12	0.01	4.62	0.30	0.01
				Sertés aprósült	428.97	102.63	10.56	6.38	1.71	0.62	0.00	0.11
				Sárgaborsófőzelékkel	846.53	202.52	10.22	5.54	0.71	27.69	0.00	0.01
				Gluténmentes pékáruval-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
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Paprikával	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00
				Összesen:	4 162.02	995.72	39.87	28.94	8.34	136.68	12.64	2.10
4/24/2026	péntek (05902)	Gluténmentes4-6										
			T	Csipkebogyó tea	113.90	27.25	0.00	0.00	0.00	6.71	6.70	0.00
				Tojáskrémes	227.81	54.50	1.60	5.20	2.25	0.26	0.00	0.04 3,7
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Kígyó uborkával	9.83	2.35	0.20	0.02	0.15	0.34	0.09	0.01
			E	Almaleves	385.94	71.46	0.84	1.12	0.50	19.46	9.99	0.51 7
				Rántott csirkemell	1 453.18	347.65	31.77	10.59	1.40	30.62	0.68	1.33
				Tört burgonyával	1 092.90	261.46	4.15	12.05	2.17	33.15	0.00	0.45 (7)
				Káposztasalátával	162.14	38.79	0.72	0.12	0.01	8.55	6.00	0.09
			U	Csokoládés puding	978.18	234.01	10.28	4.54	2.44	37.67	19.98	0.41 7
4/24/2026	péntek (05902)	Gluténmentes4-6		Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Összesen:	5 644.44	1 329.47	56.84	35.64	9.32	191.76	44.24	3.54
			T	Tehéntej 1,5%	407.75	97.55	6.83	3.02	1.63	10.65	0.00	0.27 7
				Barackleváros	362.49	86.72	0.15	0.00	0.00	21.39	21.39	0.00 (12)
				Gluténmentes pékáru	610.28	146.00	3.64	1.00	0.20	27.50	0.40	0.35
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
			E	Zöldborsóleves	243.21	58.19	3.19	1.60	0.17	7.51	0.00	0.16
				Bolognai	577.87	138.25	6.12	9.66	2.83	6.54	2.50	0.32
				Gluténmentes spagettivel	1 144.92	273.90	2.59	6.65	0.72	49.90	3.24	0.07
				Reszelt trapista sajttal	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.48	0.73 7
4/24/2026	péntek (05902)	Gluténmentes4-6		Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			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
				Összesen:	4 874.95	1 166.28	39.55	36.02	12.82	162.56	28.54	2.96

Heti étlap - 2026.04.20 - 04.24

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 7.7g	Zsír: 9.4g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 21.0g	Cukor: 0.3g	Só: 1.0g
Ener.: 201.0kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves
Kölesgolyó
Pusztapörkölt burgonyával
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 16.7g	Zsír: 15.2g	T.Zs.: 2.8g
Szén.: 35.1g	Cukor: 0.2g	Só: 3.9g
Ener.: 342.2kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 4.1g	Zsír: 6.4g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 5.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 94.6kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Csicseriborsókrém [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 3.2g	Zsír: 5.8g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 21.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 151.9kcal		

Ebéd

Tárkonyos csirkeraguleves [9]
Diétás pékáruval BL-E
Túrós-meggyes rakott tészta DIAB [7,15]

Fehé.: 10.2g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 34.9g	Cukor: 1.3g	Só: 1.7g
Ener.: 236.3kcal		

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 12.0g	Zsír: 12.6g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 4.9g	Cukor: 0.6g	Só: 1.0g
Ener.: 181.4kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 11.1g	Zsír: 5.4g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 20.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 179.4kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnametéllel [1,3]
Sertés aprósült [1,(3,6,7,10,11)]
Sárgaborsófőzelékkel
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 30.5g	Zsír: 39.2g	T.Zs.: 11.3g
Szén.: 35.9g	Cukor: 1.0g	Só: 1.3g
Ener.: 619.7kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 6.8g	Zsír: 13.8g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 5.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 173.1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Tojáskrém [3,7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával
Alma

Fehé.: 6.0g	Zsír: 11.3g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 21.0g	Cukor: 0.2g	Só: 0.1g
Ener.: 213.3kcal		

Ebéd

Almaleves [15]
Rántott csirkemell
Tört burgonyával [(7)]
Édesítőszeres Káposztasalátával [15]

