

Heti étlap - 2026.05.04 - 05.08

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

Ebéd

Daragaluska leves [1]
Sertés aprósült
Paradicsomos káposzta főzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 14.8g	Zsír: 12.9g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 48.2g	Cukor: 6.5g	Só: 0.6g
Ener.: 371.5kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 2.8g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 16.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 121.0kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Hot-dog [1]
Ketchuppal

Fehé.: 23.2g	Zsír: 24.7g	T.Zs.: 9.4g
Szén.: 59.7g	Cukor: 13.9g	Só: 1.5g
Ener.: 556.3kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Diétás pékáruval BL-E
Piskóta kocka [1,3]
Tejmentes csokoládé sodóval
Körte

Fehé.: 19.5g	Zsír: 19.8g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 182.2g	Cukor: 65.9g	Só: 1.0g
Ener.: 994.4kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Hónapos rettekkel

Fehé.: 2.7g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 15.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 119.1kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém [4]
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 3.2g	Zsír: 1.5g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 21.3g	Cukor: 6.7g	Só: 0.1g
Ener.: 112.9kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 38.8g	Zsír: 29.6g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 79.8g	Cukor: 5.9g	Só: 2.1g
Ener.: 746.9kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír: 7.5g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 145.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Diétás pékáru BL [1]
Kenőmájassal allergénmentes
Jégcsapretekkel

Fehé.: 5.2g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 23.9g	Cukor: 6.8g	Só: 0.3g
Ener.: 167.4kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves
Carbonara
spagetti [1,3]
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 24.0g	Zsír: 18.7g	T.Zs.: 10.4g
Szén.: 63.2g	Cukor: 2.5g	Só: 3.0g
Ener.: 521.0kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga
Alma

Fehé.: 1.6g	Zsír: 12.2g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 57.1g	Cukor: 1.9g	Só: 1.0g
Ener.: 353.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 8.1g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 21.6g	Cukor: 6.9g	Só: 0.2g
Ener.: 190.1kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Leccsós sertésszelet
Párolt rizzsel

Fehé.: 16.8g	Zsír: 19.4g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 71.2g	Cukor: 7.5g	Só: 0.7g
Ener.: 525.4kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír: 7.5g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 145.8kcal		

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 2026.05.04. - 2026.05.15.										
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
5/4/2026 (05302)	Téj és rozsleisztmentes 4-6	T Kakao rizstej-fő	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E Daragaluska leves	201,13	48,12	1,50	0,26	0,04	9,80	0,00	0,12 1
		Sertés aprósült	483,61	115,70	11,12	7,52	1,94	0,76	0,00	0,12
		Paradicsomos káposzta főzelékkel	435,92	104,29	1,59	4,97	0,57	13,17	5,03	0,35 1
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U Növényi szendvicskrémes	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Összesen:	2 977,41	712,31	20,23	21,45	7,84	108,00	27,95	1,00
5/5/2026 (05302)	Téj és rozsleisztmentes 4-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
		Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	0,82 1
		E Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65
		Babgulyás	462,90	110,74	8,16	3,26	0,78	12,03	0,00	0,20 1,9
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		Piskóta kocka	2 504,84	599,24	9,99	14,71	2,19	105,82	54,69	0,77 1,3
		Tejmentes csokoládé sodóval	424,19	101,48	0,11	1,26	0,17	21,88	9,72	0,00
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		U Növényi szendvicskrémes	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Hónapos retekekkel	8,22	1,97	0,16	0,02	0,00	0,30	0,00	0,02
		Összesen:	6 979,55	1 669,74	45,34	49,51	16,82	257,82	79,80	2,84
5/6/2026 (05302)	Téj és rozsleisztmentes 4-6	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Tonhalkrémes	60,08	14,38	0,72	1,29	0,59	0,01	0,00	0,04 4
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Salátalevelel	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00
		E Tojásleves	184,96	39,47	1,18	2,86	0,44	2,22	0,00	0,12 1,3
		Rántott csirkemell	1 769,84	421,25	26,19	20,20	2,47	30,03	0,01	1,77 1,3
		Zöldborsófőzelékkel	764,04	182,78	7,82	6,35	0,70	23,08	4,40	0,14 1
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U Bécsi felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	4 203,24	1 005,56	47,05	38,62	7,21	115,45	12,60	3,00
5/7/2026 (05302)	Téj és rozsleisztmentes 4-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Köménnyel allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23
		E Jégcsapretekekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
		Magyaros karalábéleves	143,11	34,24	1,11	1,09	0,13	4,85	0,00	0,18
		Carbonara	612,76	146,59	13,10	4,83	3,36	12,38	1,99	1,73
		spagetti	1 057,54	253,00	9,79	5,69	0,86	39,91	0,00	0,40 1,3
		Növényi sajt szóráttal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		U Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		Összesen:	4 355,50	1 041,99	30,87	36,56	17,49	144,19	11,25	4,28
5/8/2026 (05302)	Téj és rozsleisztmentes 4-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E Kágyuborékával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Vegyes gyümölcsleves	270,19	59,42	0,23	0,14	0,02	15,31	7,50	0,06
		Lecsós sertészelet	603,79	144,45	11,10	9,74	2,08	2,91	0,00	0,60
		Párolt rizzzel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,01
		U Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Összesen:	3 622,03	861,31	29,96	33,28	8,40	107,19	14,43	1,78

Heti étlap - 2026.05.04 - 05.08

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

Ebéd

Daragaluska leves [1]
Sertés aprósült
Paradicsomos káposzta főzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 14.8g	Zsír: 12.9g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 48.2g	Cukor: 6.5g	Só: 0.6g
Ener.: 371.5kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 2.8g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 16.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 121.0kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Hot-dog [1]
Ketchuppal

Fehé.: 23.2g	Zsír: 24.7g	T.Zs.: 9.4g
Szén.: 59.7g	Cukor: 13.9g	Só: 1.5g
Ener.: 556.3kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Piskóta kocka [1,3]
Tejmentes csokoládé sodóval
Diétás pékáruval BL-E
Körte

Fehé.: 19.5g	Zsír: 19.8g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 182.2g	Cukor: 65.9g	Só: 1.0g
Ener.: 994.4kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Hónapos rettekkel

