

Heti étlap - 2026.05.25 - 05.29

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 4.1g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 21.8g	Cukor: 6.7g	Só: 0.4g
Ener.: 139.5kcal		

Ebéd

Magyaros csirkeraguleves [9]
Diétás pékáruval BL-E
Vaníliás rizstejberizs [15]
Barackos gyümölcsöntettel [(12)]

Fehé.: 9.0g	Zsír: 4.4g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 101.5g	Cukor: 23.6g	Só: 1.5g
Ener.: 488.8kcal		

Uzsonna

Cheddar sajtos növényi szendvicskrém
Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.6g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 15.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 117.1kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 36.1g	Cukor: 13.7g	Só: 0.0g
Ener.: 187.3kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Vadasmártás [9,10,(12)]
Párolt csirkemell [(10)]
Penne tésztával [1,3]

Fehé.: 37.6g	Zsír: 10.2g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 62.5g	Cukor: 4.6g	Só: 2.5g
Ener.: 494.2kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2.6g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 20.9g	Cukor: 0.5g	Só: 0.7g
Ener.: 169.9kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Diétás pékáru BL [1]
Tojásos babkrémestM [3,10,(12)]

Fehé.: 5.2g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 23.2g	Cukor: 6.8g	Só: 0.4g
Ener.: 150.8kcal		

Ebéd

Almaleves [1]
Sült csirkecomb [(10)]
Tört burgonyával
Káposztasalátával

Fehé.: 56.2g	Zsír: 22.4g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 63.0g	Cukor: 16.5g	Só: 3.5g
Ener.: 663.1kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga
Alma

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

CSÜTÖRTÖK

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

Tavaszi zöldségleves [9]
Paradicsomos [1,9]
Húsgombóc [3]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 12.4g	Zsír: 15.4g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 38.6g	Cukor: 3.9g	Só: 1.4g
Ener.: 349.6kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégscapretekkel

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.1g	Só: 0.9g
Ener.: 148.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Álom sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 22.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 134.4kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3]
Barackos-növ.sajtos csirkemell [1,3]
Párolt rizzzel
Banán

Fehé.: 36.8g	Zsír: 76.1g	T.Zs.: 12.4g
Szén.: 119.2g	Cukor: 0.4g	Só: 1.7g
Ener.: 1317.7kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Házi körtés gyümölcskrémekkel

