

Heti étlap - 2026.05.18 - 05.22

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

Zöldséges zellerleves [9]
Rántott csirkemell [1,3]
Párolt rizzsel
Ketchuppal

Fehé.: 37.8g	Zsír: 27.1g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 96.0g	Cukor: 9.6g	Só: 4.1g
Ener.: 777.4kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4.1g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 111.8kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 4.0g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 21.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.2g
Ener.: 128.8kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémléves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai
spagetti [1,3]
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 17.2g	Zsír: 24.9g	T.Zs.: 10.0g
Szén.: 59.3g	Cukor: 3.0g	Só: 1.5g
Ener.: 532.5kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna

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

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

Ebéd

Szilvaleves
Kukoricapehellyel
Rántott halfilé [1,3,4]
Burgonyapürével
Vitaminsalátával

Fehé.: 16.5g	Zsír: 12.3g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 75.1g	Cukor: 13.8g	Só: 1.1g
Ener.: 485.1kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Diétás pékáru BL [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 8.1g	Zsír: 6.4g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 22.4g	Cukor: 6.8g	Só: 0.2g
Ener.: 194.9kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [3,9]
Csikós tokány [1]
Bulgurral [1]
Körte

Fehé.: 19.8g	Zsír: 23.2g	T.Zs.: 5.6g
Szén.: 80.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 596.0kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

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

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 5.0g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 21.6g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 152.7kcal		

Ebéd

Tejmentesen lencsegulyás
Növényi túrófelfújt [15]
Gyümölcsöntettel [(12)]

Fehé.: 15.5g	Zsír: 7.1g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 55.7g	Cukor: 15.1g	Só: 0.3g
Ener.: 340.8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2.4g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 20.3g	Cukor: 0.5g	Só: 0.7g
Ener.: 166.0kcal		

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

Tételek elap: 2026.05.18. - 2026.05.24.											
Dátum	Étkezési hely	Étkezési idő	Étkezési hely	Étkezési idő	Étkezési hely	Étkezési idő	Étkezési hely	Étkezési idő	Étkezési hely	Étkezési idő	Étkezési idő
5/18/2026	(05302)	T	Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E	Zöldsaláta zellerleves	270,66	60,20	0,94	5,18	0,40	3,63	0,02	1,08 9
			Rántott csirkemell	1 472,70	352,32	30,52	12,16	1,87	29,77	0,00	1,80 1,3
			Párolt rizzzel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,37
			Ketchuppal	181,44	43,41	0,84	0,16	0,00	9,60	9,60	0,86
		U	Mátrai diákcsemegés	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
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			Összesen:	4 654,45	1 108,97	44,50	34,53	5,91	154,51	31,04	4,51
5/19/2026	(05302)	T	Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Sült húskrém	127,00	30,38	1,41	2,75	1,08	0,03	0,00	0,12
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
			Jegesárpátrékkal	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
		E	Fokhagymakrémleves	158,05	37,81	0,60	2,39	0,29	3,45	0,00	0,10 1
			Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
			Bolognai	581,31	139,07	6,16	9,67	2,83	6,69	2,50	0,33
			spagetti	1 057,54	253,00	9,79	5,89	0,86	39,91	0,00	0,40 1,3
			Növényi sajt szószal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		U	Áfonyás háromszög GM-Tündér	648,32	155,10	0,55	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50
			Összesen:	3 412,49	816,39	21,71	33,79	13,50	102,52	13,42	2,17
5/20/2026	(05302)	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
			Méz	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E	Szálvalécs	263,82	63,12	0,35	0,03	0,01	15,00	8,74	0,06
			Kukoricapelyhellyel	154,64	37,00	0,77	0,06	0,01	8,30	0,00	0,23
			Rántott húsfilé	705,98	168,90	10,85	7,86	1,37	12,83	0,28	0,26 1,3,4
			Burgonyapürével	761,44	182,16	3,81	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10
			Vitaminálátával	141,83	33,83	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43
		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
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Kétyűbuborékkal	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
			Összesen:	3 357,46	803,23	24,20	20,14	5,39	128,33	30,18	1,57
5/21/2026	(05302)	T	Menta ízű limonádé	123,78	29,81	0,03	0,04	0,00	6,96	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 tojásokkal	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
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E	Kukoricagalsuska-leves	214,70	50,46	1,14	2,72	0,34	5,47	0,00	0,18 3,9
			Csokis tojástány	791,52	189,36	9,18	15,74	4,69	2,53	0,00	0,14 1
			Bulgurral	1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		U	Csokoládés puding	893,54	213,77	0,17	2,90	0,35	45,44	31,97	0,01
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
			Összesen:	4 488,73	1 072,96	30,38	32,65	8,14	162,69	38,81	0,64
5/22/2026	(05302)	T	Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Sertés pártzis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E	Tejmentesen lencsegyúdos	513,47	122,84	11,78	2,85	0,87	12,36	0,00	0,16
			Növényi túrófeltét	539,26	129,01	3,29	4,07	0,63	19,52	0,11	0,09 15
			Gyümölcsöntettel	415,31	88,92	0,45	0,13	0,01	23,83	14,99	0,00 (12)
		U	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
			Violife növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
			Összesen:	2 799,77	659,38	22,90	20,44	10,19	97,64	22,34	1,47
5/23/2026	(05302)	T	Alpro szójagurt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		E	Sertésraguleves	386,44	92,45	5,61	6,78	1,28	2,14	0,03	0,33 9
			Káposztás téaszt	929,26	222,31	8,73	3,63	0,59	38,43	2,85	0,64 1,3
			Porcukorral	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00
		U	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00
			Összesen:	2 076,01	496,65	18,07	11,39	1,98	80,11	13,00	1,02
5/24/2026	(05302)	T	Vanília puding rizstejjel	426,05	101,93	0,08	1,92	0,24	20,30	10,49	0,00
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00
		E	Orzács	156,38	34,38	1,15	0,67	0,04	6,70	0,28	0,36 9
			Cigánypecsenye	2 372,87	567,67	15,02	53,63	18,33	5,56	0,00	1,31
			Tepsi burgonyával	876,92	209,79	5,40	1,23	0,14	43,20	0,00	0,06
		U	Szálvalécs	96,65	23,12	0,13	0,00	0,00	5,51	5,51	0,01 (12)
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Összesen:	4 347,23	1 036,88	24,92	59,03	19,42	100,32	16,41	1,78