Fehé.: 2.7g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 15.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 119.1kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém [4]
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 3.2g	Zsír: 1.5g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 21.3g	Cukor: 6.7g	Só: 0.1g
Ener.: 112.9kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 38.8g	Zsír: 29.6g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 79.8g	Cukor: 5.9g	Só: 2.1g
Ener.: 746.9kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír: 7.5g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 145.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Kenőmájassal allergénmentes
Diétás pékáru BL [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 5.2g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 23.9g	Cukor: 6.8g	Só: 0.3g
Ener.: 167.4kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves
Carbonara
spagetti [1,3]
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 24.0g	Zsír: 18.7g	T.Zs.: 10.4g
Szén.: 63.2g	Cukor: 2.5g	Só: 3.0g
Ener.: 521.0kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga
Körte

Fehé.: 1.6g	Zsír: 12.1g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 64.6g	Cukor: 1.9g	Só: 1.0g
Ener.: 380.9kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 8.1g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 21.6g	Cukor: 6.9g	Só: 0.2g
Ener.: 190.1kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Leccsós sertésszelet
Párolt rizzzel

Fehé.: 16.8g	Zsír: 19.4g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 71.2g	Cukor: 7.5g	Só: 0.7g
Ener.: 525.4kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír: 7.5g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 145.8kcal		

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 2026.05.04. - 2026.05.15.											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)
5/4/2026 (05392)	T	Kakao rizstejű	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	E	Daragaluska leves	201,13	48,12	1,50	0,26	0,04	9,80	0,00	0,12	1
		Sertés aprósült	483,61	115,70	11,12	7,52	1,94	0,76	0,00	0,12	
		Parasziomos káposzta főzelékkel	435,92	104,29	1,59	4,97	0,57	13,17	5,03	0,35	1
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
	U	Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	2 977,41	712,31	20,23	21,45	7,84	108,00	27,95	1,00	
5/5/2026 (05392)	T	Csipekbugyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	0,82	1
		Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65	
	E	Babgulyás	462,90	110,74	8,16	3,26	0,78	12,03	0,00	0,20	1,9
		Piskóta kocka	2 504,84	599,24	9,99	14,71	2,19	105,82	54,69	0,77	1,3
		Tejmentes csokoládé sodóval	424,19	101,48	0,11	1,26	0,17	21,88	9,72	0,00	
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
	U	Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Hónapos retekek	8,22	1,97	0,16	0,02	0,00	0,30	0,00	0,02	
		Összesen:	6 979,55	1 669,74	45,34	49,51	16,82	257,82	79,80	2,84	
5/6/2026 (05392)	T	Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00	
		Tonhalkrém	60,08	14,38	0,72	1,29	0,59	0,01	0,00	0,04	4
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Salátalevelel	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00	
	E	Tojásleves	184,96	39,47	1,18	2,86	0,44	2,22	0,00	0,12	1,3
		Rántott csirkemel	1 769,84	421,25	26,19	20,20	2,47	30,03	0,01	1,77	1,3
		Zsoltborsófőzelékkel	764,04	182,78	7,82	6,35	0,70	23,08	4,40	0,14	1
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
	U	Bécsi felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	4 203,24	1 005,56	47,05	38,62	7,21	115,45	12,60	3,00	
5/7/2026 (05392)	T	Csipekbugyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Kenőmájjal allergénmentes	290,00	69,38	2,86	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Jégsapretekek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01	
	E	Magyaros karalábéleves	143,11	34,24	1,11	1,09	0,13	4,85	0,00	0,18	
		Carbonara	612,76	146,59	13,10	4,83	3,36	12,38	1,99	1,73	
		spagetti	1 057,54	253,00	9,79	5,69	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	
	U	Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		Összesen:	4 469,65	1 069,30	30,87	36,41	17,49	151,69	11,25	4,27	
5/8/2026 (05392)	T	Csipekbugyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18	3
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	E	Kégykubokkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
		Vegyes gyümölcsleves	279,19	59,42	0,23	0,14	0,02	15,31	7,50	0,06	
		Leccsós sertésszelet	603,79	144,45	11,10	9,74	2,08	2,91	0,00	0,60	
		Párolt rizsszel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,01	
	U	Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	3 622,03	861,31	29,96	33,28	8,40	107,19	14,43	1,78	

Heti étlap - 2026.05.04 - 05.08

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

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

Ebéd

Daragaluska leves [1]
Sertés aprósült
Paradicsomos káposzta főzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 14.8g	Zsír: 12.9g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 48.2g	Cukor: 6.5g	Só: 0.6g
Ener.: 371.5kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Paprikával

Fehé.: 2.8g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 16.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 121.0kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Hot-dog [1]
Ketchuppal

Fehé.: 23.2g	Zsír: 24.7g	T.Zs.: 9.4g
Szén.: 59.7g	Cukor: 13.9g	Só: 1.5g
Ener.: 556.3kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Diétás pékáruval BL-E
Piskóta kocka [1]
Tejmentes csokoládé sodóval
Körte

Fehé.: 19.1g	Zsír: 19.3g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 181.0g	Cukor: 65.2g	Só: 1.0g
Ener.: 983.2kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Hónapos rettekkel

Fehé.: 2.7g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 15.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 119.1kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém [4]
Diétás pékáru BL [1]
Salátalevéllal

Fehé.: 3.2g	Zsír: 1.5g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 21.3g	Cukor: 6.7g	Só: 0.1g
Ener.: 112.9kcal		

Ebéd

Rántott leves
Pirított kenyérkockával [1]
Rántott csirkemell
Zöldborsófőzelékkel [1]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 35.9g	Zsír: 21.3g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 75.7g	Cukor: 6.5g	Só: 1.6g
Ener.: 642.5kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír: 7.5g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 145.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Diétás pékáru BL [1]
Kenőmájassal allergénmentes
Jégcsapretekkel

Fehé.: 5.2g	Zsír: 5.6g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 23.9g	Cukor: 6.8g	Só: 0.3g
Ener.: 167.4kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves
Carbonara
Gluténmentes spagettivel
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 16.6g	Zsír: 18.0g	T.Zs.: 10.1g
Szén.: 67.6g	Cukor: 5.4g	Só: 2.7g
Ener.: 504.7kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga
Alma

Fehé.: 1.6g	Zsír: 12.2g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 57.1g	Cukor: 1.9g	Só: 1.0g
Ener.: 353.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 22.1g	Cukor: 6.8g	Só: 0.5g
Ener.: 130.2kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Leccsós sertésszelet
Párolt rizzsel