Fehé.: 21.3g	Zsír: 13.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 34.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 341.9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 0.9g	Zsír: 0.1g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 5.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 26.5kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 9.1g	Zsír: 3.2g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 21.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 151.7kcal		

Ebéd

Zöldborsóleves
Bolognai [15]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]
Alma

Fehé.: 17.4g	Zsír: 19.5g	T.Zs.: 6.5g
Szén.: 35.0g	Cukor: 0.2g	Só: 2.5g
Ener.: 389.3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 9.8g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 5.3g	Cukor: 0.3g	Só: 1.4g
Ener.: 101.1kcal		

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 - szesz	12 - kén-dioxid - szulfid	13 - csillagfürt	14 - puhatestűek	15 - mesterséges édesítőszer

16 - édesgyökér

Tételek étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026	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
				Sertés párizsis	356.50	85.29	4.76	7.28	2.75	0.08	0.00	0.91
				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
				Jégcsapretekkel	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.26	0.02
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			E	Brokkolikrémléves	356.34	85.25	3.60	5.93	0.69	4.28	0.00	0.13
				Kölesgolyó	148.10	35.43	1.30	0.34	0.07	8.00	0.21	0.00
				Pusztapörkölt burgonyával	868.57	207.79	11.17	8.87	1.99	20.22	0.00	1.36
				Csemege uborkával	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	2.40 15,(12)
			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 margarinna	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Összesen:	2 666.25	637.88	28.39	30.98	8.47	61.28	0.48	5.54
4/21/2026	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
				Csicszeriborsókrémes	225.82	54.02	0.81	4.89	2.32	1.62	0.00	0.08 7,10,(12)
				Diétás pékáru BL DIAB	152.36	36.45	1.43	0.19	0.01	7.22	0.00	0.02 1
				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	Tárkonyos csirkeraguleves	333.32	78.65	6.20	2.81	0.49	7.16	0.00	1.37 9
				Diétás pékáru BL-E	172.92	41.37	0.24	0.06	0.01	9.80	0.60	0.01
				Túrós-meggyes rakott tészta DIAB	486.08	116.29	3.80	3.01	1.53	17.98	0.65	0.28 7,15
			U	Trapista sajt szelettel	621.77	148.75	11.08	11.24	7.14	0.64	0.64	0.97 7
				Diétás pékáru BL DIAB	87.06	20.83	0.82	0.11	0.01	4.13	0.00	0.01 1
				Liga margarinna	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Salátalevéllal	5.18	1.24	0.11	0.02	0.00	0.15	0.00	0.00
				Összesen:	2 385.42	569.59	25.50	24.21	12.09	60.83	1.90	2.78
4/22/2026	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
				Szendvics sonkás	267.79	64.07	8.48	3.28	1.15	0.08	0.00	1.31
				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	Csontleves	140.57	33.63	1.66	1.31	0.01	3.79	0.00	0.23 9
				Cémmametteltel	147.48	35.28	1.53	0.45	0.08	6.24	0.00	0.06 1,3
				Sertés aprósült	1 712.03	409.58	21.49	34.44	10.93	3.23	0.54	0.94 1,(3),(6),(7),(10),(11)
				Sárgaborsófőzelékkel	460.60	110.19	5.65	2.93	0.29	15.29	0.00	0.08
				Diétás pékáru BL-E	129.69	31.03	0.18	0.05	0.00	7.35	0.45	0.01
			U	Bécsi felvágottas	559.78	133.92	5.48	12.32	4.58	0.12	0.00	1.68
				Diétás pékáru BL DIAB	87.06	20.83	0.82	0.11	0.01	4.13	0.00	0.01 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:	4 063.71	972.20	48.43	58.28	18.19	62.29	1.00	4.39
4/23/2026	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
				Tojáskrémes	455.62	109.00	3.20	10.40	4.49	0.52	0.00	0.07 3,7
				Diétás pékáru BL DIAB	195.89	46.86	1.84	0.24	0.02	9.29	0.00	0.03 1
				Kígyóborkával	19.66	4.70	0.40	0.04	0.30	0.68	0.17	0.01
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			E	Almaleves	51.79	4.04	0.11	0.12	0.01	2.64	0.00	0.13 15
				Rántott csirkemell	889.29	212.75	18.61	8.40	0.85	15.57	0.00	0.92
				Tört burgonyával	455.38	108.94	1.73	5.02	0.91	13.81	0.00	0.19 (7)
				Édesítőszeres Káposztasalátával	67.65	16.19	0.81	0.10	0.02	2.86	0.00	0.12 15
			U	Csokoládés puding	23.76	5.68	0.06	0.03	0.00	1.25	0.00	0.01 15
				Diétás pékáru BL DIAB	87.06	20.83	0.82	0.11	0.01	4.13	0.00	0.01 1
				Összesen:	2 466.39	581.69	28.18	25.06	6.61	61.27	0.18	1.51
4/24/2026	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
				Pulykamell sonkás	184.80	44.21	6.80	1.12	0.37	1.68	0.00	0.85
				Diétás pékáru BL DIAB	185.01	44.26	1.73	0.23	0.02	8.77	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	Zöldborsóleves	173.11	41.42	1.82	1.53	0.17	4.91	0.00	1.54
				Bolognai	635.64	152.07	7.44	11.06	3.33	5.50	0.00	0.40 15
				spagetti	367.20	87.85	3.40	2.05	0.30	13.86	0.00	0.14 1,3
				Reszelt trapista sajttal	233.17	55.78	4.16	4.22	2.68	0.24	0.24	0.37 7
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			U	Szendvics sonkás	267.79	64.07	8.48	3.28	1.15	0.08	0.00	1.31
				Diétás pékáru BL DIAB	87.06	20.83	0.82	0.11	0.01	4.13	0.00	0.01 1
				Liga margarinna	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Jégcsapretekkel	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.26	0.02
				Összesen:	2 683.79	642.08	36.31	27.24	9.16	61.26	0.51	4.73