Heti étlap - 2026.05.18 - 05.22

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

Zöldséges zellerleves [9]
Rántott csirkemell [1,3]
Párolt rizzsel
Ketchuppal

Fehé.: 37.8g	Zsír: 27.1g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 96.0g	Cukor: 9.6g	Só: 4.1g
Ener.: 777.4kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4.1g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 111.8kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 4.0g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 21.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.2g
Ener.: 128.8kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai
spagetti [1,3]
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 17.2g	Zsír: 24.9g	T.Zs.: 10.0g
Szén.: 59.3g	Cukor: 3.0g	Só: 1.5g
Ener.: 532.5kcal		

Uzsonna

Sós perec

Fehé.: 1.3g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 45.3g	Cukor: 2.4g	Só: 3.0g
Ener.: 207.9kcal		

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

Ebéd

Szilvaleves
Kukoricapehellyel
Rántott halfilé [1,3,4]
Burgonyapürével
Vitaminsalátával

Fehé.: 16.5g	Zsír: 12.3g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 75.1g	Cukor: 13.8g	Só: 1.1g
Ener.: 485.1kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL [1]
Kígyóborkával

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Diétás pékáru BL [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 8.1g	Zsír: 6.4g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 22.4g	Cukor: 6.8g	Só: 0.2g
Ener.: 194.9kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [3,9]
Csikós tokány [1]
Bulgurral [1]
Körte

Fehé.: 19.8g	Zsír: 23.2g	T.Zs.: 5.6g
Szén.: 80.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 596.0kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

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

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 5.0g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 21.6g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 152.7kcal		

Ebéd

Tejmentesen lencsegulyás
Növényi túrófelfújt [15]
Gyümölcsöntettel [(12)]

Fehé.: 15.5g	Zsír: 7.1g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 55.7g	Cukor: 15.1g	Só: 0.3g
Ener.: 340.8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2.4g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 20.3g	Cukor: 0.5g	Só: 0.7g
Ener.: 166.0kcal		

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

Tételek elap: 2026.05.18. - 2026.05.24.											
	Csoport	Előző nap	Ma	Holnap	Utánnap	Összesen	Átlag	Min	Max	Statisztika	Statisztika
		Előző nap	Ma	Holnap	Utánnap	Összesen	Átlag	Min	Max	Statisztika	Statisztika
5/18/2026	T	Kakaó rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
			285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			270,66	60,20	0,94	5,18	0,40	3,63	0,02	1,08 9	
			1 472,70	352,32	30,52	12,16	1,87	29,77	0,00	1,80 1,3	
			1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,37	
			181,44	43,41	0,84	0,16	0,00	9,60	9,60	0,86	
			121,30	29,02	1,52	2,52	0,91	0,03	0,00	0,32	
			285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
5/19/2026	T	Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
			127,00	30,38	1,41	2,75	1,08	0,03	0,00	0,12	
			285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
			11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01	
			158,05	37,81	0,60	2,39	0,29	3,45	0,00	0,10 1	
			64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1	
			581,31	139,07	6,16	9,67	2,83	6,69	2,50	0,33	
			1 057,54	253,00	9,79	5,89	0,86	39,91	0,00	0,40 1,3	
			364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
			869,02	207,90	1,26	2,10	0,07	45,29	2,38	3,04	
5/20/2026	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
			139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00	
			285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			263,82	63,12	0,35	0,03	0,01	15,00	8,74	0,06	
			154,64	37,00	0,77	0,06	0,01	8,30	0,00	0,23	
			705,98	168,90	10,85	7,86	1,37	12,83	0,28	0,26 1,3,4	
			761,44	182,16	3,81	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10	
			141,83	33,83	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43	
			170,39	40,76	2,73	3,19	1,17	0,23	0,00	0,40	
5/21/2026	T	Menta ízű limonádé	123,78	29,81	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00	
			285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
			342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3	
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
			214,70	50,46	1,14	2,72	0,34	5,47	0,00	0,18 3,9	
			791,52	189,36	9,18	15,74	4,69	2,53	0,00	0,14 1	
			1 156,62	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1	
			332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
			893,54	213,77	0,17	2,90	0,35	45,44	31,97	0,01	
5/22/2026	T	Csokoládés puding	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
			513,47	122,84	11,78	2,85	0,87	12,36	0,00	0,16	
			539,26	129,01	3,29	4,07	0,63	19,52	0,11	0,09 15	
			415,31	88,92	0,45	0,13	0,01	23,83	14,99	0,00 (12)	
			285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
			364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
			2 799,77	659,38	22,90	20,44	10,19	97,64	22,34	1,47	