Fehé.: 16.8g	Zsír: 19.4g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 71.2g	Cukor: 7.5g	Só: 0.7g
Ener.: 525.4kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 5.1g	Zsír: 7.5g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 145.8kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tételek étlap 2026.05.04. - 2026.05.15.														
		Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt
5/4/2026 (05/72)	Téjleves rozsmamentes4-6	T	Kakao rizstejűdi	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00			
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1		
		E	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01			
			Darugaluska leves	201,13	48,12	1,50	0,26	0,04	9,80	0,00	0,12	1		
			Sertés aprósüt	483,61	115,70	11,12	7,52	1,94	0,76	0,00	0,12			
			Paradicsomos káposzta főzelékkel	435,92	104,29	1,59	4,97	0,57	13,17	5,03	0,35			
			Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U	Növényi szendvicsekremes	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1		
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
			Összesen:	2 977,41	712,31	20,23	21,45	7,84	108,00	27,95	1,00			
5/5/2026 (05/72)	Téjleves rozsmamentes4-6	T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00			
			Hot-dog	2 076,81	496,84	22,52	24,56	9,39	45,84	0,00	0,82	1		
			Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65			
		E	Babgulyás	462,90	110,74	8,16	3,26	0,78	12,03	0,00	0,20	1,9		
			Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
			Piskóta kocka	2 458,02	588,04	9,59	14,22	2,14	104,60	54,01	0,77	1		
			Tejmentes csokoládé sodóval	424,19	101,48	0,11	1,26	0,17	21,88	9,72	0,00			
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
		U	Növényi szendvicsekremes	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32			
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1		
			Hónapos retekek	8,22	1,97	0,16	0,02	0,00	0,30	0,00	0,02			
			Összesen:	6 932,73	1 658,54	44,94	49,02	16,77	256,60	79,12	2,84			
5/6/2026 (05/72)	Téjleves rozsmamentes4-6	T	Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00			
			Tonhalkremes	60,08	14,38	0,72	1,29	0,59	0,01	0,00	0,04	4		
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1		
		E	Salátalevelel	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00			
			Rántott leves	205,33	49,12	0,45	3,90	0,47	3,02	0,00	0,10			
			Pirított kenyérkockával	64,97	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00	1		
			Rántott csirkemell	1 270,41	303,93	26,59	12,00	1,21	22,24	0,00	1,31			
			Zöldborsófőzelékkel	712,82	170,53	7,69	5,17	0,56	22,80	5,03	0,14	1		
			Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02			
		U	Bócsa felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01			
			Összesen:	3 766,83	901,16	44,18	30,34	5,86	111,32	13,22	2,52			
5/7/2026 (05/72)	Téjleves rozsmamentes4-6	T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00			
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1		
			Kenőmájassal allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23			
			Jégcsapretekek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01			
		E	Magyaros karalásbéleves	143,11	34,24	1,11	1,09	0,13	4,85	0,00	0,18			
			Carbonara	612,76	146,59	13,10	4,63	3,36	12,38	1,99	1,73			
			Gluténmentes spagettivel	980,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,06			
			Növényi sajt szorítással	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68			
		U	Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00			
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02			
			Összesen:	4 287,60	1 025,75	23,38	35,83	17,18	148,63	14,13	3,94			
5/8/2026 (05/72)	Téjleves rozsmamentes4-6	T	Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00			
			Pulykamell sonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43			
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01			
		E	Kégykuborúval	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01			
			Vegyes gyümölcsleves	270,19	59,42	0,23	0,14	0,02	15,31	7,50	0,06			
			Lecsós sertésszelet	603,79	144,45	11,10	9,74	2,08	2,91	0,00	0,60			
			Párolt rizzsel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,01			
		U	Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84			
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01			
			Összesen:	3 371,44	801,36	27,86	28,94	7,09	107,68	14,28	2,03			

Heti étlap - 2026.05.04 - 05.08

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

HÉTFŐ

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

Kukoricagaluska-leves [3,9]
Sertés aprósült
Paradicsomos káposzta főzelékkel [15]
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 13.8g	Zsír: 12.6g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 38.5g	Cukor: 1.5g	Só: 0.7g
Ener.: 324.7kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 4.1g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 29.4g	Cukor: 0.4g	Só: 0.7g
Ener.: 198.7kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Hot-dog
Ketchuppal

Fehé.: 22.9g	Zsír: 26.1g	T.Zs.: 9.6g
Szén.: 69.1g	Cukor: 14.7g	Só: 1.4g
Ener.: 629.7kcal		

Ebéd

Babgulyás
Gluténmentes pékáruval-E
Piskóta kocka TTGM
Tejmentes csokoládé sodóval
Körte

Fehé.: 15.4g	Zsír: 20.3g	T.Zs.: 3.0g
Szén.: 172.9g	Cukor: 65.2g	Só: 0.4g
Ener.: 944.5kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Gluténmentes pékáru
Hónapos rettekkel

Fehé.: 4.0g	Zsír: 5.8g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 29.1g	Cukor: 0.4g	Só: 0.7g
Ener.: 196.8kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sonkakrém
Gluténmentes pékáru
Salátalevéllal

Fehé.: 5.4g	Zsír: 1.6g	T.Zs.: 0.4g
Szén.: 34.7g	Cukor: 7.1g	Só: 0.6g
Ener.: 187.2kcal		

Ebéd

Köménymagos leves
Rántott csirkemell
Zöldborsófőzelékkel
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 35.0g	Zsír: 19.4g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 71.1g	Cukor: 6.5g	Só: 1.6g
Ener.: 603.4kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 6.4g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 27.6g	Cukor: 0.4g	Só: 1.2g
Ener.: 223.5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Gluténmentes pékáru
Kenőmájassal allergénmentes
Jégcsapretekkel

Fehé.: 6.5g	Zsír: 6.4g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 37.1g	Cukor: 7.2g	Só: 0.6g
Ener.: 245.1kcal		

Ebéd

Kímélő magyaros karalábéleves
Carbonara
Gluténmentes spagettivel
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 16.7g	Zsír: 19.5g	T.Zs.: 10.3g
Szén.: 72.4g	Cukor: 5.8g	Só: 2.7g
Ener.: 537.6kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga
Alma