Heti étlap - 2026.04.20 - 04.24

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Sertés párizsis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 9.8g	Zsír: 9.1g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 24.1g	Cukor: 0.3g	Só: 1.0g
Ener.: 218.0kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves
Kölesgolyó
Pusztapörkölt burgonyával
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 14.0g	Zsír: 13.1g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 30.3g	Cukor: 0.2g	Só: 3.6g
Ener.: 292.4kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 7.6g	Zsír: 6.8g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 23.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 184.6kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Csicseriborsókrém [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal

Fehé.: 6.5g	Zsír: 12.9g	T.Zs.: 5.9g
Szén.: 26.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 248.7kcal		

Ebéd

Tárkonyos csirkeraguleves [9]
Diétás pékáruval BL-E
Túrós-meggyes rakott tészta DIAB [7,15]

Fehé.: 10.1g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 30.0g	Cukor: 1.0g	Só: 1.7g
Ener.: 215.6kcal		

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllel

Fehé.: 15.7g	Zsír: 13.1g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 23.8g	Cukor: 0.6g	Só: 1.1g
Ener.: 276.5kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 13.0g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 23.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 191.1kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnametéllel [1,3]
Sertés aprósült [1,(3,6,7,10,11)]
Sárgaborsófőzelékkel
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 28.8g	Zsír: 38.5g	T.Zs.: 11.2g
Szén.: 31.0g	Cukor: 1.0g	Só: 1.4g
Ener.: 586.9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 10.5g	Zsír: 14.2g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 24.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.8g
Ener.: 268.3kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Tojáskrém [3,7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 8.1g	Zsír: 11.0g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 24.2g	Cukor: 0.2g	Só: 0.2g
Ener.: 230.2kcal		

Ebéd

Almaleves [15]
Rántott csirkemell
Tört burgonyával [(7)]
Édesítőszeres Káposztasalátával [15]

Fehé.: 15.7g	Zsír: 11.4g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 30.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.1g
Ener.: 279.3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4.6g	Zsír: 0.6g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 24.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 121.7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Pulykamell 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

Zöldborsóleves
Bolognai [15]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]
Alma

Fehé.: 19.3g	Zsír: 21.1g	T.Zs.: 8.5g
Szén.: 30.6g	Cukor: 0.5g	Só: 2.4g
Ener.: 393.9kcal		

