

Heti étlap - 2026.04.27 - 05.01

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Tojásos babkrémesTM [3,10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 5.4g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 23.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 152.8kcal		

Ebéd

Zöldségleves
Fasírt [1,3]
Burgonyafőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 22.1g	Zsír: 38.2g	T.Zs.: 9.0g
Szén.: 77.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.5g
Ener.: 755.0kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Gyümölcskrémlel

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

KEDD

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 2.7g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 41.6g	Cukor: 22.1g	Só: 0.0g
Ener.: 202.1kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9,15]
Betűtésztával [1,3]
Rántott csirkemell [1,3]
Párolt rizzzel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 43.6g	Zsír: 24.7g	T.Zs.: 2.8g
Szén.: 96.8g	Cukor: 0.5g	Só: 2.6g
Ener.: 785.9kcal		

Uzsonna

Soproni 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		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Petrezselymes növényi túrókrémes
Diétás pékáru BL [1]
Újhagymával

Fehé.: 2.9g	Zsír: 4.5g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 22.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.6g
Ener.: 141.0kcal		

Ebéd

Vajgaluskaleves
Toscan csirkeraguTM
Penne tésztával [1,3]
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 12.8g	Zsír: 15.8g	T.Zs.: 8.1g
Szén.: 56.8g	Cukor: 3.1g	Só: 2.9g
Ener.: 422.2kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

CSÜTÖRTÖK

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

Tejmentesen lencsegulyás
Diétás pékáruval BL-E
Vaníliás tejberizs
Meggyraguval

Fehé.: 15.5g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 109.7g	Cukor: 27.4g	Só: 1.0g
Ener.: 548.8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 14.8g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 121.9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Diétás pékáru BL [1]
Violife növényi sajt szelettel
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 2.5g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 27.1g	Cukor: 7.2g	Só: 0.7g
Ener.: 193.5kcal		

Ebéd

Lebbencsleves
Mustáros sertésragu [10,(12)]
Bulgurral [1]
Alma

Fehé.: 19.1g	Zsír: 12.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 75.6g	Cukor: 0.3g	Só: 3.2g
Ener.: 474.4kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna

Fehé.: 0.6g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 21.8g	Cukor: 3.6g	Só: 0.5g
Ener.: 155.1kcal		

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



Tápellátás 2026.04.27 - 2026.05.03											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
4/27/2026 (05302)	Tej és rozslicsizmentes 4-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		T Joghurt baktériamentes TM	230,97	55,26	2,88	3,23	1,66	2,20	0,06	0,41	3,10,(12)
		T Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		E Kigyúdoborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Zsídségletes	226,21	54,12	0,59	4,73	0,54	2,13	0,00	0,16	
		U Pasit	1 485,80	355,45	16,34	24,06	7,37	16,14	0,00	1,02	1,3
		U Burgonyafőzelékkel	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1
		U Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		U Gyümölcskrémrel	130,53	31,23	0,64	0,01	0,01	7,02	1,00	0,00	
		Összesen:	4 210,49	1 007,29	30,56	41,78	10,99	121,91	9,34	1,94	
4/28/2026 (05302)	Tej és rozslicsizmentes 4-6	T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
		T Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		E Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Paradicsomos leves	216,56	51,81	1,70	0,77	0,06	9,46	0,00	0,62	0,15
		E Betűtészta	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04	1,3
		U Rántott csirkemell	1 583,40	378,80	35,46	13,04	1,48	29,87	0,00	1,84	1,3
		U Párolt rizzzel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,01	
		U Tárteremléssel	52,77	12,62	0,04	1,05	0,12	0,75	0,52	0,09	10,(12)
		U Sajtos felvágottas	278,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		U Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		U Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	4 755,53	1 137,69	51,33	34,95	6,52	153,32	22,61	3,52	
4/29/2026 (05302)	Tej és rozslicsizmentes 4-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		T Petrezselymes növényi túrókrém	174,35	41,71	0,30	4,25	3,60	0,61	0,12	0,53	
		T Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		E Újhagymával	16,88	4,04	0,23	0,03	0,01	0,92	0,00	0,01	
		E Vajgaluskaleves	147,73	35,33	1,46	0,94	0,27	5,21	0,00	1,05	
		U Toscan csirkeragu TM	208,12	49,79	1,53	2,35	1,00	5,58	2,52	0,80	
		U Penne tésztával	1 044,91	249,98	9,79	5,55	0,83	39,91	0,00	0,40	1,3
		U Növényi sajt szóráttal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
		Összesen:	3 596,14	860,31	16,40	37,33	21,12	113,43	11,37	4,90	
4/30/2026 (05302)	Tej és rozslicsizmentes 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		T Mézes	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00	
		T Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		E Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Tejmentesen lencsegyúvás	513,47	122,84	11,78	2,85	0,87	12,36	0,00	0,16	
		U Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Vaníliás tejberizs	1 205,07	288,30	2,97	1,52	0,22	64,87	21,63	0,57	
		U Maggyraguvál	143,09	34,23	0,16	0,10	0,00	7,92	4,30	0,22	
		U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		U Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		U Kigyúdoborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Összesen:	3 623,68	866,91	23,26	12,51	3,92	162,87	43,81	1,46	
5/1/2026 (05302)	Tej és rozslicsizmentes 4-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		T Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		U Violett növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		U Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Sósátsalétval	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00	
		E Lebenceleves	266,68	63,80	1,01	2,57	0,33	9,00	0,26	2,51	
		U Mustáros sertésragu	341,52	81,68	8,66	4,54	1,28	1,45	0,00	0,65	10,(12)
		U Bulgurral	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04	1
		U Alma	218,12	52,16	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Áfonyás háromszög GM-Tündér	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50	
		Összesen:	3 440,00	822,94	22,13	26,23	11,13	124,42	11,04	4,44	

Heti étlap - 2026.04.27 - 05.01

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Tojásos babkrémestm [3,10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 5.4g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 23.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 152.8kcal		

