

Heti étlap - 2026.05.11 - 05.15

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 44.1g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 218.9kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnametéllel [1,3]
Csirkepaprikás [1]
Galuskával [1,3]
Uborkasalátával

Fehé.: 64.9g	Zsír: 43.3g	T.Zs.: 19.8g
Szén.: 84.8g	Cukor: 3.0g	Só: 5.7g
Ener.: 991.3kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 5.2g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 120.2kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Diétás pékáru BL [1]
Sült húskrémes
Paradicsommal

Fehé.: 4.1g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 22.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.4g
Ener.: 157.0kcal		

Ebéd

Magyaros zöldborsóleves
Fasírt [1,3]
Tökfőzelékkel [1]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 23.3g	Zsír: 31.7g	T.Zs.: 8.3g
Szén.: 49.9g	Cukor: 0.0g	Só: 2.6g
Ener.: 587.0kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Snidlinges növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 2.8g	Zsír: 6.7g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 31.7g	Cukor: 8.1g	Só: 0.4g
Ener.: 201.1kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
Kiskocka téstával [1,3]
Rántott csirkemell corn flakes bundában [1,3]
Rizi-bizivel
Tartármártással [3,7,10,(1,12)]

Fehé.: 37.9g	Zsír: 67.6g	T.Zs.: 8.4g
Szén.: 120.2g	Cukor: 27.2g	Só: 2.9g
Ener.: 1247.7kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 3.9g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 108.5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 22.4g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 131.8kcal		

Ebéd

Legényfogó leves [1]
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkel [1]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 34.2g	Zsír: 28.8g	T.Zs.: 7.6g
Szén.: 31.4g	Cukor: 0.6g	Só: 1.8g
Ener.: 580.8kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

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

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Zakuszkás
Diétás pékáru BL [1]
Alma

Fehé.: 3.7g	Zsír: 2.6g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 33.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.4g
Ener.: 175.6kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Rakott brokkoli bulgurral [1]

Fehé.: 29.2g	Zsír: 24.6g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 52.2g	Cukor: 0.0g	Só: 3.6g
Ener.: 540.4kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.1g	Só: 0.9g
Ener.: 148.1kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tételek átlag 2026.05.11. - 2026.05.17.

	Dátum	Csop. kód	Száma (%)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. szénhid. (g)	Szén-dioxid m(g)	Kalcium (mg)	Na (g)	Aminosavak (g)	Fogy. M				
5/17/2026 (05/30/26)	Tej és rozszielminták 4-6	T Vanília rizsteszte	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	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 Csontvelőtől		110,35	26,40	0,81	1,43	0,12	2,49	0,00	0,17	9						
Csontvelőtől		68,40	21,17	0,92	0,27	0,05	3,37	0,00	0,4	1,3						
Cserkepekris		2 361,89	565,04	52,82	33,46	18,11	13,17	0,4	2,22	1						
Galsuskával		1 522,92	364,33	9,98	8,13	1,23	62,30	0,01	2,84	1,3						
Uborkaszálalával		60,20	14,40	0,41	0,04	0,30	3,09	2,57	0,41							
U Zala felvágottas		170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40							
Diétás pékáru BL		285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1						
5/12/2026 (05/30/26)	Tej és rozszielminták 4-6	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01						
		Sálsáttelivel	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00						
		Osszesen:	5 561,48	1 330,49	72,52	51,21	22,48	143,44	24,40	6,16						
		T Csepkégyog 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					
		Sült húsrémek	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34						
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01						
		Magyors zöldségcsúszes	226,89	52,76	2,26	2,48	0,27	5,59	0,00	1,52						
		Pavist	1 495,80	355,45	16,34	24,06	7,37	16,14	0,00	1,02	1,3					
		Tökfélékkel	461,80	110,48	2,36	4,95	0,59	13,87	0,00	0,4	1					
5/13/2026 (05/30/26)	Tej és rozszielminták 4-6	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1					
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1					
		Gyümölcskrémrel	130,53	31,23	0,64	0,01	0,01	7,02	1,00	3,02						
		Osszesen:	3 532,36	843,54	30,42	37,35	12,08	93,85	7,69	3,00						
		T Rizstészte	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00						
		Síndinges növényi szendvicskrém	194,02	46,42	0,22	4,56	3,99	1,24	0,00	0,31						
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1					
		Kigybujóknival	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01						
5/14/2026 (05/30/26)	Tej és rozszielminták 4-6	E Paradicsomleves	639,21	152,92	1,58	0,84	0,09	34,59	26,98	0,54	1					
		Kisakós töltés	86,68	20,74	0,81	0,19	0,04	3,94	0,00	0,4	1,3					
		Rántott cserkemel corn flakes	2 812,71	672,90	28,80	47,93	5,63	30,68	0,01	1,80	1,3					
		Rizscsuszter	1 269,87	303,68	8,41	8,29	0,95	50,46	0,00	0,5	1					
		Tartarémártással	407,33	97,45	0,34	10,38	1,66	0,54	0,17	0,12	3,7	10,(1),(12)				
		U Mátrai diétás csomaggal	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32						
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1					
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01						
		Sálsáttelivel	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00						
		Osszesen:	6 509,10	1 557,21	44,71	78,22	14,35	166,27	35,28	3,58						
5/15/2026 (05/30/26)	Tej és rozszielminták 4-6	T Csepkégyog tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00						
		Csökkentett csókás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43						
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1					
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01						
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00						
		E Legényfogó leves	365,39	86,50	7,57	3,99	0,97	5,20	0,01	0,60	1					
		Tóftójtó	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70	3					
		Pangó főzelék	341,34	81,66	2,36	4,98	0,57	6,75	0,00	0,5	1					
		1/2 adag 10F burgonyával	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,37						
		U Vanília sziv	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58						
Osszesen:	3 906,16	933,58	41,02	35,85	9,88	98,84	9,40	2,82								
5/12/2026 (05/30/26)	Tej és rozszielminták 4-6	T Csepkégyog tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00						
		Zakuszkás	117,81	28,19	0,72	1,84	1,58	2,22	0,00	0,37						
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1					
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	0,00	0,00	0,02						
		E Lebedcsónak	482,87	115,52	3,23	4,46	0,95	15,37	0,00	0,13						
		Rakott brokkoli burgival	1 775,82	424,84	25,94	20,14	6,91	36,84	0,00	3,17	1					
		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						
		Kigybujóknival	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,00						
Osszesen:	6 611,79	864,07	36,14	34,78	12,59	100,53	6,78	4,91								