Fehé.: 1.6g	Zsír: 12.2g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 57.1g	Cukor: 1.9g	Só: 1.0g
Ener.: 353.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Gluténmentes pékáru
Főtt tojáskarikával [3]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 9.4g	Zsír: 7.1g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 35.1g	Cukor: 7.4g	Só: 0.6g
Ener.: 268.3kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves
Leccsós sertésszelet
Párolt rizzsel

Fehé.: 16.8g	Zsír: 19.5g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 68.5g	Cukor: 7.5g	Só: 0.7g
Ener.: 510.9kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 6.4g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 27.6g	Cukor: 0.4g	Só: 1.2g
Ener.: 223.5kcal		

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 2026.05.04. - 2026.05.15.											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
5/4/2026 (05802)	GM.TM.O.M.hal.citr.ap.man.4-g	T	Kakao rizstej-ölj	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	Kukoricagaluska-leves	214,70	50,46	1,14	2,72	0,34	5,47	0,00	0,18 3,9
			Sertés aprósült	428,97	102,63	10,56	6,38	1,71	0,62	0,00	0,11
			Parasziomos káposzta főzelékkel	285,10	68,20	1,47	3,36	0,40	7,92	0,00	0,35 15
			Gluténmentes pékáruval-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U	Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			Összesen:	3 435,06	820,89	21,77	22,80	8,00	124,78	23,72	1,69
5/5/2026 (05802)	GM.TM.O.M.hal.citr.ap.man.4-g	T	Csipekbogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	0,70
			Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65
		E	Babgulyás	320,82	76,75	5,84	3,18	0,77	6,09	0,00	0,19
			Gluténmentes pékáruval-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
			Piskóta kocka TTGM	2 438,56	583,39	8,27	15,26	2,04	102,43	54,01	0,14
			Tejmentes csokoládé sodóval	424,19	101,48	0,11	1,26	0,17	21,88	9,72	0,00
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		U	Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Hónapos retekek	8,22	1,97	0,16	0,02	0,00	0,30	0,00	0,02
			Összesen:	7 402,95	1 771,04	42,35	52,24	16,99	271,14	80,32	2,40
5/6/2026 (05802)	GM.TM.O.M.hal.citr.ap.man.4-g	T	Csipekbogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Sonkakrém	57,20	13,69	1,71	0,58	0,23	0,43	0,00	0,22
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Salátalevelel	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00
		E	Körménymagos leves	107,50	25,72	0,26	1,96	0,24	1,73	0,00	0,10
			Rántott csirkemell	1 270,41	303,93	26,59	12,00	1,21	22,24	0,00	1,31
			Zoldborsófőzelékkel	712,06	170,35	7,58	5,28	0,58	22,63	5,03	0,14
			Gluténmentes pékáruval-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		U	Bécal felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Összesen:	4 238,96	1 014,12	46,83	29,34	5,53	133,38	14,02	3,34
5/7/2026 (05802)	GM.TM.O.M.hal.citr.ap.man.4-g	T	Csipekbogyó 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
			Kendőmájossal allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23
			Jégcsapretekek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
		E	Kimélő magyaros karalábéleves	125,15	29,94	0,93	1,06	0,13	4,02	0,00	0,17
			Carbonara	612,76	146,59	13,10	4,83	3,36	12,38	1,99	1,73
			Gluténmentes spagettivel	1 144,92	273,90	2,59	6,65	0,72	49,90	3,24	0,07
			Növényi sajt szóráttal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		U	Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Összesen:	4 749,70	1 136,29	24,78	38,11	17,48	166,60	14,89	4,26
5/8/2026 (05802)	GM.TM.O.M.hal.citr.ap.man.4-g	T	Csipekbogyó 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
			Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Jégcsapretekek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
		E	Vegyes gyümölcslé	224,26	44,96	0,21	0,18	0,01	12,56	7,50	0,06
			Lecsó sertészelet	603,79	144,45	11,10	9,74	2,08	2,91	0,00	0,60
			Párolt rizzzel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,01
		U	Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Összesen:	4 227,65	1 002,73	32,54	34,96	8,51	131,13	15,27	2,42

HÉTFŐ

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

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Sertés aprósült
Paradicsomos káposzta főzelékkel
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 13.5g	Zsír: 13.7g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 43.4g	Cukor: 6.5g	Só: 0.7g
Ener.: 354.6kcal		

Uzsonna

Magyaros vajkrém [7]
Gluténmentes pékáru
Paprikával

Fehé.: 4.4g	Zsír: 9.1g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 28.5g	Cukor: 0.4g	Só: 0.4g
Ener.: 225.9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Hot-dog
Ketchappal

Fehé.: 22.9g	Zsír: 26.1g	T.Zs.: 9.6g
Szén.: 69.1g	Cukor: 14.7g	Só: 1.4g
Ener.: 629.7kcal		

Ebéd

Babgulyás [9]
Gluténmentes pékáruval-E
Vaníliás piskóta GM [3,7]
Csokoládé öntettel [7,15]
Körte

Fehé.: 25.9g	Zsír: 42.4g	T.Zs.: 8.4g
Szén.: 209.5g	Cukor: 78.9g	Só: 0.7g
Ener.: 1332.1kcal		

Uzsonna

Sonkás sajtkrém [7]
Gluténmentes pékáru
Hónapos rettekkel

Fehé.: 5.4g	Zsír: 7.1g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 28.1g	Cukor: 0.4g	Só: 0.6g
Ener.: 210.8kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Tonhalkrém [4]
Gluténmentes pékáru
Salátalevéllal

Fehé.: 4.5g	Zsír: 2.3g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 34.5g	Cukor: 7.1g	Só: 0.4g
Ener.: 190.6kcal		

Ebéd

Tojásleves [3]
Rántott csirkemell
Zöldborsófőzelékkel [7]
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 36.7g	Zsír: 20.5g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 72.7g	Cukor: 6.5g	Só: 1.6g
Ener.: 626.6kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 6.4g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 27.6g	Cukor: 0.4g	Só: 1.2g
Ener.: 223.5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Gluténmentes pékáru
Kenőmájassal allergénmentes
Jégcsapretekkel

Fehé.: 6.5g	Zsír: 6.4g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 37.1g	Cukor: 7.2g	Só: 0.6g
Ener.: 245.1kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves
Carbonara
Gluténmentes spagettivel
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 24.9g	Zsír: 21.4g	T.Zs.: 9.6g
Szén.: 66.8g	Cukor: 5.7g	Só: 2.7g
Ener.: 566.2kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga
Alma