Heti étlap - 2026.05.18 - 05.22

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

Zöldséges zellerleves [9]
Rántott csirkemell
Párolt rizzzel
Ketchuppal

Fehé.: 33.8g	Zsír: 26.9g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 88.5g	Cukor: 9.6g	Só: 3.6g
Ener.: 729.1kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 4.1g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 111.8kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrémes
Diétás pékáru BL [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 4.0g	Zsír: 3.0g	T.Zs.: 1.2g
Szén.: 21.5g	Cukor: 6.8g	Só: 0.2g
Ener.: 128.8kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai
Főtt tészta
Növényi sajt szóráttal

Fehé.: 9.6g	Zsír: 23.6g	T.Zs.: 9.7g
Szén.: 63.6g	Cukor: 5.9g	Só: 1.2g
Ener.: 510.3kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna

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

SZERDA

Tízórai

Rizstej
Mézes
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

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

Ebéd

Szilvaleves
Rántott halfilét [1,4]
Burgonyapürével
Vitaminsalátával

Fehé.: 15.4g	Zsír: 31.4g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 66.8g	Cukor: 13.8g	Só: 0.8g
Ener.: 620.6kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 22.9g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 134.9kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves
Csikós tokány [1]
Bulgurral [1]
Körte

Fehé.: 19.5g	Zsír: 22.6g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 80.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 589.3kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding
Diétás pékáru BL [1]

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

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 5.0g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 2.0g
Szén.: 21.6g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 152.7kcal		

Ebéd

Tejmentesen lencsegulyás
Növényi túrófelfújt [15]
Gyümölcsöntettel [(12)]

Fehé.: 15.5g	Zsír: 7.1g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 55.7g	Cukor: 15.1g	Só: 0.3g
Ener.: 340.8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2.4g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 20.3g	Cukor: 0.5g	Só: 0.7g
Ener.: 166.0kcal		

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



Tápellátás 2026.05.18. - 2026.05.24.											
Dátum	Étkez	Étkez neve	Chcesz tejt (g)	Chcesz Rizst (g)	Chcesz tejt (g)	Chcesz Rizst (g)	Chcesz tejt (g)	Chcesz Rizst (g)	Chcesz tejt (g)	Chcesz Rizst (g)	Összesen
5/18/2026	T	Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Zöldsaláta zellerleves	270,66	60,20	0,94	5,18	0,40	3,63	0,02	1,08 9	
		Rántott csirkemell	1 270,41	303,93	26,59	12,00	1,21	22,24	0,00	1,31	
		Párolt rizzzel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,37	
		Ketchuppal	181,44	43,41	0,84	0,16	0,00	9,60	9,60	0,86	
		Mátrai diétáskecskesaláta	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	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	4 452,16	1 060,58	40,57	34,37	5,25	146,98	31,04	4,02	
5/19/2026	T	Csipekebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Sült húskrémes	127,00	30,38	1,41	2,75	1,08	0,03	0,00	0,12	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Joghurtkecskesaláta	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01	
		Fokhagymáskecskesaláta	158,10	37,82	0,52	2,48	0,31	3,31	0,00	0,10	
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1	
		Bolognai	581,31	139,07	6,16	9,67	2,83	6,69	2,50	0,33	
		Főtt tésztával	964,38	230,71	2,30	4,49	0,48	44,35	2,88	0,06	
		Növényi sajt szószal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		Alföldi háromszög GM-Tündér	648,32	155,10	0,65	5,90	6,30	21,75	3,55	0,50	
		Összesen:	3 319,38	794,11	14,14	32,48	13,14	106,82	16,30	1,83	
5/20/2026	T	Rizstejt	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00	
		Méz	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Szálvalékos	263,82	63,12	0,35	0,03	0,01	15,00	8,74	0,06	
		Rántott halfilé	1 427,13	341,42	10,54	27,07	3,53	12,83	0,28	0,25 1,4	
		Burgonyapürével	761,44	182,16	3,61	4,12	1,17	31,92	1,58	0,10	
		Vitaminizált	141,83	33,93	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43	
		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	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Kiwi	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01	
5/21/2026	T	Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00	
		Csirkemellcsontos	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	
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01	
		Kukoricagaluska-leves	182,82	43,74	0,89	2,09	0,25	5,20	0,00	0,17	
		Csokis tokány	791,52	189,36	9,18	15,74	4,69	2,53	0,00	0,14 1	
		Bulgurral	1 156,02	276,70	8,85	4,30	0,55	54,63	0,00	0,04 1	
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
		Csokoládés puding	893,54	213,77	0,17	2,90	0,35	45,44	31,97	0,01	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Összesen:	4 206,26	1 006,29	28,03	27,68	6,74	162,91	38,66	0,88	
5/22/2026	T	Csipekebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00	
		Sertés pörkölt	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Tegumentesen lecsóval	513,47	122,84	11,78	2,85	0,87	12,36	0,00	0,16	
		Növényi túróval	539,26	129,01	3,29	4,07	0,63	19,52	0,11	0,09 15	
		Gyümölcsöntettel	415,31	88,92	0,45	0,13	0,01	23,83	14,99	0,00 (12)	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1	
		Viciflé: növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68	
		Összesen:	2 799,77	659,38	22,90	20,44	10,19	97,64	22,34	1,47	

HÉTFŐ

Tízórai

Kakaó [7]
Briós [1,3,7]
Alma

Fehé.: 11,2g	Zsír: 7,0g	T.Zs.: 3,1g
Szén.: 54,4g	Cukor: 15,7g	Só: 0,6g
Ener.: 329,5kcal		