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

16 - édesgyökér

Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026	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
				Sertés párizsis	356.50	85.29	4.76	7.28	2.75	0.08	0.00	0.91
				Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Jégcsapretekkel	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.26	0.02
			E	Brokkolikréml leves	356.34	85.25	3.60	5.93	0.69	4.28	0.00	0.13
				Kölesgolyó	148.10	35.43	1.30	0.34	0.07	8.00	0.21	0.00
				Pusztapörkölt burgonyával	660.11	157.92	8.49	6.74	1.51	15.37	0.00	1.03
				Csemege uborkával	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	2.40 15,(12)
			U	Mátrai diákcsemegés	242.59	58.04	3.04	5.04	1.81	0.06	0.00	0.63
				Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Összesen:	2 904.51	694.89	31.33	29.07	8.04	77.42	0.48	5.28
4/21/2026	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
				Csicseriborsókrémes	564.56	135.06	2.02	12.23	5.80	4.05	0.00	0.21 7,10,(12)
				Diétás pékáru BL DIAB	436.30	104.38	4.09	0.54	0.04	20.67	0.00	0.06 1
				Paradicsommal	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01
			E	Tárkonyos csirkeraguleves	333.32	78.65	6.20	2.81	0.49	7.16	0.00	1.37 9
				Diétás pékáruval BL-E	86.46	20.68	0.12	0.03	0.00	4.90	0.30	0.00
				Túrós-meggyes rakott tészta DIAB	486.08	116.29	3.80	3.01	1.53	17.98	0.65	0.28 7,15
			U	Trappista sajt szelettel	621.77	148.75	11.08	11.24	7.14	0.64	0.64	0.97 7
				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
				Salátalevelel	5.18	1.24	0.11	0.02	0.00	0.15	0.00	0.00
				Összesen:	3 101.24	740.84	32.37	31.76	15.62	80.15	1.60	2.98
4/22/2026	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
				Szendvics sonkás	267.79	64.07	8.48	3.28	1.15	0.08	0.00	1.31
				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	Csontleves	200.81	48.04	2.37	1.87	0.02	5.42	0.00	0.33 9
				Cérametéllel	147.48	35.28	1.53	0.45	0.08	6.24	0.00	0.06 1,3
				Sertés aprósült	1 712.03	409.58	21.49	34.44	10.93	3.23	0.54	0.94 1,(3),(6),(7),(10),(11)
				Sárgaborsófőzelékkel	263.20	62.97	3.23	1.68	0.16	8.74	0.00	0.04
				Diétás pékáruval BL-E	129.69	31.03	0.18	0.05	0.00	7.35	0.45	0.01
			U	Bécsi felvágottas	559.78	133.92	5.48	12.32	4.58	0.12	0.00	1.68
				Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07 1
				Liga margarinnal	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Paprikával	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00
				Összesen:	4 373.27	1 046.27	52.34	57.81	18.12	78.36	1.00	4.53
4/23/2026	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
				Tojáskrémes	455.62	109.00	3.20	10.40	4.49	0.52	0.00	0.07 3,7
				Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07 1
				Kígyóborkával	19.66	4.70	0.40	0.04	0.30	0.68	0.17	0.01
			E	Almaleves	64.74	5.05	0.14	0.15	0.01	3.30	0.00	0.16 15
				Rántott csirkemell	635.21	151.97	13.30	6.00	0.61	11.12	0.00	0.66
				Tört burgonyával	470.56	112.57	1.79	5.19	0.94	14.27	0.00	0.19 (7)
				Édesítőszeres Káposztasalátával	40.59	9.71	0.49	0.06	0.01	1.72	0.00	0.07 15
			U	Csokoládés puding	23.76	5.68	0.06	0.03	0.00	1.25	0.00	0.01 15
				Diétás pékáru BL DIAB	484.78	115.98	4.54	0.60	0.04	22.97	0.00	0.07 1
				Összesen:	2 681.87	631.16	28.46	23.07	6.44	78.82	0.18	1.31
4/24/2026	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
				Pulykamell 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	Zöldborsóleves	138.48	33.13	1.45	1.22	0.13	3.93	0.00	1.23
				Bolognai	529.70	126.73	6.20	9.22	2.78	4.59	0.00	0.34 15
				spagetti	293.76	70.28	2.72	1.64	0.24	11.09	0.00	0.11 1,3
				Reszelt trappista sajttal	466.33	111.56	8.31	8.43	5.36	0.48	0.48	0.73 7
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			U	Szendvics sonkás	267.79	64.07	8.48	3.28	1.15	0.08	0.00	1.31
				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
				Jégcsapretekkel	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.26	0.02
				Összesen:	3 182.31	761.35	44.10	29.15	11.24	79.38	0.75	4.77