Heti étlap - 2026.05.11 - 05.15

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

HÉTFŐ

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 44.1g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 218.9kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnametéllel [1,3]
Csirkepaprikás [1]
Galuskával [1,3]
Uborkasalátával

Fehé.: 64.9g	Zsír: 43.3g	T.Zs.: 19.8g
Szén.: 84.8g	Cukor: 3.0g	Só: 5.7g
Ener.: 991.3kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéll

Fehé.: 5.2g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 120.2kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Diétás pékáru BL [1]
Sült húskrémes
Paradicsommal

Fehé.: 4.1g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 22.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.4g
Ener.: 157.0kcal		

Ebéd

Magyaros zöldborsóleves
Fasírt [1,3]
Tökfőzelékkel [1]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 23.3g	Zsír: 31.7g	T.Zs.: 8.3g
Szén.: 49.9g	Cukor: 0.0g	Só: 2.6g
Ener.: 587.0kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Snidlinges növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 2.8g	Zsír: 6.7g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 31.7g	Cukor: 8.1g	Só: 0.4g
Ener.: 201.1kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [1]
Kiskocka téstával [1,3]
Rántott csirkemell corn flakes bundában [1,3]
Rizi-bizivel
Csemege uborkával [15,(12)]

Fehé.: 37.8g	Zsír: 57.3g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 120.7g	Cukor: 27.0g	Só: 3.7g
Ener.: 1155.8kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéll

Fehé.: 3.9g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 108.5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 22.4g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 131.8kcal		

Ebéd

Legényfogó leves [1]
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkel [1]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 34.2g	Zsír: 28.8g	T.Zs.: 7.6g
Szén.: 31.4g	Cukor: 0.6g	Só: 1.8g
Ener.: 580.8kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

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

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Sült zöldségszendvics [7]
Diétás pékáru BL [1]
Körte

Fehé.: 3.4g	Zsír: 5.7g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 40.0g	Cukor: 6.7g	Só: 0.3g
Ener.: 226.2kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Rakott brokkoli bulgurral [1]

Fehé.: 29.2g	Zsír: 24.6g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 52.2g	Cukor: 0.0g	Só: 3.6g
Ener.: 540.4kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.1g	Só: 0.9g
Ener.: 148.1kcal		

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

Heti étlap - 2026.05.11 - 05.15

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

HÉTFŐ

Tízórai

Vaníliás rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 44.1g	Cukor: 21.4g	Só: 0.0g
Ener.: 218.9kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnametéllel CORNITO
Csirkepaprikás
Galuskával [1]
Uborkasalátával

Fehé.: 64.2g	Zsír: 43.3g	T.Zs.: 19.8g
Szén.: 85.6g	Cukor: 3.2g	Só: 5.7g
Ener.: 991.3kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 5.2g	Zsír: 4.6g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 120.2kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Diétás pékáru BL [1]
Sült húskrémes
Paradicsommal

Fehé.: 4.1g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 3.7g
Szén.: 22.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.4g
Ener.: 157.0kcal		

Ebéd

Magyaros zöldborsóleves
Fasírt
Tökfőzelékkel [1]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 24.7g	Zsír: 33.4g	T.Zs.: 9.7g
Szén.: 35.3g	Cukor: 0.0g	Só: 2.0g
Ener.: 542.1kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával
Snidlinges növényi szendvicskrémes

Fehé.: 2.9g	Zsír: 6.6g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 31.7g	Cukor: 8.1g	Só: 0.3g
Ener.: 200.2kcal		

Ebéd

Rántott csirkemell corn flakes bundában [1]
Paradicsomleves [1]
Kiskocka téstával CORNITO
Rizi-bizivel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 39.7g	Zsír: 61.7g	T.Zs.: 8.9g
Szén.: 121.0g	Cukor: 27.8g	Só: 2.9g
Ener.: 1203.4kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 3.9g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 108.5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 22.4g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 131.8kcal		

Ebéd

Legényfogó leves
Paraj főzelékkel
1/2 adag Főtt burgonyával
Vagdalt [1]

Fehé.: 27.9g	Zsír: 35.6g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 46.2g	Cukor: 0.0g	Só: 2.1g
Ener.: 627.1kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

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

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Zakuszkás
Diétás pékáru BL [1]
Alma

Fehé.: 3.7g	Zsír: 2.6g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 33.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.4g
Ener.: 175.6kcal		

Ebéd

Tojás-és olajosmagmentes lebbencsleves
Rakott brokkoli bulgurral [1]

Fehé.: 27.3g	Zsír: 22.7g	T.Zs.: 7.2g
Szén.: 48.3g	Cukor: 0.3g	Só: 5.7g
Ener.: 500.4kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 14.7g	Cukor: 0.1g	Só: 0.9g
Ener.: 148.1kcal		

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 - kéndioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges
édesítőszer |