Ebéd

Magyaros zellerleves [9]
Csirke nuggets [(1,3,7)]
Párolt rizszel
Ketchuppal

Fehé.: 21,4g	Zsír: 18,8g	T.Zs.: 1,3g
Szén.: 60,8g	Cukor: 4,8g	Só: 3,2g
Ener.: 504,0kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 7,3g	Zsír: 5,3g	T.Zs.: 1,9g
Szén.: 28,8g	Cukor: 0,0g	Só: 0,5g
Ener.: 192,3kcal		

KEDD

Tízórai

Citromos tea
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Rozskenyér [1]
Jégcsapretekkel

Fehé.: 7,9g	Zsír: 8,2g	T.Zs.: 7,8g
Szén.: 46,0g	Cukor: 15,1g	Só: 1,0g
Ener.: 290,3kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémléves [1,7]
Levesgyönggyel [1,3,7]
Bolognai [9,(1,3,6,7,12)]
spagetti [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 27,2g	Zsír: 35,9g	T.Zs.: 11,6g
Szén.: 63,9g	Cukor: 2,1g	Só: 2,0g
Ener.: 695,2kcal		

Uzsonna

Helyben sült vaníliás ha-si [1,6,7,(3,8,10,11,12)]
Narancs

Fehé.: 4,4g	Zsír: 18,6g	T.Zs.: 4,9g
Szén.: 43,9g	Cukor: 12,8g	Só: 0,7g
Ener.: 365,2kcal		

SZERDA

Tízórai

Tehéntej 1,5% [7]
Mézes
Félbarna kenyér [1]
Margarinnal [(7)]

Fehé.: 12,7g	Zsír: 5,6g	T.Zs.: 2,7g
Szén.: 50,1g	Cukor: 8,1g	Só: 0,3g
Ener.: 302,3kcal		

Ebéd

Szatmári szilvakrémléves [1,7,(12)]
Múlizsórattal [1,(5,6,7,8)]
Rántott halrúd [1,3,4,(7)]
Burgonyapürével [7]
Vitaminsalátával

Fehé.: 20,4g	Zsír: 10,3g	T.Zs.: 3,4g
Szén.: 75,7g	Cukor: 33,3g	Só: 1,3g
Ener.: 448,4kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Rozsos zsemle [1]
Margarinnal [(7)]
Kígyóborkával

Fehé.: 7,2g	Zsír: 5,8g	T.Zs.: 2,3g
Szén.: 20,0g	Cukor: 0,1g	Só: 0,9g
Ener.: 161,2kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Teljes kiőrlésű kenyér [1]
Főtt tojáskarikával [3]
Margarinnal [(7)]
Paradicsommal

Fehé.: 11,3g	Zsír: 7,7g	T.Zs.: 2,5g
Szén.: 35,5g	Cukor: 6,1g	Só: 0,3g
Ener.: 272,3kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves [1,3,9]
Csikós tokány [1,7]
Bulgurral [1]
Körte

Fehé.: 19,9g	Zsír: 31,4g	T.Zs.: 7,7g
Szén.: 79,7g	Cukor: 0,0g	Só: 1,1g
Ener.: 672,0kcal		

Uzsonna

Poharas puding [1,7]
Kifli [1,(7)]

Fehé.: 8,6g	Zsír: 5,9g	T.Zs.: 3,2g
Szén.: 47,4g	Cukor: 19,5g	Só: 0,5g
Ener.: 278,3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Barackos tea
Sertés párizsis
Rozskenyér [1]
Margarinnal [(7)]
Paprikával

Fehé.: 8,8g	Zsír: 6,8g	T.Zs.: 6,8g
Szén.: 45,6g	Cukor: 15,0g	Só: 1,2g
Ener.: 279,7kcal		

Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
Prézlis nudli [1]
Eper öntettel

Fehé.: 20,4g	Zsír: 8,4g	T.Zs.: 1,5g
Szén.: 95,1g	Cukor: 7,5g	Só: 1,5g
Ener.: 540,3kcal		

Uzsonna

Helyben sült sajtkrémes rúd

Fehé.: 8,0g	Zsír: 2,3g	T.Zs.: 3,6g
Szén.: 33,3g	Cukor: 0,0g	Só: 1,7g
Ener.: 164,0kcal		

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

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

Zöldséges zellerleves [9]
Rántott csirkemell
Párolt rizszel
Ketchuppal

Fehé.: 39.0g	Zsír: 25.1g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 96.9g	Cukor: 10.3g	Só: 3.6g
Ener.: 770.5kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 5.4g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 28.1g	Cukor: 0.4g	Só: 0.7g
Ener.: 189.5kcal		

KEDD

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sült húskrémes [7,10,(12)]
Gluténmentes pékáru
Jégcsapretekkel

Fehé.: 5.6g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 35.1g	Cukor: 7.2g	Só: 0.6g
Ener.: 252.9kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémléves
Kölesgolyó
Bolognai
Gluténmentes spagetti
Reszelt trappista sajttal [7]

Fehé.: 18.3g	Zsír: 27.4g	T.Zs.: 9.3g
Szén.: 65.0g	Cukor: 6.4g	Só: 1.2g
Ener.: 582.8kcal		

Uzsonna

Áfonyás háromszög GM-Tündér Manna

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

SZERDA

Tízórai

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

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

Ebéd

Tejszínes-fahéjas szilvakrémléves [7]
Rántott halfilé [4]
Burgonyapürével [7]
Vitaminsalátával

Fehé.: 16.4g	Zsír: 29.3g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 62.9g	Cukor: 10.0g	Só: 1.2g
Ener.: 590.6kcal		