Heti étlap - 2026.04.20 - 04.24

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 7.7g	Zsír: 9.4g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 21.0g	Cukor: 0.3g	Só: 1.0g
Ener.: 201.0kcal		

Ebéd

Brokkolikrémleves
Kölesgolyó
Pusztapörkölt burgonyával
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 23.4g	Zsír: 20.6g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 47.2g	Cukor: 0.2g	Só: 4.7g
Ener.: 466.9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 5.2g	Zsír: 6.6g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 140.5kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Csicseriborsókrém [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 3.2g	Zsír: 5.8g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 21.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 151.9kcal		

Ebéd

Tárkonyos csirkeraguleves [9]
Diétás pékáruval BL-E
Túrós-meggyes rakott tészta DIAB [7,15]

Fehé.: 11.5g	Zsír: 7.4g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 46.6g	Cukor: 1.7g	Só: 1.5g
Ener.: 303.9kcal		

Uzsonna

Trapista sajt szelettel [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Salátalevéll
Mandarin

Fehé.: 13.6g	Zsír: 12.9g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 15.5g	Cukor: 0.6g	Só: 1.0g
Ener.: 233.7kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 11.1g	Zsír: 5.4g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 20.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 179.4kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnametéllel [1,3]
Sertés aprósült [1,(3,6,7,10,11)]
Sárgaborsófőzelékkel
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 34.3g	Zsír: 41.1g	T.Zs.: 11.5g
Szén.: 46.3g	Cukor: 1.0g	Só: 1.3g
Ener.: 693.6kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 7.8g	Zsír: 14.0g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 14.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 213.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Tojáskrém [3,7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával
Alma

Fehé.: 6.0g	Zsír: 11.3g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 21.0g	Cukor: 0.2g	Só: 0.1g
Ener.: 213.3kcal		

Ebéd

Almaleves [15]
Rántott csirkemell
Tört burgonyával [7]
Édesítőszeres Káposztasalátával [15]

Fehé.: 20.3g	Zsír: 17.5g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 46.5g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 420.5kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Mandarin

Fehé.: 2.0g	Zsír: 0.4g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 14.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 70.8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 9.1g	Zsír: 3.2g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 21.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 151.7kcal		

Ebéd

Zöldborsóleves
Bolognai [15]
spagetti [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]
Alma