Ebéd

Zöldségles
Fasírt [1,3]
Burgonyafőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 22.1g	Zsír: 38.2g	T.Zs.: 9.0g
Szén.: 77.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.5g
Ener.: 755.0kcal		

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		

KEDD

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 2.7g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 41.6g	Cukor: 22.1g	Só: 0.0g
Ener.: 202.1kcal		

Ebéd

Paradicsomles [9,15]
Betűtészta [1,3]
Rántott csirkemell [1,3]
Párolt rizszel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 43.6g	Zsír: 24.7g	T.Zs.: 2.8g
Szén.: 96.8g	Cukor: 0.5g	Só: 2.6g
Ener.: 785.9kcal		

Uzsonna

Soproni 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		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Petrezselymes növényi túrókrém
Diétás pékáru BL [1]
Újhagymával

Fehé.: 2.9g	Zsír: 4.5g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 22.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.6g
Ener.: 141.0kcal		

Ebéd

Vajgaluskales
Toscan csirkeraguTM
Penne tészta [1,3]
Növényi sajt szórattal

Fehé.: 12.8g	Zsír: 15.8g	T.Zs.: 8.1g
Szén.: 56.8g	Cukor: 3.1g	Só: 2.9g
Ener.: 422.2kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

CSÜTÖRTÖK

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

Tejmentesen lencsegulyás
Vaníliás tejberizs
Meggryaguval
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 15.5g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 109.7g	Cukor: 27.4g	Só: 1.0g
Ener.: 548.8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 14.8g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 121.9kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.04.27. - 2026.05.03.											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Cholesterol (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Fogy. Bt	
2026.04.27. (05392)	Téj, alma-, padlizsán, mágneszM	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	0,00		
		Töjásos babkrémestM	230,97	55,26	2,88	3,23	1,66	2,20	0,06	0,41	3,10,(12)
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		E Kigyúdoborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		E Zöldségleves	226,21	54,12	0,59	4,73	0,54	2,13	0,00	0,16	
		Fasírt	1 485,80	355,45	16,34	24,06	7,37	16,14	0,00	1,02	1,3
		Burgonyafőzelékkel	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26	1
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Gyümölcskrémrel	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:	4 210,49	1 007,29	30,56	41,78	10,99	121,91	9,34	1,94	
2026.04.28. (05392)	Téj, alma-, padlizsán, mágneszM 4.6	T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		E Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Paradicsomleves	216,56	51,81	1,70	0,77	0,06	9,46	0,00	0,62	9,15
		Beütődesztával	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04	1,3
		Rántott csirkemell	1 583,40	378,80	35,46	13,04	1,48	29,87	0,00	1,84	1,3
		Párolt rizzzel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,01	
		Tartármártással	52,77	12,62	0,04	1,05	0,12	0,75	0,52	0,09	10,(12)
		U Sajroni felhagottas	278,89	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
		U 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:	4 755,53	1 137,69	51,33	34,95	6,52	153,32	22,61	3,52	
2026.04.29. (05392)	Téj, alma-, padlizsán, mágneszM 4.6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Petrezselymes növényi túrókrém	174,35	41,71	0,30	4,25	3,60	0,61	0,12	0,53	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		E Újhagymával	16,88	4,04	0,23	0,03	0,01	0,92	0,00	0,01	
		E Vajjaluskaleves	147,73	35,33	1,46	0,94	0,27	5,21	0,00	1,05	
		Toscan csirkeraguTM	208,12	49,79	1,53	2,35	1,00	5,58	2,52	0,80	
		Penne tésztával	1 044,91	249,98	9,79	5,55	0,83	39,91	0,00	0,40	1,3
		Növényi sajt szóráttal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
		Összesen:	3 596,14	860,31	16,40	37,33	21,12	113,43	11,37	4,90	
2026.04.30. (05392)	Téj, alma-, padlizsán, mágneszM 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
		E Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Tejmentesen lencsegyűlés	513,47	122,84	11,78	2,85	0,87	12,36	0,00	0,16	
		Vaníliás tejberizs	1 205,07	288,30	2,97	1,52	0,22	64,87	21,63	0,57	
		Meggyraguval	143,09	34,23	0,16	0,10	0,00	7,92	4,30	0,22	
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Zala felhagottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		U Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Kigyúdoborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Összesen:	3 623,68	866,91	23,26	12,51	3,92	162,87	43,81	1,46	

Heti étlap - 2026.04.27 - 05.01

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
BabkrémesTM [10,(12)]
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 5.4g	Zsír: 1.6g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 29.1g	Cukor: 6.8g	Só: 0.4g
Ener.: 152.7kcal		

Ebéd

Zöldségleves
Fasírt
Burgonyafőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 23.5g	Zsír: 39.9g	T.Zs.: 10.4g
Szén.: 62.6g	Cukor: 1.5g	Só: 0.8g
Ener.: 710.1kcal		

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		

KEDD

Tízórai

Karamellás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 2.7g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 41.6g	Cukor: 22.1g	Só: 0.0g
Ener.: 202.1kcal		

Ebéd

Paradisomleves [9,15]
Betűtésztával CORNITO
Rántott csirkemell
Párolt rizzsel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 34.0g	Zsír: 23.5g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 90.1g	Cukor: 0.7g	Só: 2.0g
Ener.: 710.7kcal		

Uzsonna

Soproni 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		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Petrezselymes növényi túrókrémes
Diétás pékáru BL [1]
Újhagymával

Fehé.: 2.9g	Zsír: 4.5g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 22.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.6g
Ener.: 141.0kcal		

Ebéd

Vajgaluskaleves
Toscan csirkeraguTM
Főtt tésztával
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 5.3g	Zsír: 15.7g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 61.2g	Cukor: 5.9g	Só: 2.7g
Ener.: 411.0kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

CSÜTÖRTÖK

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

Tejmentesen lencsegulyás
Vaníliás tejberizs
Meggyraguval
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 15.5g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 109.7g	Cukor: 27.4g	Só: 1.0g
Ener.: 548.8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 14.8g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 121.9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Violife növényi sajt szelettel
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 2.5g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 27.1g	Cukor: 7.2g	Só: 0.7g
Ener.: 193.5kcal		