Fehé.: 1.6g	Zsír: 12.2g	T.Zs.: 5.0g
Szén.: 57.1g	Cukor: 1.9g	Só: 1.0g
Ener.: 353.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Gluténmentes pékáru
Főtt tojáskarikával [3]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 9.4g	Zsír: 7.1g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 35.1g	Cukor: 7.4g	Só: 0.6g
Ener.: 268.3kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [7]
Leccsós sertésszelet
Párolt rizzsel

Fehé.: 17.7g	Zsír: 22.3g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 69.8g	Cukor: 7.5g	Só: 0.7g
Ener.: 545.9kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 6.4g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 27.6g	Cukor: 0.4g	Só: 1.2g
Ener.: 223.5kcal		

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 2026.05.04. - 2026.05.15.											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Cholesterol (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt	
5/4/2026 Kisbaja (05902)	Gluténmentes-6	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	
		E Kukoricagaluska-leves TOGM	185,03	44,27	0,90	2,07	0,25	5,34	0,00	0,17	9
		Sertés aprósült	428,97	102,63	10,56	6,38	1,71	0,62	0,00	0,11	
		Paradicsomos káposzta főzelékkel	436,00	104,30	1,47	5,12	0,60	12,95	5,03	0,35	
		Gluténmentes pékáruval-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Magyaros vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,01	7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	3 674,70	879,12	26,64	28,28	9,22	120,27	17,37	1,64	
5/5/2026 Kisbaja (05902)	Gluténmentes-6	T Csipkebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
		Hot-dog	2 383,79	570,28	22,28	26,00	9,59	55,24	0,80	0,70	
		Ketchuppal	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65	
		E Baktúrólyuk	528,89	126,53	8,11	5,14	1,00	11,77	0,00	0,19	9
		Gluténmentes pékáruval-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		Vaníliás piskóta GM	3 110,19	744,07	9,88	23,01	2,98	123,32	62,45	0,18	3,7
		Csokoládéöntettel	1 164,31	278,54	6,70	13,63	4,39	31,93	14,99	0,28	7,15
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		U Sertés sajtkrém	262,44	62,79	1,62	6,09	2,88	0,29	0,00	0,20	7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
		Hónapos retekek	8,22	1,97	0,16	0,02	0,00	0,30	0,00	0,02	
		Összesen:	9 081,22	2 172,55	54,22	75,61	21,06	306,75	94,03	2,60	
5/6/2026 Kisbaja (05902)	Gluténmentes-6	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00	
		Tonhalkrém	60,08	14,38	0,72	1,29	0,59	0,01	0,00	0,04	4
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
		Salátalevelel	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00	
		E Tojásléves	153,42	36,70	1,10	2,68	0,42	2,01	0,00	0,12	3
		Rántott csirkemell	1 270,41	303,93	26,59	12,00	1,21	22,24	0,00	1,31	
		Zöldborsófőzelékkel	763,18	182,58	8,44	5,66	0,79	23,97	5,03	0,18	7
		Gluténmentes pékáruval-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02	
		U Bécal felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	4 349,97	1 040,67	47,57	31,19	6,28	134,84	14,02	3,22	
5/7/2026 Kisbaja (05902)	Gluténmentes-6	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	
		Kendőmájssal allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Jégcsapretekek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01	
		E Magyaros karalábéleves	142,69	34,14	0,93	1,53	0,18	4,02	0,00	0,17	
		Carbonara	612,76	146,59	13,10	4,83	3,36	12,38	1,99	1,73	
		Gluténmentes spagettivel	1 144,92	273,90	2,59	6,65	0,72	46,90	3,24	0,07	
		Részelt tojásos sajttal	465,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7
		U Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	4 869,37	1 164,92	33,05	40,08	16,85	161,02	14,83	4,31	
5/8/2026 Kisbaja (05902)	Gluténmentes-6	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	
		Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18	3
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Jégcsapretekek	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01	
		Vegyes gyümölcsleves	370,65	79,98	1,16	3,03	1,67	13,91	7,50	0,09	7
		Lecsós sertészelet	603,79	144,45	11,10	9,74	2,08	2,91	0,00	0,60	
		Párolt rizsszel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,01	
		U Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	4 374,02	1 037,75	33,49	37,81	10,17	132,48	15,27	2,45	

HÉTFŐ

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

Daragaluska leves [1,3,9]
Sertés aprósült
Paradicsomos káposzta főzelékkel [15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 28.3g	Zsír: 19.3g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 35.8g	Cukor: 0.5g	Só: 0.8g
Ener.: 433.3kcal		

Uzsonna

Magyaros vajkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával

Fehé.: 2.1g	Zsír: 16.2g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 5.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 175.4kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Hot-dog [1,7]
Mustárral [10,(12)]
Alma

Fehé.: 4.1g	Zsír: 4.5g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 20.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 143.2kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Túrófelfújt [7,15]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 27.2g	Zsír: 14.9g	T.Zs.: 5.7g
Szén.: 35.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 386.0kcal		

Uzsonna

Sonkás sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Hónapos retekkel

Fehé.: 4.4g	Zsír: 12.3g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 5.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 150.3kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé [15]
Tonhalkrémes [3,4,7,10,(1)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 4.0g	Zsír: 18.4g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 21.3g	Cukor: 0.8g	Só: 0.1g
Ener.: 272.4kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Rántott csirkemell
Zöldborsófőzelékkel [1,15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 25.7g	Zsír: 16.8g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 35.9g	Cukor: 0.3g	Só: 1.1g
Ener.: 399.4kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 6.5g	Zsír: 13.7g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 5.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 170.5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Kenőmájassal allergénmentes
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Jégcsapretekkel
Alma

Fehé.: 5.2g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 21.4g	Cukor: 0.3g	Só: 0.3g
Ener.: 165.2kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves
Carbonara [1,7,(3,6,9,10,12)]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 35.9g	Zsír: 30.3g	T.Zs.: 11.7g
Szén.: 35.5g	Cukor: 0.5g	Só: 5.2g
Ener.: 541.5kcal		

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]
Főtt tojáskarikával [3]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával
Alma

Fehé.: 13.9g	Zsír: 11.9g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 21.2g	Cukor: 0.5g	Só: 0.4g
Ener.: 278.9kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [15]
Lecsós sertésszelet
Párolt barna rizzzel

Fehé.: 24.3g	Zsír: 23.6g	T.Zs.: 4.6g
Szén.: 35.7g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 457.8kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 6.5g	Zsír: 13.7g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 5.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 170.5kcal		