Fehé.: 2.5g	Zsír: 0.3g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 22.5g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 103.5kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.05.25 - 2026.05.31										
Dátum	Érték	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
5/25/2026 (05/02)	Tél és rozslisztementes 4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		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
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Magyaros csipkebogyólevés	245,79	58,61	4,95	2,39	0,42	4,46	0,01	1,09 9
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		Vaníliás rizstejberizs	926,90	221,75	2,95	1,83	0,25	47,51	7,09	0,36 15
		Barackos gyümölcsöntettel	439,05	105,04	0,47	0,07	0,01	25,04	14,99	0,01 (12)
		U Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	3 119,54	745,40	15,62	13,36	6,52	138,87	30,29	2,20
5/26/2026 (05/02)	Tél és rozslisztementes 4-6	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Áfonyalekváros	102,17	24,44	0,04	0,01	0,11	5,97	5,70	0,00 (12)
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E Daragaluska leves	267,69	64,04	2,17	0,32	0,06	12,95	0,02	0,80 1,3,9
		Vadasmártás	272,01	65,07	0,80	3,04	0,33	8,44	4,30	0,58 9,10,(12)
		Paróti csirkemell	481,02	115,08	24,80	1,26	0,30	1,16	0,27	0,68 (10)
		Penne tésztával	1 044,91	249,98	9,79	5,55	0,83	39,91	0,00	0,40 1,3
		U 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
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Voltól növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		Összesen:	3 556,42	851,30	42,66	21,85	9,16	119,47	16,86	3,22
5/27/2026 (05/02)	Tél és rozslisztementes 4-6	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Teljeses buborkésmesTM	230,97	55,26	2,88	3,23	1,86	2,20	0,06	0,41 3,10,(12)
		E Almaleves	346,96	82,61	0,95	0,37	0,04	18,83	9,99	0,50 1
		Sült csirkecomb	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,54	2,54 (10)
		Tört burgonyával	917,50	219,50	4,15	7,44	1,00	33,13	0,00	0,37
		Káposztasaláttával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09
		U Fehéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		Összesen:	4 967,55	1 167,54	63,00	38,03	11,20	143,28	25,19	4,96
5/28/2026 (05/02)	Tél és rozslisztementes 4-6	T Vaníliás rizstej	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 Tavaszi zöldséglevés	184,45	44,13	1,49	2,02	0,23	4,83	0,01	0,33 9
		Paradicsomos	293,24	70,15	0,91	3,55	0,40	8,56	3,87	0,34 1,9
		Húscomb	631,04	150,97	7,78	9,63	3,42	7,23	0,00	0,32 3
		1/2 adag Főtt burgonyával	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,37
		U Soproni felhígított	279,89	66,56	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
		Jégcsapretekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
		Összesen:	2 997,82	717,20	20,18	26,24	7,87	97,55	25,43	2,29
5/29/2026 (05/02)	Tél és rozslisztementes 4-6	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Alom sonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Magyaros csipkebogyólevés	372,48	89,11	1,87	4,07	0,48	11,08	0,01	0,32 1,3
		Barackos-növényi sajt csirkemell	3 133,45	749,63	27,54	62,29	10,85	18,77	0,36	0,88 1,3
		Paróti rizsszel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,37
		Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Házi kórtés gyümölcskrémmel	147,02	35,17	0,19	0,13	0,01	8,24	1,00	0,00
		Összesen:	6 502,32	1 555,58	45,40	78,42	13,33	164,30	8,06	2,15
5/30/2026 (05/02)	Tél és rozslisztementes 4-6	T Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01
		Abonett	562,78	134,64	3,45	1,47	0,27	24,83	0,43	0,31
		E Pandurleves	565,73	133,83	4,27	11,15	3,64	4,45	0,06	1,07
		Rakott tészta tejmentes	1 907,15	449,34	11,88	22,73	9,35	50,66	1,49	2,42 1,3
		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
		Összesen:	3 659,57	867,07	24,08	39,45	14,80	102,73	1,98	4,17
5/31/2026 (05/02)	Tél és rozslisztementes 4-6	T Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08
		Kókospákehely pufl. sós (70 g)	1 940,32	0,00	5,50	27,82	3,79	47,40	0,00	1,31
		E Zöldbab leves	145,45	34,80	1,00	1,98	0,22	3,16	0,00	0,50
		Rántott sertésszelet	3 361,59	804,21	25,42	64,41	9,34	29,61	0,01	1,29 1,3
		Petrezselymes rizsszel	1 320,80	315,98	5,41	9,42	1,09	51,91	0,00	0,37
		Uborkasaláttával	60,20	14,40	0,41	0,04	0,30	3,09	2,57	0,41
		U Vaníliás puding rizstejjel	426,05	101,93	0,08	1,92	0,24	20,30	10,49	0,00
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	8 198,07	1 497,07	42,12	105,92	15,04	206,02	13,07	3,99

Heti étlap - 2026.05.25 - 05.29

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

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 36.1g	Cukor: 13.7g	Só: 0.0g
Ener.: 187.3kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1,3,9]
Vadasmártás [9,10,(12)]
Párolt csirkemell [(10)]
Penne tésztával [1,3]

Fehé.: 37.6g	Zsír: 10.2g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 62.5g	Cukor: 4.6g	Só: 2.5g
Ener.: 494.2kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2.6g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 20.9g	Cukor: 0.5g	Só: 0.7g
Ener.: 169.9kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Diétás pékáru BL [1]
Tojásos babkrémestM [3,10,(12)]