Ebéd

Lebbencsleves
Mustáros sertésragu [10,(12)]
Bulgurral [1]
Alma

Fehé.: 19.1g	Zsír: 12.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 75.6g	Cukor: 0.3g	Só: 3.2g
Ener.: 474.4kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna

Fehé.: 0.6g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 21.8g	Cukor: 3.6g	Só: 0.5g
Ener.: 155.1kcal		

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.04.27. - 2026.05.03.											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
4/27/2026 (05572)	Téglajás rozsmamentés-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		BabkrémésTM	230,52	55,15	2,84	1,35	1,07	7,86	0,00	0,34 10,(12)	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		E Kigyúborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Zöldségletes	226,21	54,12	0,59	4,73	0,54	2,13	0,00	0,16	
		Facit	1 296,27	310,59	17,70	25,79	8,73	1,54	0,00	0,37	
		Burgonyafőzelékkel	1 011,40	241,96	4,61	9,22	1,10	34,38	0,00	0,26 1	
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Gyümölcskrémrel	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:	4 022,51	962,32	31,88	41,63	11,76	112,97	9,28	1,22	
4/28/2026 (05572)	Téglajás rozsmamentés-6	T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	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 Paradicsomos leves	216,56	51,81	1,70	0,77	0,06	9,46	0,00	0,62 9,15	
		Beültetésával CORNITO	87,12	20,84	0,24	0,10	0,01	4,62	0,22	0,01	
		Rántott csirkemell	1 270,41	303,93	26,59	12,00	1,21	22,24	0,00	1,31	
		Párolt rizzzel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,01	
		Tartármártással	52,77	12,62	0,04	1,05	0,12	0,75	0,52	0,09 10,(12)	
		U Sajton felhígítottas	278,89	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:	4 441,17	1 062,49	41,78	33,74	6,21	146,57	22,83	2,96	
4/29/2026 (05572)	Téglajás rozsmamentés-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Petrezselymes növényi túrókrémés	174,35	41,71	0,30	4,25	3,60	0,61	0,12	0,53	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		E Újhagymával	16,88	4,04	0,23	0,03	0,01	0,92	0,00	0,01	
		U Vajguskaleves	147,73	35,33	1,46	0,94	0,27	5,21	0,00	1,05	
		Toscan csirkeraguTM	208,12	49,79	1,53	2,35	1,00	5,58	2,52	0,80	
		Főtt tésztával	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14	
		Növényi sajt szórattal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40	
		Összesen:	3 549,15	849,07	8,91	37,24	20,71	117,87	14,25	4,64	
4/30/2026 (05572)	Téglajás rozsmamentés-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 Tejmentesen lencsegyűlés	513,47	122,84	11,78	2,85	0,87	12,36	0,00	0,16	
		Vaníliás tejberizs	1 205,07	288,30	2,97	1,52	0,22	64,87	21,63	0,57	
		Meggyraguval	143,09	34,23	0,16	0,10	0,00	7,92	4,30	0,22	
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Zala felhígítottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Kigyúborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Összesen:	3 623,68	866,91	23,26	12,51	3,92	162,87	43,81	1,46	
5/1/2026 (05572)	Téglajás rozsmamentés-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Violette 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	
		E Sósásvetéllel	2,50	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00	
		Lebbencseleves	266,68	63,80	1,01	2,57	0,33	9,00	0,26	2,51	
		Mustáros sertésragu	341,52	81,68	8,66	4,54	1,28	1,45	0,00	0,65 10,(12)	
		Bulgurral	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		U Áfonyás háromszög GM-Tündér	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50	
		Összesen:	3 440,00	822,94	22,13	26,23	11,13	124,42	11,04	4,44	

Heti étlap - 2026.04.27 - 05.01

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
 Tojásos babkrémesTM [3,10,(12)]
 Gluténmentes pékáru
 Kígyóborkával

Fehé.: 6.7g	Zsír: 4.3g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 36.7g	Cukor: 7.2g	Só: 0.8g
Ener.: 230.5kcal		

Ebéd

Zöldségleves
 Fasírt ^{GM} [3]
 Burgonyafőzelékkel
 Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 20.0g	Zsír: 32.0g	T.Zs.: 8.4g
Szén.: 73.0g	Cukor: 2.0g	Só: 1.0g
Ener.: 674.4kcal		

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		

KEDD

Tízórai

Karamellás rizstej
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

Fehé.: 3.7g	Zsír: 3.5g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 54.8g	Cukor: 22.5g	Só: 0.4g
Ener.: 279.8kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9,15]
 BetűtésztaTM CORNITO
 Rántott csirkemell
 Párolt rizzzel
 Tartármártással

Fehé.: 39.2g	Zsír: 22.0g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 98.4g	Cukor: 1.4g	Só: 2.1g
Ener.: 753.6kcal		

Uzsonna

Soproni 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		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
 Petrezselymes növényi túrókrémes
 Gluténmentes pékáru
 Újhagymával

Fehé.: 4.2g	Zsír: 5.3g	T.Zs.: 3.8g
Szén.: 35.7g	Cukor: 7.2g	Só: 0.9g
Ener.: 218.7kcal		

Ebéd

Vajgaluskaleves
 Toscan csirkeraguTM
 Főtt tésztával
 Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 5.3g	Zsír: 15.4g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 61.2g	Cukor: 5.9g	Só: 2.7g
Ener.: 409.0kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

CSÜTÖRTÖK

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

Lencsegyúlys [10,(12)]
 Vaníliás tejberizs
 Meggyraguval
 Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 18.3g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 116.3g	Cukor: 27.4g	Só: 1.0g
Ener.: 602.0kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 6.6g	Zsír: 5.4g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 28.1g	Cukor: 0.5g	Só: 0.8g
Ener.: 199.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
 Violife növényi sajt szelettel
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal
 Salátalevéllal