16 - édesgyökér

Tételek elap: 2026.05.11. - 2026.05.17.											
Étkez	Étkez neve	Csirke (g)	Marha (Rend) (g)	Hal (g)	Levesek (g)	Saláta (g)	Alkohol (g)	Szó (g)	Alszerek (g)	Össz. dr	
5/1/2026 05572	Téjtojás rozsmenítés-6	T	Vanília rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00
			Dietés 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	Coontleves	110,35	26,40	0,81	1,43	0,12	2,49	0,00	0,17 9
			Césmaméltéi CORNITO	78,57	18,80	0,22	0,11	0,01	4,16	0,27	0,01
			Csirképaprikás	2 362,46	565,18	52,60	33,41	18,09	13,54	0,40	2,22
			Galuskával	1 531,86	366,47	10,17	8,30	1,27	62,33	0,00	2,84 1
			Liborkezléddal	60,20	14,40	0,41	0,04	0,30	3,09	2,57	0,41
		U	Zala felvágottas	170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40
			Dietés 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
			Salátalevéllel	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00
			Összesen:	5 561,07	1 330,40	71,79	51,17	22,46	144,26	24,66	6,13
5/12/2026 05572	Téjtojás rozsmenítés-6	T	Csipekebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Dietés pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
			Sült huskrémés	240,08	57,44	1,57	5,27	3,62	0,99	0,00	0,34
			Paradiscommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E	Magyaros zöldborsóleves	226,89	52,76	2,26	2,48	0,27	5,59	0,00	1,52
			Fasírt	1 298,27	310,59	17,70	25,79	8,73	1,54	0,00	0,37
			Tokfőzelékkel	461,80	110,48	2,36	4,95	0,59	13,87	0,00	0,04 1
			Dietés pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		U	Dietés pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
			Gyümölcskrémlel	130,53	31,23	0,64	0,01	0,01	7,02	1,00	0,00
			Összesen:	3 344,83	708,68	31,78	39,08	13,44	79,25	7,69	2,37
5/13/2026 05572	Téjtojás rozsmenítés-6	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
			Dietés pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
			Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
			Snidlinges növényi szendvicskrémés	190,41	45,55	0,26	4,45	3,89	1,23	0,00	0,30
		E	Rántott csirkemell corn flakes	2 944,70	704,47	31,33	50,21	6,29	30,98	0,00	1,87 1
			Paradiscomleves	639,21	152,92	1,58	0,84	0,09	34,59	26,98	0,54 1
			Kiskocka fészével CORNITO	78,57	18,80	0,22	0,11	0,01	4,16	0,27	0,01
			Rizi-bizivel	1 269,39	303,68	6,41	8,29	0,95	50,46	0,00	0,37
			Tartármártással	98,51	23,57	0,12	2,21	1,60	0,85	0,51	0,09 10,(12)
		U	Mátrai diákcsemege	121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32
			Dietés 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
			Salátalevéllel	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00
			Összesen:	6 320,55	1 512,09	46,47	72,14	14,82	167,09	35,88	3,58
5/14/2026 05572	Téjtojás rozsmenítés-6	T	Csipekebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
			Dietés 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
		E	Legényfőtyő leves	374,47	88,68	7,50	3,97	0,96	5,84	0,01	0,61
			Parag főzelékkel	419,73	100,42	1,92	7,47	0,88	6,27	0,00	0,09
			1/2 adag Főtt burgonyával	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,37
			Vagdalt	1 478,23	353,64	16,23	23,97	7,34	16,07	0,00	1,02 1
		U	Vanília sziv	823,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58
			Összesen:	4 099,90	979,94	34,74	42,69	11,52	109,67	8,80	3,14
5/15/2026 05572	Téjtojás rozsmenítés-6	T	Csipekebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00
			Zakuszkás	117,81	28,19	0,72	1,84	1,58	2,22	0,00	0,37
			Dietés pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		E	Tojás-és olajosmágnentes	315,68	75,52	1,32	2,59	0,33	11,50	0,26	2,51
			Rakott brokkoli bulgarral	1 775,82	424,84	25,94	20,14	6,91	36,84	0,00	3,17 1
		U	Olasz felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84
			Dietés 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
			Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
			Összesen:	3 444,60	824,07	36,23	32,91	11,96	96,66	7,04	6,99

Heti étlap - 2026.05.11 - 05.15

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

HÉTFŐ

Tízórai

Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Vaníliás rizstej

Fehé.: 3.7g	Zsír: 4.1g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 57.3g	Cukor: 21.8g	Só: 0.4g
Ener.: 296.6kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnametéllel CORNITO
Csirkepaprikás
Galuskával
Uborkasalátával

Fehé.: 62.7g	Zsír: 46.7g	T.Zs.: 20.4g
Szén.: 83.0g	Cukor: 3.2g	Só: 5.6g
Ener.: 1005.3kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 6.4g	Zsír: 5.4g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 27.8g	Cukor: 0.4g	Só: 0.8g
Ener.: 197.9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyós tea
Sült húskrém
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 5.4g	Zsír: 3.8g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 43.1g	Cukor: 15.1g	Só: 0.5g
Ener.: 241.5kcal		

Ebéd

Magyaros zöldborsóleves
Fasírt GM [3]
Tökfőzelékkel
Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 21.2g	Zsír: 33.0g	T.Zs.: 8.5g
Szén.: 61.2g	Cukor: 2.0g	Só: 2.3g
Ener.: 637.5kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Házi meggyes gyümölcskrém

Fehé.: 4.0g	Zsír: 1.2g	T.Zs.: 0.2g
Szén.: 35.3g	Cukor: 1.4g	Só: 0.4g
Ener.: 182.6kcal		

SZERDA

Tízórai

Gluténmentes pékáru
Kígyóborkával
Snidlinges növényi szendvicskrém
Rizstej

Fehé.: 4.2g	Zsír: 7.4g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 44.9g	Cukor: 8.5g	Só: 0.7g
Ener.: 277.9kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9]
Kiskocka téstával CORNITO
Zöldfűszeres Csirkemell [(10)]
Rizi-bizivel
Tartármártással [10,(12)]

Fehé.: 33.3g	Zsír: 16.2g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 85.6g	Cukor: 21.2g	Só: 3.1g
Ener.: 623.3kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 5.2g	Zsír: 4.7g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 27.6g	Cukor: 0.4g	Só: 0.7g
Ener.: 186.2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyós tea
Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 7.4g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 29.0g	Cukor: 0.4g	Só: 0.8g
Ener.: 183.1kcal		

Ebéd

Legényfogó leves
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkel
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 33.7g	Zsír: 31.2g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 31.5g	Cukor: 0.6g	Só: 1.8g
Ener.: 601.7kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

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

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
Zakuszkás
Gluténmentes pékáru
Alma

Fehé.: 5.0g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 46.9g	Cukor: 7.1g	Só: 0.7g
Ener.: 253.3kcal		