Fehé.: 5.2g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 23.2g	Cukor: 6.8g	Só: 0.4g
Ener.: 150.8kcal		

Ebéd

Meggy leves
Sült csirkecomb [(10)]
Tört burgonyával
Káposztasalátával

Fehé.: 55.6g	Zsír: 22.3g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 55.7g	Cukor: 13.0g	Só: 3.3g
Ener.: 652.4kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga
Körte

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

CSÜTÖRTÖK

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

Tavaszi zöldség leves [9]
Paradicsomos [1,9]
Húsgombóc [3]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 12.4g	Zsír: 15.4g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 38.6g	Cukor: 3.9g	Só: 1.4g
Ener.: 349.6kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.1g	Só: 0.9g
Ener.: 148.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Álom sonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 22.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 134.4kcal		

Ebéd

Magyaros csipetke leves [1,3]
Barackos-növ.sajtos csirkemell [1,3]
Párolt rizzsel
Körte

Fehé.: 35.5g	Zsír: 76.4g	T.Zs.: 12.4g
Szén.: 100.9g	Cukor: 0.4g	Só: 1.6g
Ener.: 1239.7kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Házi körtés gyümölcskrémekkel

Fehé.: 2.5g	Zsír: 0.3g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 22.5g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 103.5kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér



Tápellátás 2026.05.25. - 2026.05.31.										
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Áll. zsírsav (g)	Értékelési pont	Cukor (g)	Só (g)	Átlagpont
5/26/2026	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	T Ríztejt	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Áfonyalekváros	102,17	24,44	0,04	0,01	0,11	5,97	5,70	0,00 (12)
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E Daragyaluska leves	267,69	64,04	2,17	0,32	0,06	12,95	0,02	0,80 1,3 9
		Vadcsúszda	272,01	65,07	0,80	3,04	0,33	8,44	4,30	0,58 9,10,(12)
		Parótt csirkemell	481,02	115,08	24,80	1,26	0,30	1,16	0,27	0,68 (10)
		Penne tésztával	1 044,91	249,98	9,79	5,55	0,83	39,91	0,00	0,40 1,3
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Violette növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Összesen:	3 558,42	851,30	42,66	21,85	9,16	119,47	18,86	3,22
5/27/2026	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Tojásos babkrémés TM	230,97	55,26	2,88	3,23	1,66	2,20	0,06	0,41 3,10,(12)
		E Meggyleves	216,77	51,86	0,37	0,24	0,01	11,52	6,50	0,25
		Sült csirkecomb	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,54	2,54 (10)
		Tört burgonyával	917,50	219,50	4,15	7,44	1,00	33,13	0,00	0,37
		Káposztasaláttával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09
		U Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		Összesen:	4 949,51	1 184,10	62,42	37,75	11,17	143,47	21,70	4,70
5/28/2026	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	T Vaníliás rizstejt	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 Tavaszi zöldségleves	184,45	44,13	1,49	2,02	0,23	4,83	0,01	0,33 9
		Paradicsomos	293,24	70,15	0,91	3,55	0,40	8,56	3,87	0,34 1,9
		Hásgombóc	631,04	150,97	7,78	9,63	3,42	7,23	0,00	0,32 3
		1/2 adag Főtt burgonyával	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,37
		U Soproni 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
		Jégcsapretekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
		Összesen:	2 997,82	717,20	20,18	26,24	7,87	97,55	25,43	2,29
5/29/2026	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-6 (05392)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Álom sonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E Magyaros csipetkeleves	372,48	89,11	1,87	4,07	0,48	11,08	0,01	0,32 1,3
		Barackos-növ sajtos csirkemell	3 133,45	749,63	27,54	62,29	10,85	18,77	0,36	0,88 1,3
		Parótt rizzsel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,37
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Házi kórtés gyümölcskrémrel	147,02	35,17	0,19	0,13	0,01	8,24	1,00	0,00
		Összesen:	6 176,43	1 477,62	44,05	78,72	13,33	146,00	8,06	2,08