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 2026.05.04. - 2026.05.15.										
Dátum	Étkezés	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Cukor (g)	Só (g)
5/4/2026	0636(1)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T Csipkebogyó tea édesítőszennel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01
			Szendvics sonkás	267,79	64,07	8,48	3,28	1,15	0,08	0,00
			Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00
			Darugyaluska leves	479,49	114,71	4,67	1,54	0,32	20,15	0,00
			Sertés aprósült	967,21	231,39	22,24	15,03	3,87	1,51	0,00
			Paradicsomos káposzta főzelékkel	226,27	54,13	1,17	2,67	0,32	6,29	0,00
			Diétás pékáruval BL-E	138,34	33,09	0,19	0,05	0,00	7,84	0,48
			Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00
			Diétás pékáru BL DIAB	65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00
			Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00
			Összesen:	3 294,15	788,07	41,49	40,84	13,98	61,82	0,49
5/5/2026	0636(1)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T Csipkebogyó tea édesítőszennel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01
			Hot-dog	165,14	39,75	1,80	1,96	0,75	3,67	0,00
			Mustárral	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00
			Babgulyás	519,90	124,38	7,41	6,04	1,17	9,86	0,00
			Túróslejt	922,43	220,68	18,40	8,78	4,53	16,81	0,00
			Diétás pékáru BL	171,30	40,98	1,41	0,11	0,04	8,55	0,00
			Sonkás sajtkrém	524,87	125,57	3,24	12,18	5,76	0,58	0,00
			Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00
			Hónapos rettekkel	16,44	3,93	0,32	0,03	0,00	0,59	0,00
			Összesen:	2 840,61	679,58	35,71	31,73	12,26	61,31	0,01
5/6/2026	0636(1)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T Citrom ízű limonádé	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00
			Tonhalkrém	714,77	171,00	1,57	17,55	6,81	1,44	0,80
			Diétás pékáru BL DIAB	189,36	45,30	1,77	0,23	0,02	8,98	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00
			Tofuszelet	255,77	61,18	1,98	4,30	0,67	3,59	0,00
			Rántott csirkemell	889,29	212,75	18,61	8,40	0,85	15,57	0,00
			Zöldborsófőzelékkel	438,11	104,81	4,96	4,03	0,44	11,86	0,00
			Diétás pékáruval BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30
			Bécsi fahéjgömb	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00
			Összesen:	3 521,04	842,35	36,17	48,86	13,94	62,51	1,10
5/7/2026	0636(1)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T Csipkebogyó tea édesítőszennel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01
			Kendőgyöngy saláta	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00
			Diétás pékáru BL DIAB	156,72	37,49	1,47	0,19	0,01	7,43	0,00
			Jégsaprétekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00
			Magyaros karalásbéleves	307,89	73,66	1,73	3,96	0,46	7,49	0,00
			Carbonara	1 091,36	261,09	22,20	14,11	5,67	10,90	0,01
			Teljes körűs főtt hússal	397,71	95,15	3,65	3,84	0,25	16,62	0,03
			Részelt trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48
			Csokoládés puding	23,76	5,68	0,06	0,03	0,00	1,25	0,00
			Diétás pékáru BL DIAB	87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00
			Összesen:	3 064,72	733,19	41,94	36,73	13,79	62,29	0,79
5/8/2026	0636(1)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T Csipkebogyó tea édesítőszennel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01
			Főtt tojáskarikával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30
			Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,96	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00
			Kiwiórával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00
			Vegyes gyümölcsleves	250,61	59,95	0,68	0,26	0,03	12,77	0,00
			Lecso sertésszelettel	1 207,58	288,89	22,19	19,48	4,16	5,81	0,00
			Pikáns borsó rizs	455,48	108,97	1,41	3,84	0,45	17,07	0,00
			Olíva felvágott	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00
			Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00
			Összesen:	3 792,10	907,20	44,64	49,12	13,67	62,14	0,48

Heti étlap - 2026.05.04 - 05.08

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 13,4g	Zsír: 5,1g	T.Zs.: 1,8g
Szén.: 25,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,4g
Ener.: 201,5kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Sertés aprósült
Paradicsomos káposzta főzelékkel [15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 27,0g	Zsír: 19,1g	T.Zs.: 4,5g
Szén.: 30,9g	Cukor: 0,5g	Só: 0,7g
Ener.: 406,4kcal		

Uzsonna

Magyaros vajkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával

Fehé.: 6,2g	Zsír: 16,7g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 25,7g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 279,2kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Hot-dog [1,7]
Mustárral [10,(12)]

Fehé.: 11,2g	Zsír: 12,2g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 25,9g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 260,0kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Túrófelfújt [7,15]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 22,3g	Zsír: 12,2g	T.Zs.: 4,6g
Szén.: 30,2g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 321,2kcal		

Uzsonna

Sonkás sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Hónapos rettekkel

Fehé.: 8,3g	Zsír: 12,8g	T.Zs.: 5,8g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 250,1kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé [15]
Tonhalkrém [3,4,7,10,(1)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 6,3g	Zsír: 18,2g	T.Zs.: 6,9g
Szén.: 25,3g	Cukor: 0,8g	Só: 0,1g
Ener.: 293,3kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Rántott csirkemell
Zöldborsófőzelékkel [1,15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 18,7g	Zsír: 12,3g	T.Zs.: 1,4g
Szén.: 30,1g	Cukor: 0,5g	Só: 0,8g
Ener.: 307,5kcal		

Uzsonna

Bécsi felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 10,4g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 25,2g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 270,9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Kenőmájassal allergénmentes
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 7,4g	Zsír: 6,0g	T.Zs.: 2,1g
Szén.: 25,3g	Cukor: 0,3g	Só: 0,3g
Ener.: 185,7kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves
Carbonara [1,7,(3,6,9,10,12)]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 34,8g	Zsír: 28,6g	T.Zs.: 11,6g
Szén.: 30,4g	Cukor: 0,5g	Só: 5,0g
Ener.: 504,6kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4,8g	Zsír: 0,7g	T.Zs.: 0,0g
Szén.: 25,1g	Cukor: 0,0g	Só: 0,1g
Ener.: 126,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 16,1g	Zsír: 11,7g	T.Zs.: 3,9g
Szén.: 25,3g	Cukor: 0,5g	Só: 0,4g
Ener.: 300,5kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [15]
Leccsós sertésszelet
Párolt barna rizzzel