Uzsonna

Zala felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Menta ízű limonádé
Liga margarinnal
Gluténmentes pékáru
Főtt tojáskarikával [3]
Paradicsommal

Fehé.: 9.4g	Zsír: 7.2g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 35.6g	Cukor: 7.2g	Só: 0.6g
Ener.: 272.6kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Csikós tokány [7]
Kölessel
Körte

Fehé.: 17.1g	Zsír: 24.8g	T.Zs.: 6.3g
Szén.: 71.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 580.9kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding [7]
Gluténmentes pékáru

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

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Sertés párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6.3g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 34.9g	Cukor: 7.1g	Só: 0.8g
Ener.: 230.4kcal		

Ebéd

Lencsegulyás [10,(12)]
Túrófelfújt [7]
Barackos gyümölcsöntettel [(12)]

Fehé.: 30.5g	Zsír: 11.7g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 91.7g	Cukor: 39.5g	Só: 0.7g
Ener.: 598.7kcal		

Uzsonna

Liga margarinnal
Gluténmentes pékáru
Trappista sajt szelettel [7]

Fehé.: 14.7g	Zsír: 13.4g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 28.2g	Cukor: 1.0g	Só: 1.3g
Ener.: 305.3kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér



Tételek átlap 2026.05.18. - 2026.05.24.											
Dátum	Dátum		Előző nap	Ma	Holnap	Utánnap	Összesen	Átlag	Min	Max	
			kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
5/18/2026	05/02	Gluténmentes4-6	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 Zsídsárga zellerleves	261,08	57,91	0,94	4,83	0,55	3,63	0,02	1,08 9
			Rántott csirkemell	1 453,18	347,65	31,77	10,59	1,40	30,62	0,68	1,33
			Párolt rizszel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,37
			Ketchuppal	181,44	43,41	0,84	0,16	0,00	9,60	9,60	0,86
			U Málna diáskecsmegés	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
Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
Összesen:	5 279,77	1 258,57	55,16	35,42	7,29	173,35	21,14	4,95			
5/19/2026	05/02	Gluténmentes4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Sült húskrémes	320,97	76,79	1,78	7,53	3,39	0,40	0,00	0,27 7,10,(12)
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Jégcsapirtékekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
			E Fokhagymakrémes	158,10	37,62	0,52	2,48	0,31	3,31	0,00	0,10
			Kölesgolyó	88,86	21,26	0,78	0,20	0,04	4,80	0,13	0,00
			Bolognai	577,87	138,25	6,12	9,66	2,83	6,54	2,50	0,32
			Gluténmentes spagetti	1 144,92	273,90	2,59	6,65	0,72	49,90	3,24	0,07
			Reszelt trappista sajt	466,33	111,56	6,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73 7
			U Áfonyás háromszög GM-Tündér	648,32	155,10	0,65	5,90	2,30	21,75	3,55	0,50
Összesen:	4 141,35	990,76	24,51	41,87	15,16	121,92	17,13	2,35			
5/20/2026	05/02	Gluténmentes4-6	T Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27 7
			Méz	139,49	33,37	0,04	0,00	0,00	8,26	8,26	0,00
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			E Tejzsinés-fahéjas szilvakrémes	302,79	72,44	0,53	0,84	0,50	15,31	6,75	0,06 7
			Rántott halfilé	1 124,78	269,09	9,68	22,42	2,96	6,21	0,00	0,24 4
			Burgonyapürével	899,22	215,12	5,29	5,90	1,70	34,34	0,00	0,49 7
			Vitaminosálással	141,83	33,53	0,87	0,18	0,02	7,07	3,20	0,43
			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			
Kigyuborkkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01			
Összesen:	4 504,64	1 077,67	35,47	39,97	6,65	137,43	19,10	2,62			
5/21/2026	05/02	Gluténmentes4-6	T Menta ízű limonádé	123,78	29,61	0,03	0,04	0,00	6,96	6,69	0,00
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Fűttojáskárikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3
			Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	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
			Csikós tokány	837,11	200,27	9,43	16,36	5,02	3,58	0,00	0,15 7
			Kölessel	1 070,30	256,69	6,16	5,87	1,02	44,55	0,00	0,36
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
			U Csokoládés puding	978,18	234,01	10,28	4,54	2,44	37,67	19,98	0,41 7
Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35			
Összesen:	5 156,03	1 233,51	40,39	37,47	11,20	172,26	27,62	2,00			
5/22/2026	05/02	Gluténmentes4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
			Sertés pártzis	178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
			E Lencsesgulyás	743,41	177,85	14,64	4,56	1,05	19,32	0,00	0,20 10,(12)
			Túróslejt	1 320,02	315,79	15,36	7,09	3,48	47,30	24,49	0,51 7
			Barackos gyümölcsöntettel	439,05	105,04	0,47	0,07	0,01	25,04	14,99	0,01 (12)
			U Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97 7			
Összesen:	4 741,34	1 134,31	51,47	31,06	14,58	154,67	47,62	2,87			

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 9.5g	Zsír: 3.2g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 22.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 159.5kcal		

Ebéd

Zöldséges zellerleves [9]
Rántott csirkemell
Párolt rizszel
Uborkasalátával [15]

Fehé.: 17.0g	Zsír: 14.6g	T.Zs.: 1.4g
Szén.: 34.9g	Cukor: 0.0g	Só: 2.9g
Ener.: 339.6kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4.6g	Zsír: 6.5g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 6.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 102.5kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 6.3g	Zsír: 15.6g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 21.2g	Cukor: 0.3g	Só: 0.6g
Ener.: 251.6kcal		