Heti étlap - 2026.05.25 - 05.29

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Mátrai diákcsemegés
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Paradicsommal

Fehé.: 4.1g	Zsír: 3.9g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 21.8g	Cukor: 6.7g	Só: 0.4g
Ener.: 139.5kcal		

Ebéd

Magyaros csirkeraguleves [9]
 Diétás pékáruval BL-E
 Vaníliás rizstejberizs [15]
 Barackos gyümölcsöntettel [(12)]

Fehé.: 9.0g	Zsír: 4.4g	T.Zs.: 0.7g
Szén.: 101.5g	Cukor: 23.6g	Só: 1.5g
Ener.: 488.8kcal		

Uzsonna

Cheddar sajtos növényi szendvicsskrémes
 Diétás pékáru BL [1]

Fehé.: 2.6g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 4.3g
Szén.: 15.6g	Cukor: 0.0g	Só: 0.4g
Ener.: 117.1kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 2.5g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 36.1g	Cukor: 13.7g	Só: 0.0g
Ener.: 187.3kcal		

Ebéd

Daragaluska leves [1]
 Vadasmártás [9,10,(12)]
 Párolt csirkemell [(10)]
 Főtt tésztával

Fehé.: 29.4g	Zsír: 10.0g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 63.8g	Cukor: 7.5g	Só: 1.5g
Ener.: 467.0kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 2.6g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 6.7g
Szén.: 20.9g	Cukor: 0.5g	Só: 0.7g
Ener.: 169.9kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 2.7g	Zsír: 5.5g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 22.0g	Cukor: 6.7g	Só: 0.2g
Ener.: 149.1kcal		

Ebéd

Almaleves [1]
 Sült csirkecomb [(10)]
 Tört burgonyával
 Káposztasalátával

Fehé.: 56.2g	Zsír: 22.5g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 63.4g	Cukor: 16.7g	Só: 3.5g
Ener.: 665.2kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga
 Alma

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

CSÜTÖRTÖK

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

Tavaszi zöldségleves [9]
 Paradicsomos [1,9]
 Húsgombóc
 1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 12.5g	Zsír: 16.5g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 31.6g	Cukor: 3.9g	Só: 1.1g
Ener.: 328.3kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 5.3g	Zsír: 7.6g	T.Zs.: 2.9g
Szén.: 14.9g	Cukor: 0.1g	Só: 0.9g
Ener.: 148.6kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
 Álom sonkás
 Diétás pékáru BL [1]
 Liga margarinnal
 Paprikával

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 22.7g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 134.4kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves
 Barackos-növ. sajtos csirkemell [1]
 Párolt rizzzel
 Banán

Fehé.: 36.5g	Zsír: 74.7g	T.Zs.: 12.3g
Szén.: 123.3g	Cukor: 0.9g	Só: 1.5g
Ener.: 1321.2kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
 Házi körtés gyümölcskrémmel

Fehé.: 2.5g	Zsír: 0.3g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 22.5g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 103.5kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