Fehé.: 3.8g	Zsír: 9.1g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 40.3g	Cukor: 7.6g	Só: 1.0g
Ener.: 271.2kcal		

Ebéd

Lebbencsleves
 Mustáros sertésragu [10,(12)]
 Párolt rizzzel
 Alma

Fehé.: 15.7g	Zsír: 17.3g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 74.0g	Cukor: 0.3g	Só: 3.2g
Ener.: 519.2kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög ^{GM}-Tündér Manna

Fehé.: 0.6g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 21.8g	Cukor: 3.6g	Só: 0.5g
Ener.: 155.1kcal		

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



Tápellátás 2026.04.27 - 2026.05.03										
Dátum	Érték	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
4/27/2026 (05002)	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-g	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
		Tolajósa babkrémestm	230,97	55,26	2,88	3,23	1,66	2,20	0,06	0,41 3,10,(12)
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		E Kigyúborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E Zöldségleves	133,43	31,92	0,52	2,38	0,27	1,98	0,00	0,14
		U Fasit GM	1 466,23	350,77	15,26	23,92	7,39	16,20	0,45	0,71 3
		Burgonyafőzelékkel	787,10	188,30	3,60	5,57	0,72	30,26	0,00	0,14
		Gluténmentes pékáruval-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U Gyümölcskrémrel	130,53	31,23	0,64	0,01	0,01	7,02	1,00	0,00
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Összesen:	4 523,40	1 062,15	30,96	37,28	10,62	144,20	10,59	2,13
4/28/2026 (05002)	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-g	T Karamellás rizstej	515,15	123,24	0,04	1,28	0,16	27,31	22,09	0,00
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		E Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		U Paradicsomosleves	216,56	51,81	1,70	0,77	0,06	9,46	0,00	0,62 9,15
		Beültetéstával CORNITO	87,12	20,84	0,24	0,10	0,01	4,62	0,22	0,01
		Rántott csirkemell	1 453,18	347,65	31,77	10,59	1,40	30,62	0,68	1,33
		Párolt rizzsel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,01
		Tartármártással	49,40	11,82	0,02	1,02	0,12	0,64	0,52	0,08
		U Sajroni 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:	5 270,13	1 260,81	49,52	33,94	6,66	181,34	24,31	3,61
4/29/2026 (05002)	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-g	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
		Petrezselymes növényi túrókrémestm	174,35	41,71	0,30	4,25	3,60	0,61	0,12	0,53
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		E Újhagymával	46,88	4,04	0,23	0,03	0,01	0,92	0,00	0,01
		U Vajgaluskaleves	147,73	35,33	1,46	0,94	0,27	5,21	0,00	1,05
		Toscan csirkesraguTM	208,12	49,79	1,53	2,35	1,00	5,58	2,52	0,80
		Főtt tésztával	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14
		Növényi sajt szóráttal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
		Összesen:	3 865,65	924,79	10,20	37,76	26,97	131,12	14,85	4,96
4/30/2026 (05002)	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-g	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
		E Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		U Lencsesgulyás	735,97	176,07	14,59	4,55	1,05	18,96	0,00	0,18 10,(12)
		Vaníliás tejberizs	1 205,07	288,30	2,97	1,52	0,22	64,87	21,63	0,57
		Meggyraguval	143,09	34,23	0,16	0,10	0,00	7,92	4,30	0,22
		Gluténmentes pékáruval-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Kigyúborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Összesen:	4 495,74	1 075,54	28,65	15,85	4,36	195,97	44,61	2,12
5/1/2026 (05002)	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-g	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
		Violett növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		E Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Sósátsalétellal	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00
		U Lebbencsleves	266,68	63,80	1,01	2,57	0,33	9,00	0,26	2,51
		Mustáros sertésragu	341,52	81,68	8,66	4,54	1,28	1,45	0,00	0,65 10,(12)
		Párolt rizzsel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,01
		Alma	218,12	52,16	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U Áfonyás háromszög GM-Tündér	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50
		Összesen:	3 952,05	945,45	20,04	32,31	11,81	136,05	11,44	4,73

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Tojásos babkrémes [3,7,10,(12)]
Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával

Fehé.: 6.8g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 36.5g	Cukor: 7.2g	Só: 0.7g
Ener.: 237.3kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Fasírt GM [3]
Burgonyafőzelékkel [7]
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 21.1g	Zsír: 36.6g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 79.2g	Cukor: 2.0g	Só: 1.2g
Ener.: 745.7kcal		

Uzsonna

Házi gyümölcsjoghurt [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 10.6g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 63.0g	Cukor: 26.7g	Só: 1.0g
Ener.: 382.1kcal		

KEDD

Tízórai

Karamellás tej [7]
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 10.5g	Zsír: 5.2g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 54.9g	Cukor: 17.1g	Só: 0.6g
Ener.: 321.3kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9]
Betűtésztaval CORNITO
Rántott csirkemell
Párolt rizzzel
Tartármártással [7,10,(12)]

Fehé.: 39.7g	Zsír: 25.8g	T.Zs.: 4.0g
Szén.: 119.3g	Cukor: 21.4g	Só: 1.9g
Ener.: 874.2kcal		

Uzsonna

Soproni 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		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Petrezselymes túrókrémes [7]
Gluténmentes pékáru
Újhagymával

Fehé.: 9.1g	Zsír: 4.2g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 36.7g	Cukor: 7.1g	Só: 0.9g
Ener.: 233.4kcal		

Ebéd

Vajgaluskaleves [3,9]
Toscan csirkeragu
Főtt tésztával
Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 13.6g	Zsír: 16.9g	T.Zs.: 7.1g
Szén.: 56.2g	Cukor: 5.9g	Só: 2.2g
Ener.: 436.3kcal		

Uzsonna

Növényi sajtos pogácsa

Fehé.: 0.7g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 34.2g	Cukor: 1.5g	Só: 1.4g
Ener.: 297.1kcal		