Fehé.: 19.2g	Zsír: 19.4g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 47.0g	Cukor: 0.2g	Só: 2.2g
Ener.: 443.5kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 10.3g	Zsír: 4.9g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 15.3g	Cukor: 0.3g	Só: 1.4g
Ener.: 146.0kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tételek étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsír sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
4/20/2026	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
				Sertés párizsis	356.50	85.29	4.76	7.28	2.75	0.08	0.00	0.91
				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
				Jégcsapretekkel	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.26	0.02
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			E	Brokkolikrémes	356.34	85.25	3.60	5.93	0.69	4.28	0.00	0.13
				Kölesgolyó	148.10	35.43	1.30	0.34	0.07	8.00	0.21	0.00
				Pusztapörkölt burgonyával	1 389.71	332.46	17.87	14.19	3.18	32.35	0.00	2.18
				Csemege uborkával	57.54	13.77	0.60	0.10	0.00	2.60	0.00	2.40 15,(12)
			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
				Körte	83.07	19.87	0.15	0.11	0.00	4.50	0.00	0.00
				Összesen:	3 379.29	808.45	36.26	36.54	9.67	83.07	0.48	6.37
4/21/2026	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
				Csicszeriborsókrémes	225.82	54.02	0.81	4.89	2.32	1.62	0.00	0.08 7,10,(12)
				Diétás pékáru BL DIAB	152.36	36.45	1.43	0.19	0.01	7.22	0.00	0.02 1
				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	Tárkonyos csirkeraguleves	249.99	58.99	4.65	2.11	0.37	5.37	0.00	1.03 9
				Diétás pékáru BL-E	172.92	41.37	0.24	0.06	0.01	9.80	0.60	0.01
				Túrós-meggyes rakott tészta DIAB	850.64	203.50	6.64	5.26	2.68	31.46	1.13	0.49 7,15
			U	Trapista sajt szelettel	621.77	148.75	11.08	11.24	7.14	0.64	0.64	0.97 7
				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
				Salátalevéllel	5.18	1.24	0.11	0.02	0.00	0.15	0.00	0.00
				Mandarin	88.19	21.10	0.32	0.14	0.00	4.41	0.00	0.00
				Összesen:	2 885.44	689.48	28.33	26.06	13.13	83.12	2.38	2.67
4/22/2026	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
				Szendvics sonkás	267.79	64.07	8.48	3.28	1.15	0.08	0.00	1.31
				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	Csontleves	120.49	28.82	1.42	1.12	0.01	3.25	0.00	0.20 9
				Cémmatéllel	147.48	35.28	1.53	0.45	0.08	6.24	0.00	0.06 1,3
				Sertés aprósült	1 712.03	409.58	21.49	34.44	10.93	3.23	0.54	0.94 1,(3),(6),(7),(10),(11)
				Sárgaborsófőzelékkel	789.60	188.90	9.68	5.03	0.49	26.21	0.00	0.13
				Diétás pékáru BL-E	129.69	31.03	0.18	0.05	0.00	7.35	0.45	0.01
			U	Bécsi felvágottas	559.78	133.92	5.48	12.32	4.58	0.12	0.00	1.68
				Diétás pékáru BL DIAB	174.13	41.66	1.63	0.22	0.02	8.26	0.00	0.02 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	83.07	19.87	0.15	0.11	0.00	4.50	0.00	0.00
				Összesen:	4 542.77	1 086.80	53.18	60.41	18.40	81.30	1.00	4.42
4/23/2026	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
				Tojáskrémes	455.62	109.00	3.20	10.40	4.49	0.52	0.00	0.07 3,7
				Diétás pékáru BL DIAB	195.89	46.86	1.84	0.24	0.02	9.29	0.00	0.03 1
				Kégyóuborkával	19.66	4.70	0.40	0.04	0.30	0.68	0.17	0.01
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			E	Almaleves	51.79	4.04	0.11	0.12	0.01	2.64	0.00	0.13 15
				Rántott csirkemell	762.25	182.36	15.95	7.20	0.73	13.34	0.00	0.79
				Tört burgonyával	910.75	217.88	3.46	10.04	1.81	27.62	0.00	0.37 (7)
				Édesítőszeres Káposztasalátával	67.65	16.19	0.81	0.10	0.02	2.86	0.00	0.12 15
			U	Csokoládés puding	23.76	5.68	0.06	0.03	0.00	1.25	0.00	0.01 15
				Diétás pékáru BL DIAB	174.13	41.66	1.63	0.22	0.02	8.26	0.00	0.02 1
				Mandarin	97.99	23.45	0.35	0.15	0.00	4.90	0.00	0.00
				Összesen:	2 979.78	704.52	28.41	29.14	7.40	81.88	0.18	1.57
4/24/2026	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
				Pulykamell sonkás	184.80	44.21	6.80	1.12	0.37	1.68	0.00	0.85
				Diétás pékáru BL DIAB	185.01	44.26	1.73	0.23	0.02	8.77	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	Zöldborsóleves	138.48	33.13	1.45	1.22	0.13	3.93	0.00	1.23
				Bolognai spagetti	529.70	126.73	6.20	9.22	2.78	4.59	0.00	0.34 15
				Reszelt trapista sajttal	734.41	175.70	6.80	4.09	0.60	27.72	0.00	0.28 1,3
				Alma	233.17	55.78	4.16	4.22	2.68	0.24	0.24	0.37 7
				Alma	218.12	52.18	0.60	0.60	0.00	10.50	0.00	0.02
			U	Szendvics sonkás	267.79	64.07	8.48	3.28	1.15	0.08	0.00	1.31
				Diétás pékáru BL DIAB	108.83	26.04	1.02	0.14	0.01	5.16	0.00	0.02 1
				Liga margarinna	44.00	10.53	0.01	1.20	0.56	0.01	0.00	0.01
				Jégcsapretekkel	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.26	0.02
				Körte	166.14	39.75	0.30	0.23	0.00	9.00	0.00	0.01
				Összesen:	3 098.34	741.26	38.60	27.39	8.87	83.26	0.51	4.52