édesítőszer

Tápellátás 2026.05.25 - 2026.05.31										
Dátum		Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	F. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték	Össz. Bt
5/25/2026	Téj tejfölös rozsmenités-6 (05572)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		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
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Magyaros csirkemagú leves	248,79	58,61	4,95	2,39	0,42	4,46	0,01	1,09 9
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		Vaníliás rizstejberizs	926,90	221,75	2,95	1,83	0,25	47,51	7,09	0,36 15
		Barackos gyümölcsöntettel	439,05	105,04	0,47	0,07	0,01	25,04	14,99	0,01 (12)
		U Cheddar sajtos növényi	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	3 119,54	745,40	15,62	13,36	6,52	138,87	30,29	2,20
5/26/2026	Téj tejfölös rozsmenités-6 (05572)	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00
		Áfonyalekváros	102,17	24,44	0,04	0,01	0,11	5,97	5,70	0,00 (12)
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E Daragaluksa leves	201,13	48,12	1,50	0,26	0,04	9,80	0,00	0,12 1
		Vadasmártás	272,01	65,07	0,80	3,04	0,33	8,44	4,30	0,58 9,10,(12)
		Párolt csirkemell	481,02	115,08	24,80	1,26	0,30	1,16	0,27	0,68 (10)
		Főtt testvérrel	997,92	238,74	2,30	5,46	0,42	44,35	2,88	0,14
		U 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
		Violette növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Összesen:	3 444,87	824,14	34,50	21,70	8,73	120,76	21,72	2,28
5/27/2026	Téj tejfölös rozsmenités-6 (05572)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Padlizsánkrémés	223,62	53,50	0,30	5,31	1,43	1,07	0,00	0,18 10,(12)
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		E Almaleves	357,70	64,70	0,95	0,42	0,05	19,22	10,19	0,50 1
		Sült csirkecomb	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,54	2,54 (10)
		Tört burgonyával	917,50	219,50	4,15	7,44	1,00	33,13	0,00	0,37
		Káposztasalátával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09
		U Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		Összesen:	4 968,94	1 167,87	60,42	40,16	10,98	142,54	25,33	4,73
5/28/2026	Téj tejfölös rozsmenités-6 (05572)	T Vaníliás rizstej	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 Tavaszi zöldségleves	184,45	44,13	1,49	2,02	0,23	4,83	0,01	0,33 9
		Paradicsomos	293,24	70,15	0,91	3,55	0,40	8,56	3,87	0,34 1,9
		Húscomboc	541,81	129,62	7,88	10,76	3,84	0,17	0,00	0,08
		1/2 adag Főtt burgonyával	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,37
		U Soproni fahéjgryttos	279,89	66,66	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
		Jégcsapretekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
		Összesen:	2 908,59	695,85	20,28	27,37	8,29	90,49	25,43	2,05
5/29/2026	Téj tejfölös rozsmenités-6 (05572)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Álom sonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		E Magyaros csipetlekeves	384,21	91,92	1,51	2,65	0,30	15,16	0,50	0,16
		Barackos-növényi sajt csirkemell	3 136,34	750,32	27,57	62,32	10,88	18,83	0,36	0,89 1
		Párolt rizzzel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,37
		Barán	658,16	157,46	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Házi kórtés gyümölcskrémrel	147,02	35,17	0,19	0,13	0,01	8,24	1,00	0,00
		Összesen:	6 516,94	1 559,08	45,07	77,03	13,18	168,44	8,55	2,00

Heti étlap - 2026.05.25 - 05.29

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

KEDD

Tízórai

Rizstej
 Áfonyalekváros [(12)]
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

Fehé.: 3.8g	Zsír: 4.1g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 49.3g	Cukor: 14.1g	Só: 0.4g
Ener.: 265.0kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
 Vadasmártás [9,10,(12)]
 Párolt csirkemell [(10)]
 Főtt tésztával

Fehé.: 28.8g	Zsír: 11.5g	T.Zs.: 1.4g
Szén.: 59.3g	Cukor: 7.5g	Só: 1.6g
Ener.: 461.2kcal		

Uzsonna

Liga margarinnal
 Gluténmentes pékáru
 Violife növényi sajt szelettel
 Paprikával

Fehé.: 3.9g	Zsír: 9.2g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 34.2g	Cukor: 0.9g	Só: 1.0g
Ener.: 247.6kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Gluténmentes pékáru
 Tojásos babkrémestM [3,10,(12)]

Fehé.: 6.5g	Zsír: 4.2g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 36.4g	Cukor: 7.2g	Só: 0.8g
Ener.: 228.5kcal		

Ebéd

Almaleves
 Sült csirkecomb [(10)]
 Tört burgonyával
 Káposztasalátával

Fehé.: 55.9g	Zsír: 22.4g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 63.5g	Cukor: 16.5g	Só: 3.5g
Ener.: 663.3kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga
 Alma