Ebéd

FokhagymakréMLEVES [1,7]
Bolognai [15]
Teljes kiőrlésű főtt tészta [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]
Kölesgolyó

Fehé.: 20.8g	Zsír: 27.0g	T.Zs.: 10.1g
Szén.: 33.3g	Cukor: 0.7g	Só: 1.7g
Ener.: 444.2kcal		

Uzsonna

Eperlekvár [15,(12)]
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 0.8g	Zsír: 1.4g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 7.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 46.5kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Zöldfűszeres vajkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 3.6g	Zsír: 16.9g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 21.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 256.7kcal		

Ebéd

Szilvaleves [15]
Rántott halfilé [4]
Burgonyapürével [(7)]
Vitaminsalátával [15]

Fehé.: 13.4g	Zsír: 28.1g	T.Zs.: 3.8g
Szén.: 33.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 447.6kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 6.9g	Zsír: 7.8g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 6.3g	Cukor: 0.2g	Só: 0.8g
Ener.: 122.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 14.0g	Zsír: 11.9g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 22.6g	Cukor: 0.3g	Só: 0.4g
Ener.: 285.6kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Csikós tokány [1,7]
Bulgurral [1]
Körte

Fehé.: 14.6g	Zsír: 24.4g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 38.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 428.2kcal		

Uzsonna

Csokoládés puding

Fehé.: 0.1g	Zsír: 0.0g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 1.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.0g
Ener.: 8.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 7.9g	Zsír: 9.5g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 22.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 208.4kcal		

Ebéd

Magyaros lencsegyulás [1,7,10,(12)]
Túrófelfújt [7,15]
Gyümölcsöntettel [15,(12)]

Fehé.: 24.2g	Zsír: 13.9g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 33.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 351.8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 12.1g	Zsír: 12.6g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 5.8g	Cukor: 0.6g	Só: 1.0g
Ener.: 185.3kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tételes étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.													
Dátum	Étkezési időpont	Energia kJ	Energia kcal	Előző (g)	Előző (g)	Előző (g)	Előző (g)	Előző (g)	Előző (g)	Előző (g)	Előző (g)	Fogy. #	
5/18/2026	10-10-35-5 g CH TT-EU (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		Álom sonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	0,00		
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	0,01		
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	0,01		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	0,02		
		E Zöldséges zellerleves	267,78	64,06	0,76	5,17	0,40	3,65	0,02	1,09	0,00		
		Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,81	11,12	0,00	0,96	0,00		
		Párolt rizzsal	466,63	111,64	1,90	3,32	0,38	18,41	0,00	0,13	0,00		
		Uborkasalátával	49,81	11,92	1,02	0,10	0,00	1,72	0,00	1,02	10,15		
		U Mátrai diákcsemegés	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63	0,00		
		Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	0,01		
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	0,01		
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00		
Összesen:		2 514,36	601,55	30,98	24,28	4,72	63,86	0,03	4,47				
5/19/2026	10-10-35-5 g CH TT-EU (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		Sült húskermes	641,93	153,57	3,55	15,05	6,78	0,80	0,00	0,53	7,10,(12)		
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	0,01		
		Jégsaprétekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02	0,00		
		Körte	166,14	39,75	0,30	0,23	0,00	9,00	0,00	0,00	0,01		
		E Fokhagymakrémléves	500,37	119,71	2,99	6,59	1,70	11,90	0,01	0,29	0,17		
		Bolognai	629,70	126,73	6,20	9,22	2,78	4,59	0,00	0,34	0,15		
		Teljes körűs főtt káposzta	256,59	61,38	2,35	2,48	0,16	10,72	0,02	0,33	0,13		
		Részelt trapista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	0,7		
		Kolesgolyó	103,67	24,80	0,91	0,24	0,05	5,60	0,15	0,00	0,00		
		U Eperlekvár	106,80	25,55	0,38	0,11	0,00	5,48	0,00	0,03	15,(12)		
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	0,01		
		Diétás pékáru BL DIAB	43,53	10,41	0,41	0,05	0,00	2,06	0,00	0,00	0,01		
Összesen:		3 102,49	742,23	27,89	43,91	17,42	62,03	0,93	2,33				
5/20/2026	10-10-35-5 g CH TT-EU (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		Zsoltásvéres vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,00	0,01	7	
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	0,01		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	0,02		
		E Szilvaleves	107,81	25,79	0,31	0,03	0,01	5,78	0,00	0,00	0,15		
		Rántott halfilé	1 300,19	311,05	9,68	27,06	3,49	6,21	0,00	0,24	0,4		
		Burgonyapürével	336,70	80,55	2,00	0,80	0,31	16,00	0,00	0,07	(7)		
		Vitaminizálással	126,22	30,20	1,37	0,19	0,02	5,50	0,00	0,00	0,14	15	
		U Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80	0,00		
		Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,00	0,02	1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,00	0,01		
		Kilyububorkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	0,01		
		Összesen:		3 457,17	827,07	23,89	52,71	14,78	61,44	0,18	1,41		
5/21/2026	10-10-35-5 g CH TT-EU (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		Főtt tojásárával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3		
		Diétás pékáru BL DIAB	206,78	49,47	1,94	0,26	0,02	9,80	0,00	0,00	0,03	1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,00	0,01		
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,00	0,01		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	0,02		
		E Zöldségleves	161,20	38,57	0,95	2,45	0,28	3,02	0,00	0,00	0,17	9	
		Csikós tokány	1 000,68	239,40	9,93	20,17	6,22	4,26	0,00	0,48	0,4	1,7	
		Bulgurral	428,47	102,50	3,32	1,47	0,19	20,48	0,00	0,00	0,04	1	
		Körte	199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,00	0,01		
		U Csokoládés puding	33,94	8,12	0,08	0,04	0,00	1,79	0,00	0,00	0,01	15	
		Összesen:		3 017,32	721,85	28,59	36,34	10,29	62,98	0,31	1,13		
		5/22/2026	10-10-35-5 g CH TT-EU (06361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00
Sertés pátissz	356,50			85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,00	0,91		
Liga margarinnal	44,00			10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,00	0,01		
Diétás pékáru BL DIAB	217,66			52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,00	0,03	1	
Paprikával	32,76			7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00		
Alma	218,12			52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	0,02		
E Magyaros lencsegyús	672,18			160,81	9,73	7,03	1,50	14,44	0,00	0,36	1,7,10,(12)		
Turófelkút	643,49			153,95	14,09	6,67	3,25	9,22	0,00	0,08	0,7,15		
Gyümölcsöntettel	183,79			37,01	0,34	0,24	0,01	9,65	0,00	0,00	0,01	15,(12)	
U Trapista sajt szalattal	621,77			148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7		
Liga margarinnal	44,00			10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,00	0,01		
Diétás pékáru BL DIAB	108,83			26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,00	0,02	1	
Összesen:				3 145,27	745,52	44,16	35,99	15,80	61,25	0,65	2,42		