Ebéd

Lebbencsleves
Rakott brokkoli rizzsel

Fehé.: 26.0g	Zsír: 34.0g	T.Zs.: 11.6g
Szén.: 55.0g	Cukor: 1.0g	Só: 5.7g
Ener.: 633.0kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 6.6g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 27.9g	Cukor: 0.5g	Só: 1.2g
Ener.: 225.8kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tételek átlag 2026.05.11. - 2026.05.17.													
	Csoport	Csop. neve	Csop. szja (g)	Csop. Rszja (Rszja) (g)	Csop. szja (g)	Csop. Rszja (Rszja) (g)	Csop. szja (g)	Csop. Rszja (Rszja) (g)	Sd (g)	Átlagérték	Figy. ár		
5/11/2026	T	GM, TM, OM, ha/citr. ep, man. 4-6 (05902)	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		
			Vanília rizstaj	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42	0,00		
			Csontleves	168,15	40,23	0,89	2,83	0,27	2,72	0,00	0,12		
			Césmaméltéi CORNITO	78,57	18,80	0,22	0,11	0,01	4,16	0,27	0,01		
			Csirképaprikás	2 362,46	565,18	52,60	33,41	18,09	13,54	0,40	2,22		
			Galuskával	1 532,88	366,72	8,53	10,34	1,70	59,44	0,00	2,84		
			Liborcsaléddal	60,20	14,40	0,41	0,04	0,30	3,09	2,57	0,41		
			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		
			Salátalevelel	2,59	0,62	0,06	0,01	0,00	0,08	0,00	0,00		
Összesen:			6 269,45	1 499,88	72,81	56,25	23,30	168,10	25,46	6,72			
5/12/2026	T	GM, TM, OM, ha/citr. ep, man. 4-6 (05902)	Csipekebogyós tea	253,87	60,74	0,17	0,03	0,00	14,75	14,73	0,00		
			Sólt húskrém	127,00	30,38	1,41	2,75	1,08	0,03	0,00	0,12		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,60	0,00	0,01		
			E Magyaros zöldborsóleves	303,41	71,07	3,41	2,65	0,30	8,70	0,04	1,53		
			Fasírt GM	1 466,23	350,77	15,26	23,92	7,39	16,20	0,45	0,71		
			Tokfőzelékkel	469,27	112,27	1,92	6,26	0,74	11,80	0,00	0,04		
			Gluténmentes pékáruval-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			U Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Házi meggyes gyümölcskrém	152,85	36,57	0,35	0,21	0,01	7,84	1,00	0,00		
			Összesen:	4 443,80	1 061,60	30,60	38,01	9,95	139,63	18,52	3,13		
			5/13/2026	T	GM, TM, OM, ha/citr. ep, man. 4-6 (05902)	Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40
Kigyúborkával						9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
Sndilinges növényi szendvicskrém	190,41	45,55				0,26	4,45	3,89	1,23	0,00	0,30		
Rizstaj	351,04	83,98				0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00		
E Paradicsomleves	625,09	149,55				1,71	2,62	0,27	29,59	19,98	0,48		
Kakócska testzával CORNITO	52,38	12,53				0,14	0,07	0,01	2,77	0,18	0,01		
Zöldfűszeres Csirkemell	560,00	133,97				24,92	3,02	0,53	1,93	0,54	2,16		
Rizi-bizivel	1 269,39	303,68				6,41	8,29	0,95	50,46	0,00	0,37		
Tartármártással	98,51	23,57				0,12	2,21	1,60	0,85	0,51	0,09		
U Mátrai diákcsomag	121,30	29,02				1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32		
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00				3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
Liga margarinnal	44,00	10,53				0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
Salátalevelel	2,59	0,62	0,06			0,01	0,00	0,08	0,00	0,00			
Összesen:	4 545,10	1 087,35	42,69			28,33	9,50	158,15	30,13	4,45			
5/14/2026	T	GM, TM, OM, ha/citr. ep, man. 4-6 (05902)	Csipekebogyós tea	2,16	0,52	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43		
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			E Legényfogyó leves	374,47	88,68	7,50	3,97	0,96	5,84	0,01	0,61		
			Főtt tojás	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70		
			Paraj főzelékkel	419,73	100,42	1,92	7,47	0,88	6,27	0,00	0,09		
			1/2 adag Főtt burgonyával	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,37		
			U Vanília sziv	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58		
			Összesen:	4 208,12	1 005,84	41,89	39,16	10,31	101,56	3,11	3,14		
	5/15/2026	T	GM, TM, OM, ha/citr. ep, man. 4-6 (05902)	Csipekebogyó tea citrom nélkül	112,45	26,90	0,00	0,00	0,00	6,69	6,69	0,00	
Zakuszkás				117,81	28,19	0,72	1,84	1,58	2,22	0,00	0,37		
Gluténmentes pékáru				610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
Alma				218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
E Lebbencisleves				388,25	92,89	1,52	2,69	0,31	15,35	0,51	2,51		
Rakott brokkoli rizzsel				2 257,70	540,12	24,47	31,29	11,31	39,65	0,50	3,20		
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		
Kigyúborkával				9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
Összesen:				4 648,61	1 112,12	37,54	45,80	16,60	129,82	8,59	7,66		

HÉTFŐ

Tízórai

Vaníliás tej [7]
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

Fehé.: 10.5g	Zsír: 5.2g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 52.1g	Cukor: 13.8g	Só: 0.6g
Ener.: 310.2kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
 Cérumetéllel CORNITO
 Csirkepaprikás [7]
 Galuskával
 Uborkasalátával

Fehé.: 62.3g	Zsír: 31.5g	T.Zs.: 7.1g
Szén.: 80.4g	Cukor: 2.8g	Só: 5.5g
Ener.: 858.9kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal
 Salátalevéllal

Fehé.: 6.4g	Zsír: 5.4g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 27.8g	Cukor: 0.4g	Só: 0.8g
Ener.: 197.9kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyós tea
 Sült húskrémes [7]
 Gluténmentes pékáru
 Paradicsommal

Fehé.: 5.7g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 28.6g	Cukor: 0.4g	Só: 0.5g
Ener.: 227.1kcal		

Ebéd

Magyaros zöldborsóleves
 Fasírt GM [3]
 Tökfőzelékkel [7]
 Gluténmentes pékáruval-E

Fehé.: 21.7g	Zsír: 35.1g	T.Zs.: 9.6g
Szén.: 62.0g	Cukor: 2.0g	Só: 2.3g
Ener.: 661.7kcal		

Uzsonna

Házi meggyes gyümölcsjoghurt [7]
 Gluténmentes pékáru

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

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
 Snidlinges sajtkrémes [7]
 Gluténmentes pékáru
 Kígyóborkával