CSÜTÖRTÖK

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

Lencsegyulás [10,(12)]
Gluténmentes pékáruval-E
Vaníliás tejberizs [7]
Meggyraguval

Fehé.: 23.2g	Zsír: 7.1g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 111.7g	Cukor: 21.8g	Só: 1.2g
Ener.: 608.5kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 6.6g	Zsír: 5.4g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 28.1g	Cukor: 0.5g	Só: 0.8g
Ener.: 199.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Gluténmentes pékáru
Trapista sajt szelettel [7]
Liga margarinnal
Salátalevéllel

Fehé.: 14.8g	Zsír: 13.5g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 34.9g	Cukor: 7.7g	Só: 1.3g
Ener.: 332.8kcal		

Ebéd

Lebbencsleves
Mustáros sertésragu [10,(12)]
Párolt rizzzel
Alma

Fehé.: 16.3g	Zsír: 17.4g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 80.3g	Cukor: 0.5g	Só: 3.2g
Ener.: 548.3kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna

Fehé.: 0.6g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 21.8g	Cukor: 3.6g	Só: 0.5g
Ener.: 155.1kcal		

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



Tápellátás 2026.04.27. - 2026.05.03.										
Dátum	Érték	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	1. Zsírforrás (g)	2. Zsírforrás (g)	Glükóz (g)	Szénhidrát (g)	Alkohol	Össz. Bt.
2026.04.27	Gluténmentes-6 (05902)	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
		Tölgyszobabisküves	259,35	62,05	2,95	4,03	1,57	1,97	0,06	0,33 3,7,10,(12)
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Kigyúdoborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		E Zöldségleves	155,22	37,14	0,89	2,42	0,27	2,77	0,00	0,16 9
		Fasírt GM	1 466,23	360,77	15,26	23,92	7,39	16,20	0,45	0,71 3
		Burgonyafőzelékkel	1 063,41	254,41	4,30	10,14	1,64	35,71	0,00	0,28 7
		Gluténmentes pékáruval-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U Házi gyümölcsajoghurt	986,73	236,06	6,95	7,20	3,91	35,54	26,34	0,60 7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Összesen:	5 706,06	1 365,10	36,43	49,88	15,35	178,73	35,93	2,81
2026.04.28	Gluténmentes-6 (05902)	T Karamellás tej	688,87	164,80	6,83	3,02	1,63	27,39	16,74	0,27 7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E Paradicsomleves	625,09	149,55	1,71	2,62	0,27	29,59	19,98	0,48 9
		Beültetéstával CORNITO	87,12	20,84	0,24	0,10	0,01	4,62	0,22	0,01
		Rántott csirkemell	1 453,18	347,65	31,77	10,59	1,40	30,62	0,68	1,33
		Párolt rizzsel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,01
		Tartármártással	144,80	34,64	0,52	2,94	1,18	1,49	0,52	0,11 7,10,(12)
		U Sajroni felhígítottas	278,89	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:	5 947,78	1 422,93	56,82	39,45	9,40	202,40	38,94	3,77
2026.04.29	Gluténmentes-6 (05902)	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
		Petrezselymes túrókrém	235,78	56,41	5,18	3,20	1,76	1,56	0,00	0,52 7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Ujhegykával	16,88	4,04	0,23	0,03	0,00	0,92	0,00	0,01
		E Vajgaluskaleves	159,63	38,17	1,49	1,00	0,17	5,83	0,01	0,56 3,9
		Toscan csirkeragu	208,12	49,79	1,53	2,35	1,00	5,58	2,52	0,80
		Főtt tésztával	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14
		Reszelt trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73 7
		U Növényi sajtos pogácsa	1 242,00	297,13	0,70	17,10	9,30	34,20	1,50	1,40
		Összesen:	4 041,11	966,76	23,38	38,27	18,35	127,11	14,48	4,51
2026.04.30	Gluténmentes-6 (05902)	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 Lencsegyúvás	743,41	177,85	14,64	4,56	1,05	19,32	0,00	0,20 10,(12)
		Gluténmentes pékáruval-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		Vaníliás tejberizs	1 224,54	292,95	7,75	2,29	1,20	59,99	15,96	0,75 7
		U Maggyraguval	143,09	34,23	0,16	0,10	0,00	7,92	4,30	0,22
		Zala felhígítottas	173,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Kigyúdoborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Összesen:	4 579,36	1 095,54	40,25	17,73	6,74	186,24	30,91	2,59
2026.05.01	Gluténmentes-6 (05902)	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Trappista 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
		Sósátsalétval	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00
		E Lebbencseleves	388,25	92,89	1,52	2,69	0,31	15,35	0,51	2,51
		Mustáros sertésragu	341,52	81,68	8,66	4,54	1,28	1,45	0,00	0,65 10,(12)
		Párolt rizzsel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,01
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		U Áfonyás háromszög GM-Tündér	648,32	155,10	0,56	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50
		Összesen:	4 331,19	1 036,16	31,59	36,74	12,89	136,98	11,79	5,02

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 7.5g	Zsír: 8.1g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 20.9g	Cukor: 0.3g	Só: 0.6g
Ener.: 200.3kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Fasírt [1,3]
Burgonyafőzelékkel

Fehé.: 13.9g	Zsír: 23.1g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 36.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 415.2kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2.3g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 5.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.2g
Ener.: 47.9kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 9.0g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 20.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 149.1kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1,9,15]
Betűtészta [1,3]
Rántott csirkemell
Párolt barna rizsszel
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 11.6g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 35.2g	Cukor: 5.6g	Só: 1.6g
Ener.: 264.0kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 6.8g	Zsír: 13.8g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 5.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 173.1kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Petrezselymes túrókrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Újhagymával
Alma

Fehé.: 7.7g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 21.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 153.6kcal		

Ebéd

Vajgaluskaleves [3,9,(7)]
Toscan csirkeragu [15]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 16.5g	Zsír: 19.2g	T.Zs.: 7.4g
Szén.: 35.7g	Cukor: 0.6g	Só: 3.5g
Ener.: 353.3kcal		