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Vaníliás rizstej
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal

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

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
 Paradicsomos
 Húsgombóc [3]
 1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 12.2g	Zsír: 12.7g	T.Zs.: 3.8g
Szén.: 37.3g	Cukor: 3.4g	Só: 1.1g
Ener.: 319.4kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal
 Jégcsapretekkel

Fehé.: 6.6g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 28.1g	Cukor: 0.5g	Só: 1.2g
Ener.: 226.3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
 Álom sonkás
 Gluténmentes pékáru
 Liga margarinnal
 Paprikával

Fehé.: 7.3g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 35.7g	Cukor: 7.1g	Só: 0.8g
Ener.: 209.8kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves
 Almás-növ.sajtos csirkemell GM
 Párolt rizzsel
 Alma

Fehé.: 34.5g	Zsír: 75.5g	T.Zs.: 12.4g
Szén.: 92.3g	Cukor: 0.8g	Só: 1.4g
Ener.: 1189.3kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
 Házi körtés gyümölcskrémmel

Fehé.: 3.8g	Zsír: 1.1g	T.Zs.: 0.2g
Szén.: 35.7g	Cukor: 1.4g	Só: 0.4g
Ener.: 181.2kcal		

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.05.25 - 2026.05.31										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Áll. zsírsav (g)	Áll. szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
5/26/2026	Tápellátás (0502)	T	Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03
			Áfonyalekváros	102,17	24,44	0,04	0,01	0,11	5,97	5,70
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00
			E Kukoricagaluska-leves TOGM	185,03	44,27	0,90	2,07	0,25	5,34	0,00
			Vadsermálás	272,01	65,07	0,80	3,04	0,33	8,44	4,30
			Párolt csirkemell	481,02	115,08	24,80	1,26	0,30	1,16	0,27
			Főtt tésztával	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88
			U Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40
			Vicofle növényi sajt szelettel	364,20	87,13	0,04	6,93	0,04	6,06	0,54
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00
			Összesen:	4 070,05	973,71	36,48	24,85	9,33	142,80	22,52
5/27/2026	Tápellátás (0502)	T	Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40
			Topásos babkrémestM	230,97	55,26	2,88	3,23	1,66	2,20	0,06
			E Almaeletes	349,65	82,78	0,68	0,32	0,02	19,26	9,99
			Sült csirkecomb	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,54
			Tört burgonyával	917,50	219,50	4,15	7,44	1,00	33,13	0,00
			Káposztaszalátával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00
			U Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00
			Összesen:	5 293,02	1 245,41	64,02	38,80	11,31	156,96	25,59
5/28/2026	Tápellátás (0502)	T	Vaníliás rizstej	585,65	140,11	0,07	1,92	0,24	29,82	21,42
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00
			E Tavaszi zöldségleves	128,41	30,72	1,27	1,06	0,12	3,85	0,00
			Paradicsomos	223,06	53,36	0,90	1,84	0,22	8,22	3,44
			Hásgombóc	631,04	150,97	7,78	9,63	3,42	7,23	0,00
			1/2 adag Főtt burgonyával	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00
			U Soproni felvágottas	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00
			Jégcsapretekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13
			Összesen:	3 521,16	842,40	22,53	25,21	7,84	122,73	25,79
5/29/2026	Tápellátás (0502)	T	Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70
			Alom sörkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00
			Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40
			Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00
			Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00
			E Magyaros csipetkeleves	294,66	70,50	1,19	2,52	0,29	10,51	0,18
			Alma-s-növ sajtos csirkemell GM	3 143,71	745,13	27,25	62,84	11,04	18,32	0,61
			Párolt rizzzel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00
			U Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40
			Házi körtés gyümölcskrémmel	147,02	35,17	0,19	0,13	0,01	8,24	1,00
			Összesen:	6 634,64	1 580,30	45,63	79,47	13,59	163,74	9,29