Fehé.: 11.8g	Zsír: 11.7g	T.Zs.: 6.6g
Szén.: 38.9g	Cukor: 0.5g	Só: 0.9g
Ener.: 321.6kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9]
 Kiskocka téstával CORNITO
 Zöldfűszeres Csirkemell [(10)]
 Rizi-bizivel
 Tartármártással [7,10,(12)]

Fehé.: 33.7g	Zsír: 16.9g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 86.2g	Cukor: 21.2g	Só: 3.1g
Ener.: 634.4kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal
 Salátalevéllal

Fehé.: 5.2g	Zsír: 4.7g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 27.6g	Cukor: 0.4g	Só: 0.7g
Ener.: 186.2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyós tea
 Csirkemellsonkás
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal
 Paprikával

Fehé.: 7.4g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 29.0g	Cukor: 0.4g	Só: 0.8g
Ener.: 183.1kcal		

Ebéd

Legényfogó leves [7]
 Főtt tojás [3]
 Paraj főzelékkel
 1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 34.0g	Zsír: 32.3g	T.Zs.: 8.5g
Szén.: 31.9g	Cukor: 0.6g	Só: 1.8g
Ener.: 614.5kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

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

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea citrom nélkül
 Zakuszkás [7,(1,6)]
 Gluténmentes pékáru
 Alma

Fehé.: 4.6g	Zsír: 4.7g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 45.4g	Cukor: 7.1g	Só: 0.6g
Ener.: 256.9kcal		

Ebéd

Lebbencsleves
 Rakott brokkoli rizzsel [1,7]

Fehé.: 31.1g	Zsír: 34.8g	T.Zs.: 10.7g
Szén.: 66.5g	Cukor: 0.5g	Só: 5.8g
Ener.: 714.8kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal
 Kígyóborkával

Fehé.: 6.6g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 27.9g	Cukor: 0.5g	Só: 1.2g
Ener.: 225.8kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tételek átlag 2026.05.11. - 2026.05.17.																
5/11/2026																

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 7.3g	Zsír: 9.3g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 20.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 198.0kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnametélittel [1,3]
Csirkepaprikás [1]
Galuskával [1,3]
Uborkasalátával [15]

Fehé.: 32.4g	Zsír: 20.8g	T.Zs.: 9.5g
Szén.: 34.9g	Cukor: 0.2g	Só: 1.8g
Ener.: 456.7kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 6.6g	Zsír: 7.7g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 5.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 119.3kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogó tea édesítőszerrel [15]
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Paradicsommal
Alma

Fehé.: 6.3g	Zsír: 15.9g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 21.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 256.7kcal		

Ebéd

Magyaros zöldborsóleves
Fasírt [1,3]
Tökfőzelékkel [15]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 14.0g	Zsír: 18.8g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 34.4g	Cukor: 0.0g	Só: 2.1g
Ener.: 367.1kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogó tea édesítőszerrel [15]
Snidlinges sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával
Alma

Fehé.: 4.6g	Zsír: 16.2g	T.Zs.: 9.5g
Szén.: 19.0g	Cukor: 0.2g	Só: 0.5g
Ener.: 244.1kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9,15]
Kiskocka tésztával [1,3]
Rántott csirkemell corn flakes bundában [1]
Rizi-bizivel
Tartármártással diab [3,7,10,15,(1,12)]

Fehé.: 16.6g	Zsír: 44.0g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 34.6g	Cukor: 0.0g	Só: 1.5g
Ener.: 603.1kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Salátalevéll

Fehé.: 4.2g	Zsír: 6.4g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 5.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 95.9kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 9.6g	Zsír: 3.2g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 21.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 154.3kcal		

Ebéd

Legényfogó leves
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkel [1,7]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 33.3g	Zsír: 27.3g	T.Zs.: 7.5g
Szén.: 35.1g	Cukor: 0.6g	Só: 1.9g
Ener.: 579.9kcal		

Uzsonna

Barackos túrókrémleves [7,15,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 3.6g	Zsír: 2.2g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 5.9g	Cukor: 1.8g	Só: 0.0g
Ener.: 58.4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogó tea édesítőszerrel [15]
Zakuszkás [7,(1,6)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 3.2g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 21.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 165.7kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 27.5g	Zsír: 28.9g	T.Zs.: 10.7g
Szén.: 36.1g	Cukor: 0.0g	Só: 3.6g
Ener.: 512.8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 6.7g	Zsír: 13.7g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 4.9g	Cukor: 0.2g	Só: 1.7g
Ener.: 170.0kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirózsa, Pesti út 65.