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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 9.0g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 20.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 149.1kcal		

Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
Vaníliás tejberizs [7]
MeggyraguvalDIAB [15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 8.3g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 36.2g	Cukor: 5.1g	Só: 0.5g
Ener.: 224.8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 6.7g	Zsír: 7.7g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 5.3g	Cukor: 0.2g	Só: 0.8g
Ener.: 117.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Trapista sajt szelettel [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal
Alma

Fehé.: 13.6g	Zsír: 13.3g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 20.6g	Cukor: 0.7g	Só: 1.0g
Ener.: 260.1kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Mustáros sertésragu [7,10,(1,12)]
Bulgurral [1]
Alma

Fehé.: 15.3g	Zsír: 21.6g	T.Zs.: 6.4g
Szén.: 36.7g	Cukor: 0.0g	Só: 3.8g
Ener.: 397.7kcal		

Uzsonna

Csemege szalámis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5.0g	Zsír: 10.5g	T.Zs.: 3.8g
Szén.: 5.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 135.4kcal		

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



Tápellátás 2026.04.27. - 2026.05.03.											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Élesztő (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. g	Össz. kcal
4/27/2026 (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
		Tajászós babkócsma	466,83	111,68	5,30	7,25	2,83	3,55	0,11	0,59	3,70,(12)
		Diétás pékáru BL DIAB	130,60	31,24	1,22	0,16	0,01	6,19	0,00	0,02	1
		Kigyúboborkával	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 Zöldsalágyes	257,91	61,70	1,51	3,91	0,44	4,82	0,00	0,28	9
		Fasírt	891,48	213,27	9,80	14,44	4,42	9,68	0,00	0,61	1,3
		Burgonyafőzelékkel	586,34	140,27	2,57	4,70	0,37	21,61	0,00	0,10	
		U Házi gyümölcsajoghurt	156,88	37,53	1,93	1,94	1,06	3,02	0,00	0,16	7,15
		Diétás pékáru BL DIAB	43,53	10,41	0,41	0,05	0,00	2,06	0,00	0,01	1
		Összesen:	2 773,52	663,50	23,74	33,09	9,43	62,13	0,29	1,78	
		T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Áiom sonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
4/28/2026 (06361)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	Diétás pékáru BL DIAB	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02	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 Paradicsomleves	166,83	39,91	1,23	1,26	0,13	5,84	0,00	0,64	1,9,15
		Befőttésztaival	58,99	14,11	0,61	0,18	0,03	2,50	0,00	0,02	1,3
		Rántott csirkemell	381,12	91,18	7,98	3,60	0,36	6,67	0,00	0,39	
		Párolt barna rizsszel	390,41	93,40	1,21	3,29	0,39	14,63	0,00	0,03	
		Céklasalátával	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,49	15,(12)
		U Soproni 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 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:	2 450,32	586,22	27,38	25,26	7,01	61,13	5,57	4,17	
4/29/2026 (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
		Pétrezsejmes túrókrém	235,78	56,41	5,18	3,20	1,76	1,98	0,00	0,52	7
		Diétás pékáru BL DIAB	152,36	36,45	1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,02	1
		Újhagymával	33,75	8,07	0,46	0,05	0,01	1,84	0,00	0,01	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Vajgaluskaleves	231,29	55,32	1,19	1,98	0,53	8,06	0,01	1,12	3,9,(7)
		Toscan csirkemell	199,39	47,70	1,84	2,62	1,19	3,70	0,02	0,95	15
		Teljes körűsítő főzésztaival	579,99	138,75	5,15	5,95	0,35	23,45	0,04	0,72	1,3
		Részelt trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7
		U Mátrai diákszemegés	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63	
		Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,03	1,02	0,13	0,01	5,16	0,00	0,01	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	2 514,60	601,56	26,23	29,59	11,59	62,06	0,56	4,74	
4/30/2026 (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	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02	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 lencsegyűlés	403,31	96,49	5,84	4,22	0,90	8,66	0,00	0,21	1,7,10,(12)
		Vaníliás tejberizs	330,44	79,05	2,18	0,64	0,34	16,05	4,50	0,15	7
		MeggyraguválDIAB	32,98	7,89	0,08	0,05	0,00	1,68	0,00	0,10	15
		Diétás pékáruval BL-E	172,92	41,37	0,24	0,06	0,01	9,80	0,60	0,01	
		U Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
		Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,82	0,81	0,10	0,00	4,12	0,00	0,01	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Kigyúboborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		Összesen:	2 054,36	491,47	24,06	15,83	5,39	61,93	5,28	2,20	
5/1/2026 (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
		Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7
		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	
		Salátalevelel	5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Lebbencsaleves	383,30	91,70	2,07	4,99	1,12	9,48	0,01	2,88	1,3
		Munkács sertésragu	753,51	180,27	9,41	14,69	5,04	2,35	0,00	0,93	7,10,(1),(12)
		Bulgurral	481,93	115,29	3,69	1,79	0,23	22,76	0,00	0,02	1
		Alma	43,62	10,44	0,12	0,12	0,00	2,10	0,00	0,00	
		U Csemege szalámis	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,80	
		Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,03	1,02	0,13	0,01	5,16	0,00	0,01	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	3 315,43	793,17	33,88	45,38	17,90	62,53	0,66	5,68	

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Tojásos babkrémes [3,7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 10.4g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 25.3g	Cukor: 0.3g	Só: 0.7g
Ener.: 233.7kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Fasírt [1,3]
Burgonyafőzelékkel

Fehé.: 13.3g	Zsír: 22.0g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 31.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 384.1kcal		

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		

KEDD

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

Paradicsomleves [1,9,15]
Betűtészta [1,3]
Rántott csirkemell
Párolt barna rizzzel
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 11.1g	Zsír: 7.8g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 30.8g	Cukor: 4.2g	Só: 1.5g
Ener.: 238.6kcal		