Fehé.: 24,1g	Zsír: 23,9g	T.Zs.: 4,7g
Szén.: 30,6g	Cukor: 0,0g	Só: 1,3g
Ener.: 437,3kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 10,5g	Zsír: 14,2g	T.Zs.: 5,2g
Szén.: 25,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,8g
Ener.: 271,5kcal		

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 2026.05.04. - 2026.05.15.											
Dátum	Étkezés	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
5/4/2026	Díab: 20-20-15 g CH (06362)	T Csipkebogyó tea édesítőszerezal	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	528,41	126,42	4,95	0,65	0,04	25,04	0,00	0,08	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Daragyalaska leveles	335,64	80,30	3,27	1,08	0,22	14,11	0,00	0,18	1,3,9
		Sertés aprószel	967,21	231,39	22,24	15,03	3,87	1,51	0,00	0,23	
		Paradicsomos káposzta főzelékkel	248,90	59,54	1,29	2,94	0,35	6,91	0,00	0,30	15
		Diétás pékáruval BL-E	146,98	35,16	0,20	0,05	0,01	8,33	0,51	0,01	
		U Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7
		Diétás pékáru BL DIAB	499,32	119,46	4,68	0,62	0,04	23,66	0,00	0,07	1
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Összesen:	3 708,22	887,15	46,60	40,97	13,97	81,67	0,52	2,20	
5/5/2026	Díab: 20-20-15 g CH (06362)	T Csipkebogyó tea édesítőszerezal	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Hot-dog	872,26	208,67	9,46	10,32	3,94	19,25	0,00	0,53	1,7
		Mustárral	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57	10,(12)
		E Babgulyás	433,25	103,65	6,18	5,04	0,98	8,22	0,00	0,20	1,9
		Túróslejt	737,95	176,54	14,72	7,02	3,62	13,45	0,00	0,28	7,15
		Diétás pékáru BL	171,30	40,98	1,41	0,11	0,04	8,55	0,00	0,02	1
		U Sonkás sajtkrém	524,87	125,57	3,24	12,18	5,76	0,58	0,00	0,40	7
		Diétás pékáru BL DIAB	504,17	120,62	4,72	0,62	0,04	23,89	0,00	0,07	1
		Hónapos rettekkel	16,44	3,93	0,32	0,03	0,00	0,59	0,00	0,04	
		Összesen:	3 474,59	831,24	41,76	37,24	14,38	81,15	0,01	2,11	
5/6/2026	Díab: 20-20-15 g CH (06362)	T Citrom ízű limonádé	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15
		Tonhalkrém	714,77	171,00	1,57	17,55	6,81	1,44	0,80	0,04	3,4,7,10,(1)
		Diétás pékáru BL DIAB	494,48	118,30	4,63	0,61	0,04	23,43	0,00	0,07	1
		E Tojásleves	191,83	45,89	1,49	3,22	0,50	2,69	0,00	0,08	1,3
		Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,66	
		Zöldbabfőzelékkel	328,58	78,61	3,72	3,02	0,33	8,89	0,00	0,07	1,15
		Diétás pékáruval BL-E	129,69	31,03	0,18	0,05	0,00	7,35	0,45	0,01	
		U Bócsa felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	528,41	126,42	4,95	0,65	0,04	25,04	0,00	0,08	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	3 643,30	871,63	35,38	44,68	13,47	80,47	1,25	2,70	
5/7/2026	Díab: 20-20-15 g CH (06362)	T Csipkebogyó tea édesítőszerezal	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Kenőmájjal allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Diétás pékáru BL DIAB	460,54	110,18	4,31	0,57	0,04	21,82	0,00	0,07	1
		E Jégcsaprettekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02	
		Magyaros karalébleves	230,92	55,24	1,30	2,97	0,34	5,62	0,00	0,21	
		Carbonara	1 091,36	261,09	22,20	14,11	5,67	10,90	0,01	3,66	1,7,(3),(6),(9),(10),
		Teljes körűségű főtt tésztával	320,73	76,73	2,94	3,10	0,20	13,40	0,03	0,41	1,3
		Reszelt trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7
		U Csokoládés puding	23,76	5,68	0,06	0,03	0,00	1,25	0,00	0,01	15
		Diétás pékáru BL DIAB	504,17	120,62	4,72	0,62	0,04	23,89	0,00	0,07	1
		Összesen:	3 413,58	816,65	46,94	35,29	13,68	80,85	0,79	5,41	
5/8/2026	Díab: 20-20-15 g CH (06362)	T Csipkebogyó tea édesítőszerezal	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Főtt tojáskarikával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3
		Diétás pékáru BL DIAB	504,17	120,62	4,72	0,62	0,04	23,89	0,00	0,07	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Kigyduborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
		Vegyes gyümölcsleves	112,77	26,98	0,31	0,12	0,01	5,75	0,00	0,05	15
		Lecsós sertésszelet	1 207,58	288,89	22,19	19,48	4,16	5,61	0,00	1,20	
		Párolt barna rizszel	507,54	121,42	1,57	4,27	0,50	19,02	0,00	0,04	
		U Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	530,83	127,00	4,97	0,66	0,04	25,15	0,00	0,08	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Összesen:	4 218,48	1 009,22	50,66	49,71	13,75	81,16	0,48	3,50	

Heti étlap - 2026.05.04 - 05.08

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

HÉTFŐ

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

Daragaluska leves [1,3,9]
Sertés aprósült
Paradicsomos káposzta főzelékkel [15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 28.5g	Zsír: 19.4g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 45.1g	Cukor: 1.1g	Só: 0.8g
Ener.: 472.6kcal		

Uzsonna

Magyaros vajkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paprikával
Körte

Fehé.: 3.4g	Zsír: 16.5g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 15.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 225.7kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Hot-dog [1,7]
Mustárral [10,(12)]
Alma

Fehé.: 4.1g	Zsír: 4.5g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 20.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 143.2kcal		

Ebéd

Babgulyás [1,9]
Túrófelfújt [7,15]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 30.9g	Zsír: 16.2g	T.Zs.: 6.4g
Szén.: 45.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 452.3kcal		

Uzsonna

Sonkás sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Hónapos retekkel
Körte