Csepporvos adószám: 17783409-5-13

Adószám: 26215833-4-13

3



Táplálék naplózás 2026.05.11. - 2026.05.17.											
Dátum	Étkezési tétel	Chcesz (g)	Glükóz (g)	Protein (g)	Chol (g)	zsírsav (g)	Calcium (g)	Na (g)	kg (g)	Átlag (g)	Összesen
5/12/2026	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel Baromfi pirízsa Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal Alma E Csonthéves Érmelemelől Csirkepaprika Gulástával U Ubornakalával Zala felvágottas Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal Salátalevelel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91		
		206,76	49,47	1,94	0,26	0,02	9,80	0,00	0,03	1	
		44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		100,41	24,02	1,19	0,94	0,01	2,71	0,00	0,17	9	
		73,74	17,64	0,77	0,23	0,04	3,12	0,00	0,03	1,3	
		1 180,95	292,52	26,41	16,73	9,06	6,59	0,20	1,11	1	
		528,79	126,51	3,47	2,82	0,43	21,63	0,00	0,01	1,3	
		24,91	5,96	0,51	0,05	0,00	0,86	0,00	0,51	15	
		340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80		
		106,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1	
		44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00		
		Összesen:	3 235,15	773,97	46,26	37,85	15,77	61,10	0,21	3,63	
5/12/2026	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel Sült húskrém Diétás pékáru BL DIAB Paradicsommal Alma E Magyaros zöldségsalátával Fasírt Tökfőzelékkel U Diétás pékáru BL U Házi gyümölcsjoghurt Diétás pékáru BL DIAB	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		641,33	153,57	3,55	15,05	6,78	0,80	0,00	0,53	7,10,(12)	
		195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1	
		36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		196,31	46,96	0,54	0,54	0,00	9,45	0,00	0,02		
		248,26	57,88	2,55	2,67	0,20	6,23	0,00	1,53		
		742,90	177,73	8,17	12,03	3,69	8,07	0,00	0,51	1,3	
		292,74	70,04	1,18	3,97	0,47	7,24	0,00	0,02	15	
		256,95	61,47	2,12	0,16	0,06	12,83	0,00	0,03	1	
		156,88	37,53	1,93	1,94	1,06	3,02	0,00	0,16	7,15	
		43,53	10,41	0,41	0,05	0,00	2,06	0,00	0,01	1	
		Összesen:	2 814,18	671,73	22,69	36,73	12,30	60,61	0,01	2,85	
5/12/2026	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel Sndlinges sajtkrém Diétás pékáru BL DIAB Kigyuborkával Alma E Paradicsomleves Kiskocka készítmény Rántott csirkemell com flakes Riz-bizivel Tartármártással diab U Mátrai diákszemleves Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal Salátalevelel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47	7	
		148,01	35,41	1,39	0,18	0,01	7,02	0,00	0,02	1	
		19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		261,22	62,49	1,02	4,18	0,30	5,29	0,00	0,28	9,15	
		57,79	13,82	0,54	0,12	0,02	2,62	0,00	0,02	1,3	
		1 177,66	281,79	12,53	20,08	2,52	12,39	0,00	0,75	1	
		334,67	80,06	1,95	1,87	0,21	13,74	0,00	0,32		
		689,36	164,92	0,51	17,78	2,71	0,51	0,00	0,08	3,7,10,15,(1),(12)	
		242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63		
		106,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1	
		44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00		
		Összesen:	3 942,00	943,06	25,32	66,65	17,61	58,95	0,18	2,63	
5/14/2026	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel Csirkemellcsontkása Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal Paprikával Alma E Levegőfőző leves Főtt tojás Paraj főzelékkel U 1/2 adag Főtt burgonyával U Barackos túrókrém Diétás pékáru BL DIAB	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		164,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
		185,01	44,26	1,73	0,23	0,02	8,77	0,00	0,03	1	
		44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		196,31	46,96	0,54	0,54	0,00	9,45	0,00	0,02		
		303,51	71,68	6,09	3,16	0,76	4,86	0,00	0,49		
		1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70	3	
		286,02	68,43	2,26	4,30	0,67	5,09	0,00	0,26	1,7	
		465,43	111,35	2,97	0,24	0,03	23,75	0,00	0,48		
		178,94	42,81	3,03	2,13	1,17	2,82	1,80	0,02	7,15,(12)	
		65,30	15,62	0,61	0,08	0,01	3,10	0,00	0,01	1	
		Összesen:	3 316,21	792,63	46,52	32,72	9,59	62,15	2,41	2,87	
5/15/2026	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel Zakuszkás Diétás pékáru BL DIAB Alma E Lebbencsleves Rakott brokkoli bulgarral U Olíaz felvágottas Diétás pékáru BL DIAB Liga margarinnal Kigyuborkával	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		265,60	63,54	0,70	6,09	2,91	1,42	0,03	0,50	7,(1),(6)	
		206,76	49,47	1,94	0,26	0,02	9,80	0,00	0,03	1	
		218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		386,30	92,42	2,58	3,57	0,76	12,30	0,00	0,34	1,3	
		1 757,16	420,37	24,88	25,37	9,95	23,82	0,00	3,23	1,7	
		559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
		87,06	20,83	0,82	0,11	0,01	4,13	0,00	0,01	1	
		44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
		Összesen:	3 546,63	848,48	37,41	49,56	19,09	62,80	0,21	5,83	

Heti étlap - 2026.05.11 - 05.15

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

HÉTFŐ

Tízórai

Vaníliás tej [7,15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 6.7g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 25.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.2g
Ener.: 155.4kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnametélttel [1,3]
Csirkepaprikás [1]
Galuskával [1,3]
Uborkasalátával [15]

Fehé.: 26.3g	Zsír: 17.1g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 31.5g	Cukor: 0.2g	Só: 1.4g
Ener.: 385.9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 10.4g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 25.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 217.4kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 8.5g	Zsír: 15.7g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 25.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 278.8kcal		

Ebéd

Magyaros zöldborsóleves
Fasírt [1,3]
Tökfőzelékkel [15]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 12.9g	Zsír: 18.7g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 29.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.8g
Ener.: 343.8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 9.4g	Zsír: 6.9g	T.Zs.: 3.5g
Szén.: 25.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 200.8kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Snidlinges sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával

Fehé.: 7.1g	Zsír: 16.0g	T.Zs.: 9.5g
Szén.: 24.5g	Cukor: 0.2g	Só: 0.6g
Ener.: 272.5kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9,15]
Kiskocka tésztával [1,3]
Rántott csirkemell corn flakes bundában [1]
Rizi-bizivel
Tartármártással diab [3,7,10,15,(1,12)]

Fehé.: 16.9g	Zsír: 84.8g	T.Zs.: 12.0g
Szén.: 29.9g	Cukor: 0.0g	Só: 1.5g
Ener.: 954.4kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Salátalevéllal

Fehé.: 8.1g	Zsír: 6.9g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 25.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 195.1kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 11.8g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 25.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 179.1kcal		

Ebéd

Legényfogó leves
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkel [1,7]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 33.1g	Zsír: 28.3g	T.Zs.: 7.6g
Szén.: 30.1g	Cukor: 0.6g	Só: 1.9g
Ener.: 567.7kcal		

Uzsonna

Barackos túrókrémmel [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 7.4g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.4g
Szén.: 25.6g	Cukor: 5.1g	Só: 0.1g
Ener.: 159.7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Zakuszkás [7,(1,6)]
Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 5.4g	Zsír: 6.7g	T.Zs.: 3.0g
Szén.: 25.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 184.7kcal		

Ebéd

Lebbensleves [1,3]
Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 22.5g	Zsír: 23.9g	T.Zs.: 8.7g
Szén.: 31.4g	Cukor: 0.0g	Só: 2.9g
Ener.: 428.7kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 10.7g	Zsír: 14.2g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 25.2g	Cukor: 0.2g	Só: 1.8g
Ener.: 272.1kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér



Tételek elap: 2026.05.11. - 2026.05.17.											
Diéta	Diéta neve	Cherga (g)	Cherga (Hozni) (g)	Cherga (g)	Cher (g)	Cherga (g)	Cherga (g)	Cherga (g)	Cherga (g)	Cherga (g)	Cherga (g)
5/11/2026 (06382)	T Vanília tej	145,05	34,70	2,38	1,05	0,57	3,89	0,00	0,09	7,15	
	Dietás pékáru BL DIAB	460,54	110,18	4,31	0,57	0,04	21,82	0,00	0,07	1	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
	E Csontleves	80,32	19,22	0,95	0,75	0,01	2,17	0,00	0,13	9	
	Cémmetétellel	44,24	10,58	0,46	0,14	0,02	1,87	0,00	0,02	1,3	
	Csirképaprikás	944,76	226,02	21,13	13,38	7,24	5,27	0,16	0,89	1	
	Guluskával	528,79	126,51	3,47	2,82	0,43	21,83	0,00	0,11	1,3	
	Liborcsaládival	14,94	3,58	0,31	0,03	0,00	0,52	0,00	0,31	15	
	U Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80		
	Dietás pékáru BL DIAB	518,71	124,10	4,86	0,64	0,04	24,58	0,00	0,07	1	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
	Salátalevelel	5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00		
Összesen:		3 171,30	758,71	45,46	28,19	11,80	82,38	0,16	2,41		
5/12/2026 (06382)	T Csipkebogyó tea édesítőszennel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
	Sólt húskrém	641,93	153,57	3,55	15,05	6,78	0,80	0,00	0,53	7,10,(12)	
	Dietás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1	
	E Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
	Magyaros zöldborsóleves	198,61	46,30	2,04	2,14	0,16	4,98	0,00	1,22		
	Fasírt	742,90	177,73	8,17	12,03	3,69	8,07	0,00	0,51	1,3	
	Tokfőzelékkel	329,34	78,79	1,32	4,46	0,53	8,15	0,00	0,03	15	
	Dietás pékáru BL	171,30	40,98	1,41	0,11	0,04	8,55	0,00	0,02	1	
	U Hazi gyümölcsjoghurt	529,22	125,10	6,42	6,48	3,52	10,07	0,00	0,54	7,15	
	Dietás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1	
	Összesen:	3 447,16	823,47	30,81	41,34	14,80	80,21	0,01	2,97		
5/13/2026 (06382)	T Csipkebogyó tea édesítőszennel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
	Sndlinges sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47	7	
	Dietás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07	1	
	E Kiglyuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
	Paradicsomleves	261,22	62,49	1,02	4,18	0,30	5,29	0,00	0,28	9,15	
	Kakaoa lézzáival	43,34	10,37	0,41	0,09	0,02	1,97	0,00	0,02	1,3	
	Rántott csirkemell com flakes	1 177,88	281,79	12,53	20,08	2,52	12,39	0,00	0,75	1	
	Rizi-bizivel	209,17	50,04	1,22	1,17	0,13	8,59	0,00	0,20		
	Tartármártással diab	2 297,88	549,73	1,70	59,27	9,04	1,70	0,00	0,28	3,7,10,15,(1),(12)	
	U Mátrai diákcsemegés	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63		
	Dietás pékáru BL DIAB	523,56	125,26	4,90	0,65	0,04	24,81	0,00	0,08	1	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
Összesen:		5 943,95	1 422,01	32,08	107,74	23,92	79,44	0,18	2,80		
5/14/2026 (06382)	T Csipkebogyó tea édesítőszennel	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		
	Dietás 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 Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
	Legényfőző leves	303,51	71,58	6,09	3,16	0,76	4,86	0,00	0,49		
	Főtt tojás	1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70	3	
	Paraj főzelékkel	357,53	85,54	2,82	5,38	0,84	6,36	0,00	0,32	1,7	
	1/2 adag Főtt burgonyával	342,95	82,05	2,19	0,18	0,02	17,50	0,00	0,36		
	U Barackos túrókrém	260,34	62,28	3,57	2,50	1,38	6,29	5,12	0,02	7	
	Dietás pékáru BL DIAB	407,22	97,42	3,81	0,50	0,03	19,29	0,00	0,06	1	
Összesen:		3 792,02	906,47	52,31	34,36	10,00	81,58	5,73	2,88		
5/15/2026 (06382)	T Zakuszkás	265,60	63,54	0,70	6,09	2,91	1,42	0,03	0,50	7,(1),(6)	
	Csipkebogyó tea édesítőszennel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
	Dietás pékáru BL DIAB	504,17	120,62	4,72	0,62	0,04	23,89	0,00	0,07	1	
	E Lebbencisleves	386,30	92,42	2,58	3,57	0,76	12,30	0,00	0,34	1,3	
	Rakott brokkoli bulgarral	1 405,73	336,30	19,90	20,30	7,96	19,06	0,00	2,58	1,7	
	U Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
	Dietás pékáru BL DIAB	513,87	122,94	4,81	0,64	0,04	24,35	0,00	0,07	1	
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
	Kiglyuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01		
Összesen:		3 701,28	885,49	38,60	44,78	17,15	81,85	0,21	5,26		

Heti étlap - 2026.05.11 - 05.15

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 6.8g	Zsír: 9.0g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 20.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 190.7kcal		

Ebéd

Csontleves [9]
Cérnametélttel [1,3]
Csirkepaprikás [1]
Galuskával [1,3]
Uborkasalátával [15]

Fehé.: 33.9g	Zsír: 22.1g	T.Zs.: 9.7g
Szén.: 45.1g	Cukor: 0.2g	Só: 1.7g
Ener.: 516.2kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Salátalevéll
Alma

Fehé.: 8.0g	Zsír: 8.2g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 16.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 172.5kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 6.2g	Zsír: 15.6g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 21.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 254.5kcal		

Ebéd

Magyaros zöldborsóleves
Fasírt [1,3]
Tökfőzelékkel [15]
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 19.1g	Zsír: 28.2g	T.Zs.: 6.4g
Szén.: 45.0g	Cukor: 0.0g	Só: 2.9g
Ener.: 515.8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4.5g	Zsír: 3.7g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 15.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 114.7kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Snidlinges sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Kígyóborkával
Körte

Fehé.: 4.8g	Zsír: 15.9g	T.Zs.: 9.5g
Szén.: 20.7g	Cukor: 0.2g	Só: 0.5g
Ener.: 247.1kcal		