Uzsonna

Soproni 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		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Petrezselymes túrókrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Újhagymával

Fehé.: 10.2g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 26.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 181.0kcal		

Ebéd

Vajgaluskaleves [3,9,(7)]
Toscan csirkeragu [15]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 15.1g	Zsír: 17.4g	T.Zs.: 7.0g
Szén.: 31.1g	Cukor: 0.6g	Só: 3.1g
Ener.: 317.6kcal		

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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 11.4g	Zsír: 2.9g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 24.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 171.2kcal		

Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
Vaníliás tejberizs [7]
MeggyraguvalDIAB [15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 8.2g	Zsír: 4.9g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 31.3g	Cukor: 4.8g	Só: 0.5g
Ener.: 204.1kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 10.4g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 24.1g	Cukor: 0.2g	Só: 0.9g
Ener.: 212.7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Trapista sajt szelettel [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 15.7g	Zsír: 13.1g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 23.8g	Cukor: 0.7g	Só: 1.1g
Ener.: 277.0kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Mustáros sertésragu [7,10,(1,12)]
Bulgurral [1]
Alma

Fehé.: 14.3g	Zsír: 21.5g	T.Zs.: 6.4g
Szén.: 30.5g	Cukor: 0.0g	Só: 4.1g
Ener.: 370.2kcal		

Uzsonna

Csemege szalámis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 8.5g	Zsír: 11.0g	T.Zs.: 3.8g
Szén.: 23.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 225.3kcal		

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



Táplálék napló 2026.04.27. - 2026.05.03.											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Cholesterol (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Fogy. Bt	
4/27/2026	Táplálék napló (05362) 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
		Tölgyszó babkörömes	518,70	124,09	5,89	8,05	3,14	3,94	0,12	0,65	3,7,10,(12)
		Diétás pékáru BL DIAB	436,30	104,38	4,09	0,54	0,04	20,67	0,00	0,06	1
		Kigyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		E Zöldsaláta	257,91	61,70	1,51	3,91	0,44	4,82	0,00	0,26	9
		Fasit	891,48	213,27	9,80	14,44	4,42	9,68	0,00	0,61	1,3
		Burgonyafőzelékkel	456,04	109,10	2,00	3,66	0,29	16,81	0,00	0,08	
		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:	3 444,53	824,05	33,29	37,54	12,18	82,77	0,30	2,26	
4/28/2026	Táplálék napló (05362) 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
		Alom 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 Paradicsomos leves	166,83	39,91	1,23	1,26	0,13	5,84	0,00	0,64	1,9,15
		Betűtésztával	44,24	10,58	0,46	0,14	0,02	1,87	0,00	0,02	1,3
		Rántott csirkemell	381,12	91,18	7,98	3,60	0,36	6,67	0,00	0,39	
		Párolt barna rizsszel	325,35	77,84	1,01	2,74	0,32	12,20	0,00	0,03	
		U Sajtos felvágottas	79,61	19,05	0,39	0,03	0,00	4,17	4,17	0,37	15,(12)
		Diétás pékáru BL DIAB	558,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Liga margarinnal	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1
		Paprikával	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
4/29/2026	Táplálék napló (05362) 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
		Petrezselymes túrónkrömes	235,78	56,41	5,18	3,20	1,76	1,56	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
		Ujmagymal	33,75	8,07	0,46	0,05	0,01	1,84	0,00	0,01	
		E Vajgaluskaleves	231,29	55,32	1,19	1,98	0,53	8,06	0,01	1,12	3,9,(7)
		Toscan csirkeraagu	132,93	31,80	1,22	1,88	0,80	2,47	0,02	0,64	15
		Teljes körűsű főtt tésztával	497,13	118,93	4,42	5,10	0,30	20,10	0,04	0,62	1,3
		Reszelt trapišta sajtjal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7
		U Mátrai diákcsemege	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:	2 855,53	683,14	32,91	28,08	11,21	80,54	0,56	4,42	
4/30/2026	Táplálék napló (05362) 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	
		E Magyaros lencsegyűlés	403,31	96,49	5,84	4,22	0,90	8,66	0,00	0,21	1,7,10,(12)
		Vanília joghurt	330,44	79,05	2,18	0,64	0,34	16,05	4,50	0,15	7
		Magyarországi DIAB	32,98	7,89	0,08	0,05	0,00	1,68	0,00	0,10	15
		Diétás pékáruval BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00	
		U Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
		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	
		Kigyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
5/1/2026	Táplálék napló (05362) 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
		Trapišta sajt szalattal	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	
		E Salátalevelel	5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00	
		Lebbencseleves	418,15	100,04	2,26	5,44	1,22	10,34	0,01	3,14	1,3
		Munkács sertésragu	753,51	180,27	9,41	14,69	5,04	2,35	0,00	0,93	7,10,(1),(12)
		Bulgurral	321,28	76,86	2,46	1,19	0,15	15,17	0,00	0,01	1
		Alma	54,53	13,05	0,15	0,15	0,00	2,63	0,00	0,01	
		U Csemege szalámis	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,80	
		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:	3 647,26	872,58	36,49	45,49	17,97	77,32	0,66	6,02	

Heti étlap - 2026.04.27 - 05.01

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 7.5g	Zsír: 8.1g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 20.9g	Cukor: 0.3g	Só: 0.6g
Ener.: 200.3kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Fasírt [1,3]
Burgonyafőzelékkel

Fehé.: 19.5g	Zsír: 31.8g	T.Zs.: 7.6g
Szén.: 44.6g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 552.9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 5.3g	Zsír: 4.7g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 123.1kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 9.0g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 20.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 149.1kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1,9,15]
Betűtészta [1,3]
Rántott csirkemell
Párolt barna rizsszel
Céklasalátával [15,(12)]

Fehé.: 18.1g	Zsír: 11.8g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 46.1g	Cukor: 7.0g	Só: 2.5g
Ener.: 364.6kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával
Narancs