Fehé.: 5.6g	Zsír: 12.6g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 15.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 200.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Citrom ízű limonádé [15]
Tonhalkrémes [3,4,7,10,(1)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 4.0g	Zsír: 18.4g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 21.3g	Cukor: 0.8g	Só: 0.1g
Ener.: 272.4kcal		

Ebéd

Tojásleves [1,3]
Rántott csirkemell
Zöldborsófőzelékkel [1,15]
Diétás pékáruval BL-E

Fehé.: 33.4g	Zsír: 21.7g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 45.7g	Cukor: 0.3g	Só: 1.5g
Ener.: 514.8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 7.7g	Zsír: 13.9g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 15.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 220.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Kenőmájassal allergénmentes
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Jégcsapretekkel
Alma

Fehé.: 5.2g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 21.4g	Cukor: 0.3g	Só: 0.3g
Ener.: 165.2kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves
Carbonara [1,7,(3,6,9,10,12)]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 38.1g	Zsír: 32.7g	T.Zs.: 11.9g
Szén.: 45.7g	Cukor: 0.5g	Só: 5.5g
Ener.: 599.8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2.1g	Zsír: 0.4g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 16.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 77.4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 13.9g	Zsír: 11.9g	T.Zs.: 3.9g
Szén.: 21.2g	Cukor: 0.5g	Só: 0.4g
Ener.: 278.9kcal		

Ebéd

Vegyes gyümölcsleves [15]
Lecsós sertésszelet
Párolt barna rizzzel

Fehé.: 25.1g	Zsír: 25.8g	T.Zs.: 4.9g
Szén.: 45.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.4g
Ener.: 520.1kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 7.7g	Zsír: 13.9g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 15.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 220.4kcal		

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 2026.05.04. - 2026.05.15.											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
5/4/2026	(06381)	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 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 Dargulaska leves	479,49	114,71	4,67	1,54	0,32	20,15	0,00	0,25	1,9
		Sertés aprósült	967,21	231,39	22,24	15,03	3,87	1,51	0,00	0,23	
		Paradicsomos káposzta főzelékkel	226,27	54,13	1,17	2,67	0,32	6,29	0,00	0,28	15
		Diétás pékáruval BL-E	302,61	72,39	0,42	0,11	0,01	17,16	1,05	0,01	
		U Magyaros vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7
		Diétás pékáru BL DIAB	189,36	45,30	1,77	0,23	0,02	8,98	0,00	0,03	1
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Körte	86,39	20,67	0,16	0,12	0,00	4,68	0,00	0,00	
		Összesen:	3 668,87	877,72	43,04	41,17	14,00	81,70	1,06	2,18	
5/5/2026	(06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Hot-dog	166,14	39,75	1,80	1,96	0,75	3,67	0,00	0,10	1,7
		Mustárral	212,18	50,76	1,71	1,92	0,00	6,60	0,00	0,57	10,(12)
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Babgulyás	519,90	124,38	7,41	6,04	1,17	9,86	0,00	0,24	1,9
		Turkótalaj	1 045,42	250,10	20,85	9,95	5,13	19,05	0,00	0,40	7,15
		Diétás pékáru BL	325,46	77,86	2,68	0,20	0,07	16,25	0,00	0,03	1
		U Sonkás sajtkrém	524,87	125,57	3,24	12,18	5,76	0,58	0,00	0,40	7
		Diétás pékáru BL DIAB	195,89	48,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1
		Hónapos retekkel	16,44	3,93	0,32	0,03	0,00	0,59	0,00	0,04	
		Körte	99,68	23,85	0,18	0,14	0,00	5,40	0,00	0,00	
		Összesen:	3 326,27	795,76	40,63	33,26	12,90	81,81	0,01	1,83	
5/6/2026	(06381)	T Citrom ízű limonádé	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15
		Tonnhalkrém	714,77	171,00	1,57	17,55	6,81	1,44	0,80	0,04	3,4,7,10,(1)
		Diétás pékáru BL DIAB	189,36	45,30	1,77	0,23	0,02	8,98	0,00	0,03	1
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Tojásleves	319,71	76,48	2,48	5,37	0,84	4,49	0,00	0,14	1,3
		Rántott csirkemell	1 143,37	273,54	23,93	10,80	1,09	20,02	0,00	1,18	
		Zöldboroshézával	602,40	144,12	6,83	5,54	0,61	16,30	0,00	0,13	1,15
		Diétás pékáruval BL-E	86,46	20,68	0,12	0,03	0,00	4,90	0,30	0,00	
		U Bócsai felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Körte	99,68	23,85	0,18	0,14	0,00	5,40	0,00	0,00	
		Összesen:	4 211,86	1 007,63	45,06	54,11	14,53	82,86	1,10	3,26	
5/7/2026	(06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Kenőmájjal allergénmentes	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23	
		Diétás pékáru BL DIAB	156,72	37,49	1,47	0,19	0,01	7,43	0,00	0,02	1
		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 Magyaros karalábéleves	307,89	73,66	1,73	3,96	0,46	7,49	0,00	0,28	
		Carbonara	1 091,36	261,09	22,20	14,11	5,67	10,90	0,01	3,66	1,7,(3),(6),(9),(10),
		Teljes körűesű fűtőlécszával	641,47	153,46	5,89	6,19	0,41	26,80	0,05	0,82	1,3
		Részelt tojással	465,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7
		U Csokoládés puding	23,76	5,68	0,06	0,03	0,00	1,25	0,00	0,01	15
		Diétás pékáru BL DIAB	200,25	47,90	1,88	0,25	0,02	9,49	0,00	0,03	1
		Körte	99,68	23,85	0,18	0,14	0,00	5,40	0,00	0,00	
		Összesen:	3 521,35	842,42	45,42	39,36	13,96	83,23	0,81	5,82	
5/8/2026	(06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Főtt tojáskarikával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3
		Diétás pékáru BL DIAB	195,89	48,86	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	
		Kégykuborikával	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 Vegyes gyümölcsleves	250,61	59,95	0,68	0,26	0,03	12,77	0,00	0,12	15
		Lecsós sertésszelet	1 207,58	288,89	22,19	19,48	4,16	5,81	0,00	1,20	
		Párolt barna rizszel	715,76	171,24	2,21	6,03	0,71	26,83	0,00	0,06	
		U Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Körte	99,68	23,85	0,18	0,14	0,00	5,40	0,00	0,00	
		Összesen:	4 260,89	1 019,35	46,64	51,58	13,94	82,46	0,48	3,52	