Ebéd

Paradicsomleves [9,15]
Kiskocka tésztával [1,3]
Rántott csirkemell corn flakes bundában [1]
Rizi-bizivel
Tartármártással diab [3,7,10,15,(1,12)]

Fehé.: 23.5g	Zsír: 60.5g	T.Zs.: 8.0g
Szén.: 44.4g	Cukor: 0.0g	Só: 1.9g
Ener.: 819.0kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemege
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Salátalevéll
Alma

Fehé.: 5.5g	Zsír: 6.8g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 15.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 145.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 9.4g	Zsír: 2.9g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 21.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 151.1kcal		

Ebéd

Legényfogó leves
Főtt tojás [3]
Paraj főzelékkel [1,7]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 38.4g	Zsír: 34.6g	T.Zs.: 8.7g
Szén.: 45.2g	Cukor: 0.6g	Só: 2.5g
Ener.: 706.4kcal		

Uzsonna

Barackos túrókrémleves [7,15,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 5.2g	Zsír: 2.9g	T.Zs.: 1.4g
Szén.: 14.7g	Cukor: 2.1g	Só: 0.1g
Ener.: 107.7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Zakuszkás [7,(1,6)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Körte

Fehé.: 2.9g	Zsír: 6.6g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 19.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 149.3kcal		

Ebéd

Lebbencsleves [1,3]
Rakott brokkoli bulgurral [1,7]

Fehé.: 28.4g	Zsír: 30.3g	T.Zs.: 11.0g
Szén.: 40.7g	Cukor: 0.0g	Só: 3.7g
Ener.: 547.4kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával
Alma

Fehé.: 8.0g	Zsír: 14.1g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 15.4g	Cukor: 0.2g	Só: 1.7g
Ener.: 222.1kcal		

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

Táplálék napló 2026.05.11. - 2026.05.17.											
Dátum	Étkezési nap	Chcesz (g)	Chcesz (g)	Chcesz (g)	Chcesz (g)	Chcesz (g)	Chcesz (g)	Chcesz (g)	Chcesz (g)	Chcesz (g)	Chcesz (g)
5/11/2026	T	Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			366,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	
			178,48	42,70	1,67	0,22	0,02	8,46	0,00	0,02	1
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			215,98	51,67	0,39	0,29	0,00	11,70	0,00	0,01	
			100,41	24,02	1,19	0,94	0,01	2,71	0,00	0,17	9
			73,74	17,64	0,77	0,23	0,04	3,12	0,00	0,03	1,3
			1 180,95	282,52	26,41	16,73	0,06	6,59	0,20	1,11	1
			782,61	187,23	5,13	4,18	0,63	32,02	0,00	0,01	1,3
			19,92	4,77	0,41	0,04	0,00	0,69	0,00	0,41	15
			340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	
			232,90	55,71	2,18	0,29	0,02	11,04	0,00	0,03	1
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00	
			98,15	23,48	0,27	0,27	0,00	4,73	0,00	0,01	
			Összesen:	3 675,76	879,37	48,77	39,27	15,98	81,79	0,21	3,53
5/12/2026	T	Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			641,93	153,57	3,55	15,05	6,78	0,80	0,00	0,53	7,10(12)
			200,25	47,90	1,88	0,25	0,02	9,49	0,00	0,03	1
			36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
			182,75	43,72	0,33	0,25	0,00	9,90	0,00	0,01	
			347,56	81,03	3,57	3,74	0,27	8,72	0,00	2,14	
			1 040,06	248,82	11,44	16,84	5,16	11,30	0,00	0,71	1,3
			548,90	131,32	2,21	7,44	0,89	13,58	0,00	0,05	15
			228,40	54,64	1,88	0,14	0,05	11,40	0,00	0,02	1
			261,49	62,55	3,21	3,24	1,76	5,04	0,00	0,27	7,15
			108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1
			109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
			Összesen:	3 707,99	884,96	29,79	47,47	14,96	82,26	0,01	3,80
5/13/2026	T	Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47	7
			195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1
			19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
			182,75	43,72	0,33	0,25	0,00	9,90	0,00	0,01	
			261,22	62,49	1,02	4,18	0,30	5,29	0,00	0,28	9,15
			57,79	13,82	0,54	0,12	0,02	2,62	0,00	0,02	1,3
			1 766,82	422,68	18,80	30,13	3,77	18,59	0,00	1,12	1
			418,33	100,08	2,44	2,34	0,26	17,18	0,00	0,40	
			919,15	219,89	0,68	23,71	3,62	0,68	0,00	0,11	3,7,10,15(1),(12)
			242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63	
			217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			5,18	1,24	0,11	0,02	0,00	0,15	0,00	0,00	
			Összesen:	5 063,88	1 211,44	33,72	83,21	19,84	80,32	0,18	3,13
5/14/2026	T	Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
			185,01	44,26	1,73	0,23	0,02	8,77	0,00	0,03	1
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			182,75	43,72	0,33	0,25	0,00	9,90	0,00	0,01	
			379,39	89,86	7,62	3,95	0,95	6,07	0,01	0,61	
			1 371,96	328,22	22,00	19,60	6,00	1,40	0,60	0,70	3
			715,06	171,07	5,64	10,76	1,68	12,72	0,00	0,64	1,7
			489,93	117,21	3,13	0,25	0,03	25,00	0,00	0,51	
			210,52	50,36	3,57	2,50	1,38	3,32	2,12	0,02	7,15(12)
			152,36	36,45	1,43	0,19	0,01	7,22	0,00	0,02	1
			87,25	20,87	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01	
			Összesen:	4 037,96	965,12	52,98	40,41	11,00	81,51	2,74	3,41
5/15/2026	T	Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
			265,60	63,54	0,70	6,09	2,91	1,42	0,03	0,50	7,(1),(6)
			206,78	49,47	1,94	0,26	0,02	9,80	0,00	0,03	1
			149,52	35,77	0,27	0,20	0,00	8,10	0,00	0,00	
			531,16	127,07	3,55	4,91	1,05	16,91	0,00	0,47	1,3
			1 757,16	420,37	24,88	25,37	9,95	23,82	0,00	3,23	1,7
			559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
			195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
			109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
			Összesen:	3 840,78	918,84	39,37	50,93	19,39	75,42	0,21	5,97