Fehé.: 8.1g	Zsír: 14.0g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 219.9kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Petrezselymes túrókrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Újhagymával
Alma

Fehé.: 7.7g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 21.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 153.6kcal		

Ebéd

Vajgaluskaleves [3,9,(7)]
Toscan csirkeragu [15]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 18.6g	Zsír: 21.7g	T.Zs.: 7.5g
Szén.: 46.7g	Cukor: 0.6g	Só: 3.9g
Ener.: 415.9kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
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		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 9.0g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 20.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 149.1kcal		

Ebéd

Magyaros lencsegyulás [1,7,10,(12)]
Vaníliás tejberizs [7]
MeggyraguvalDIAB [15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 12.3g	Zsír: 7.4g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 45.3g	Cukor: 7.0g	Só: 0.8g
Ener.: 299.8kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával
Narancs

Fehé.: 8.0g	Zsír: 8.0g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.2g	Só: 0.9g
Ener.: 164.3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Trapista sajt szelettel [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal
Alma

Fehé.: 13.6g	Zsír: 13.3g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 20.6g	Cukor: 0.7g	Só: 1.0g
Ener.: 260.1kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Mustáros sertésragu [7,10,(1,12)]
Bulgurral [1]
Alma

Fehé.: 19.9g	Zsír: 29.9g	T.Zs.: 8.9g
Szén.: 46.5g	Cukor: 0.0g	Só: 5.5g
Ener.: 534.0kcal		

Uzsonna

Csemege szalámis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Körte

Fehé.: 6.1g	Zsír: 10.7g	T.Zs.: 3.8g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 181.3kcal		

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

Tápellátás 2026 04.27. - 2026 05.03.										
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
4/27/2026 (06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerezl	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Tójasós babkrém	466,83	111,68	5,30	7,25	2,83	3,55	0,11	0,59	3,7,10,(12)
	Diétás pékáru BL DIAB	130,60	31,24	1,22	0,16	0,01	6,19	0,00	0,02	1
	Kigyúdoborkával	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 Zöldsalágyes	322,39	77,13	1,89	4,89	0,55	6,03	0,00	0,33	9
	Fasírt	1 337,22	319,91	14,71	21,65	6,63	14,53	0,00	0,92	1,3
	Burgonyafőzelékkel	651,49	155,86	2,86	5,23	0,41	24,02	0,00	0,11	
	U Hazi gyümölcsajoghurt	366,04	87,57	4,49	4,54	2,46	7,05	0,00	0,38	7,15
	Diétás pékáru BL DIAB	65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1
	Körte	83,07	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00	
	Összesen:	3 662,89	876,28	32,23	44,55	13,20	80,17	0,29	2,39	
4/28/2026 (06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerezl	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Alom sonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
	Diétás pékáru BL DIAB	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02	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 Paradiscomleves	291,96	69,85	2,16	2,21	0,23	10,23	0,00	1,11	1,9,15
	Betűlészálal	73,74	17,64	0,77	0,23	0,04	3,12	0,00	0,03	1,3
	Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66	
	Párolt barna rizszel	390,41	93,40	1,21	3,29	0,39	14,63	0,00	0,03	
	Céklasalátával	132,69	31,75	0,66	0,05	0,00	6,96	6,95	0,62	15,(12)
	U Soproni felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
	Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1
4/29/2026 (06381)	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	
	Narancs	86,56	20,71	0,30	0,10	0,00	4,25	0,00	0,01	
	Összesen:	3 066,22	733,57	35,25	28,90	7,38	81,40	6,96	5,08	
4/30/2026 (06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerezl	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Petrezselymes túrónkrém	235,78	56,41	5,18	3,20	1,76	1,56	0,00	0,52	7
	Diétás pékáru BL DIAB	152,36	36,45	1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,02	1
	Újhagymával	33,75	8,07	0,46	0,05	0,01	1,84	0,00	0,01	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	E Vágásdúsleves	277,54	66,38	1,43	2,38	0,35	9,67	0,01	1,34	3,9,(7)
	Toscan csirkeragu	166,16	39,75	1,53	2,35	1,00	3,09	0,02	0,80	15
	Teljes körítésű főtt tésztával	828,55	198,22	7,36	8,50	0,50	33,50	0,06	1,04	1,3
	Reszelt trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7
	U Mátrai diákcsemegés	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63	
	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
4/30/2026 (06381)	Körte	83,07	19,87	0,15	0,11	0,00	4,50	0,00	0,00	
	Összesen:	2 968,08	710,05	31,54	32,32	11,66	82,77	0,58	5,15	
4/30/2026 (06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerezl	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	174,13	41,66	1,63	0,22	0,02	8,26	0,00	0,02	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 Maggyros lencsegyűlés	604,98	144,73	8,76	6,33	1,35	12,99	0,00	0,32	1,7,10,(12)
	Vaníliás tejberizs	495,66	118,58	3,28	0,96	0,50	24,08	6,74	0,23	7
	MeggyraguválDIAB	65,97	15,78	0,15	0,10	0,00	3,37	0,00	0,20	15
	Diétás pékáruval BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00	
	U Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
	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	
5/1/2026 (06381)	Kigyúdoborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
	Narancs	86,56	20,71	0,30	0,10	0,00	4,25	0,00	0,01	
	Összesen:	2 563,15	613,19	29,34	18,52	6,01	80,50	7,22	2,51	
5/1/2026 (06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerezl	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7
	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	
	Sósátsalátával	5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	E Lebbencsleves	557,53	133,38	3,02	7,26	1,63	13,78	0,02	4,19	1,3
	Mustáros sertésragu	1 054,91	252,37	13,17	20,57	7,05	3,28	0,00	1,30	7,10,(1),(12)
	Bulgurral	401,61	96,08	3,07	1,49	0,19	18,97	0,00	0,01	1
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	U Csemege szalámis	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,80	
	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
5/1/2026 (06381)	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:	4 077,14	975,39	39,62	53,96	20,39	82,03	0,67	7,39	