Heti étlap - 2026.05.18 - 05.22

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

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

Ebéd

Zöldséges zellerleves [9]
Rántott csirkemell
Párolt rizszel
Uborkasalátával [15]

Fehé.: 16.6g	Zsír: 13.9g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 31.2g	Cukor: 0.0g	Só: 2.9g
Ener.: 317.3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 8.2g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 24.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 194.8kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 8.5g	Zsír: 15.7g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 24.8g	Cukor: 0.3g	Só: 0.6g
Ener.: 275.7kcal		

Ebéd

Fokhagymakrémleves [1,7]
Bolognai [15]
Teljes kiőrlésű főtt tészta [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]
Kölesgolyó

Fehé.: 21.2g	Zsír: 27.1g	T.Zs.: 10.1g
Szén.: 35.7g	Cukor: 0.7g	Só: 1.7g
Ener.: 454.8kcal		

Uzsonna

Eperlekvár [15,(12)]
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 4.4g	Zsír: 1.8g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 25.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 137.9kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Zöldfűszeres vajkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 5.5g	Zsír: 16.6g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 23.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 268.4kcal		

Ebéd

Szilvaleves [15]
Rántott halfilé [4]
Burgonyapürével [(7)]
Vitaminsalátával [15]

Fehé.: 13.4g	Zsír: 28.0g	T.Zs.: 3.8g
Szén.: 31.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 440.4kcal		

Uzsonna

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

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 16.0g	Zsír: 11.7g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 25.3g	Cukor: 0.3g	Só: 0.4g
Ener.: 299.9kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Csikós tokány [1,7]
Bulgurral [1]
Körte

Fehé.: 13.4g	Zsír: 23.8g	T.Zs.: 6.6g
Szén.: 29.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 386.1kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4.6g	Zsír: 0.6g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 24.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 124.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 9.8g	Zsír: 9.2g	T.Zs.: 3.4g
Szén.: 24.3g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 220.2kcal		

Ebéd

Magyaros lencsegulyás [1,7,10,(12)]
Túrófelfújt [7,15]
Gyümölcsöntettel [15,(12)]

Fehé.: 24.2g	Zsír: 13.9g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 33.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 351.8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 15.6g	Zsír: 13.0g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 23.6g	Cukor: 0.6g	Só: 1.1g
Ener.: 275.3kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Heti étlap - 2026.05.18 - 05.22

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

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 9.5g	Zsír: 3.2g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 22.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 159.5kcal		

Ebéd

Zöldséges zellerleves [9]
Rántott csirkemell
Párolt rizszel
Uborkasalátával [15]

Fehé.: 18.1g	Zsír: 16.6g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 45.9g	Cukor: 0.0g	Só: 3.0g
Ener.: 406.6kcal		

Uzsonna

Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával
Alma

Fehé.: 6.1g	Zsír: 7.2g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 21.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 177.5kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 6.6g	Zsír: 15.8g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 30.2g	Cukor: 0.3g	Só: 0.6g
Ener.: 291.3kcal		

Ebéd

FokhagymakréMLEVES [1,7]
Bolognai [15]
Teljes kiőrlésű főtt tészta [1,3]
Reszelt trappista sajttal [7]
Kölesgolyó

Fehé.: 23.1g	Zsír: 29.4g	T.Zs.: 10.2g
Szén.: 44.0g	Cukor: 0.7g	Só: 2.0g
Ener.: 505.6kcal		

Uzsonna

Eperlekvár [15,(12)]
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 2.0g	Zsír: 2.1g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 21.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 114.3kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogó tea édesítőszerrel [15]
Zöldfűszeres vajkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 3.6g	Zsír: 16.9g	T.Zs.: 7.8g
Szén.: 21.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 256.7kcal		

Ebéd

Szilvaleves [15]
Rántott halfilé [4]
Burgonyapürével [(7)]
Vitaminsalátával [15]

Fehé.: 24.0g	Zsír: 55.5g	T.Zs.: 7.5g
Szén.: 47.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 798.9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 8.5g	Zsír: 8.5g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 22.0g	Cukor: 0.2g	Só: 0.9g
Ener.: 201.0kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 14.0g	Zsír: 11.9g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 22.6g	Cukor: 0.3g	Só: 0.4g
Ener.: 285.6kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Csikós tokány [1,7]
Bulgurral [1]
Körte

Fehé.: 25.0g	Zsír: 44.8g	T.Zs.: 12.9g
Szén.: 46.2g	Cukor: 0.0g	Só: 1.2g
Ener.: 684.6kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 3.6g	Zsír: 1.0g	T.Zs.: 0.0g
Szén.: 27.3g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 136.0kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 7.9g	Zsír: 9.5g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 22.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.0g
Ener.: 208.4kcal		

Ebéd

Magyaros lencsegyulás [1,7,10,(12)]
Túrófelfújt [7,15]
Gyümölcsöntettel [15,(12)]

Fehé.: 42.9g	Zsír: 22.8g	T.Zs.: 9.1g
Szén.: 45.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 557.0kcal		

Uzsonna

Trappista sajt szelettel [7]
Liga margarinnal
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 14.7g	Zsír: 13.4g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 26.2g	Cukor: 0.6g	Só: 1.0g
Ener.: 287.2kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tételnél étlap 2026.05.18. - 2026.05.24.												
Dátum	Étkezési időpont	Energia (kJ)	Cholesterol (mg)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Értékesítési érték (g)	Glükóz (g)	Só (g)	Alkoholtartalom (g)	Szénhidrát (g)	Vitaminok	Értékesítési érték (g)
5/19/2026	10-10-45-10-5 gr CH+TTEUJ (06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		Álom sonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,88	0,00	0,85		
		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 Zöldséges zellerleves	267,78	64,06	0,76	5,17	0,40	3,65	0,02	1,09	9	
		Rántott csirkemell	635,21	151,97	13,30	6,00	0,61	11,12	0,00	0,96		
		Párolt rizessel	746,61	178,62	5,04	5,31	0,61	28,45	0,00	0,20		
		Uborkasalátával	49,81	11,92	1,02	0,10	0,00	1,72	0,00	1,02	15	
		U Mátrai diákcsemegés	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63		
		Diétás pékáru BL DIAB	204,60	48,95	1,92	0,25	0,02	9,70	0,00	0,03	1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	3 108,23	743,62	33,62	26,98	4,96	89,94	0,03	4,57		
5/19/2026	10-10-45-10-5 gr CH+TTEUJ (06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		Sült húsleves	641,33	153,57	3,55	15,05	6,78	0,80	0,00	0,53	7,10,(12)	
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
		Jégcsapretekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02		
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		Fokhagymakrémléves	500,37	118,71	2,99	6,59	1,70	11,90	0,01	0,29	1,7	
		Bolognai	509,70	126,73	5,20	9,22	2,78	4,59	0,00	0,34	15	
		Teljes kiőrlésű főtt tészta	513,17	122,77	4,71	4,95	0,32	21,44	0,04	0,66	1,3	
		Reszelt trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7	
		Kölesgolyó	103,67	24,80	0,91	0,24	0,05	5,60	0,15	0,00		
		Eperlekvár	106,80	25,55	0,38	0,11	0,00	5,48	0,00	0,03	15,(12)	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	3 808,62	911,17	31,76	47,29	17,59	95,35	0,95	2,69		
5/20/2026	10-10-45-10-5 gr CH+TTEUJ (06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		Zöldfűszeres vajkrém	635,04	151,92	1,00	16,00	7,73	0,80	0,00	0,01	7	
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E Saláival	107,61	25,79	0,31	0,03	0,01	5,78	0,00	0,06	15	
		Rántott halfilé	2 600,38	622,10	19,36	54,12	6,98	12,42	0,00	0,47	4	
		Burgonyapürével	505,04	120,82	3,00	1,20	0,46	24,00	0,00	0,10	(7)	
		Vitaminizálással	126,22	30,20	1,37	0,19	0,02	5,50	0,00	0,14	15	
		U Zala felvágottas	340,77	81,52	5,46	6,38	2,33	0,46	0,00	0,80		
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		Kiwiuborkával	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		
		Összesen:	5 252,65	1 256,60	36,19	80,90	18,43	91,31	0,18	1,70		
5/21/2026	10-10-45-10-5 gr CH+TTEUJ (06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		Főtt tojáskarikaival	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3	
		Diétás pékáru BL DIAB	206,78	49,47	1,94	0,26	0,02	9,80	0,00	0,03	1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E Zöldségleves	161,20	38,57	0,95	2,45	0,28	3,02	0,00	0,17	9	
		Csikos tokány	2 001,35	478,79	19,85	40,33	12,44	8,52	0,00	0,96	1,7	
		Bulgurral	499,88	119,59	3,87	1,72	0,22	23,90	0,00	0,05	1	
		Körte	199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,01		
		U Csokoládés puding	33,94	8,12	0,08	0,04	0,00	1,79	0,00	0,01	15	
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	4 624,11	1 106,25	42,62	57,74	16,56	96,16	0,31	1,68		
5/22/2026	10-10-45-10-5 gr CH+TTEUJ (06381)	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15	
		Sertés pártzis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91		
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1	
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E Magyaros lencsegyúvás	672,18	160,81	9,73	7,03	1,50	14,44	0,00	0,36	1,7,10,(12)	
		Turófelkút	1 501,48	359,21	32,87	15,57	7,57	21,51	0,00	0,19	7,15	
		Gyümölcsöntettel	183,79	37,01	0,34	0,24	0,01	9,65	0,00	0,01	15,(12)	
		U Trappista sajt szalattal	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04	1	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		Összesen:	4 429,14	1 052,66	65,48	45,74	20,13	93,88	0,65	2,57		