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea
Mátrai diákcsemegés
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 5.4g	Zsír: 4.8g	T.Zs.: 1.7g
Szén.: 35.1g	Cukor: 7.1g	Só: 0.7g
Ener.: 217.2kcal		

Ebéd

Magyaros csirkeaguleves [9]
Gluténmentes pékáruval-E
Vaníliás tejberizs [7]
Barackos gyümölcsöntettel [(12)]

Fehé.: 13.6g	Zsír: 4.9g	T.Zs.: 1.6g
Szén.: 112.8g	Cukor: 32.5g	Só: 1.8g
Ener.: 554.0kcal		

Uzsonna

Magyaros sajtkrémes [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 4.8g	Zsír: 8.7g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 28.1g	Cukor: 0.4g	Só: 0.6g
Ener.: 222.5kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 10.5g	Zsír: 5.2g	T.Zs.: 2.5g
Szén.: 44.1g	Cukor: 6.1g	Só: 0.6g
Ener.: 278.5kcal		

Ebéd

Kukoricagaluska-leves TOGM [9]
Vadasmártás [9,10,(12)]
Párolt csirkemell [(10)]
Főtt tésztával

Fehé.: 28.8g	Zsír: 11.5g	T.Zs.: 1.4g
Szén.: 59.3g	Cukor: 7.5g	Só: 1.6g
Ener.: 461.2kcal		

Uzsonna

Liga margarinnal
Gluténmentes pékáru
Trapista sajt szelettel [7]
Paprikával

Fehé.: 15.0g	Zsír: 13.5g	T.Zs.: 7.9g
Szén.: 28.8g	Cukor: 1.0g	Só: 1.3g
Ener.: 309.2kcal		

SZERDA

Tízórai

Csipkebogyó tea
Gluténmentes pékáru
Tojásos babkrém [3,7,10,(12)]

Fehé.: 6.1g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 34.8g	Cukor: 7.2g	Só: 0.7g
Ener.: 227.6kcal		

Ebéd

Almaleves [7]
Sült csirkecomb [(10)]
Tört burgonyával [7]
Káposztasalátával

Fehé.: 56.1g	Zsír: 27.8g	T.Zs.: 6.1g
Szén.: 63.7g	Cukor: 16.5g	Só: 3.6g
Ener.: 713.9kcal		

Uzsonna

Fahéjas csiga
Alma

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

CSÜTÖRTÖK

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

Tavaszi zöldségleves [9]
Paradicsomos [9]
Húsgombóc [3]
1/2 adag Főtt burgonyával

Fehé.: 12.4g	Zsír: 14.5g	T.Zs.: 4.0g
Szén.: 38.3g	Cukor: 3.5g	Só: 1.2g
Ener.: 340.1kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel

Fehé.: 6.6g	Zsír: 8.4g	T.Zs.: 3.1g
Szén.: 28.1g	Cukor: 0.5g	Só: 1.2g
Ener.: 226.3kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Álom sonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 7.3g	Zsír: 2.9g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 35.9g	Cukor: 7.1g	Só: 0.8g
Ener.: 212.1kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves
Barackos-sajtos csirkemell GM [3,7]
Párolt rizzzel
Banán

Fehé.: 41.0g	Zsír: 75.6g	T.Zs.: 11.8g
Szén.: 114.7g	Cukor: 0.8g	Só: 1.5g
Ener.: 1312.8kcal		

Uzsonna

Házi gyümölcsjoghurt körtés [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 10.6g	Zsír: 8.3g	T.Zs.: 4.1g
Szén.: 60.3g	Cukor: 20.4g	Só: 1.0g
Ener.: 371.6kcal		

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 25 - 2026 05 31										
Dátum	Érték	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol	Fogy. Bt
5/25/2026	Gluténmentes-6 (05902)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Mátrai diákcsemegés	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
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Magyaros csirkemaglevés	223,57	52,58	4,77	2,36	0,41	3,24	0,01	1,05 9
		Gluténmentes pékáruval-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		Vaníliás tejberizs	1 224,54	292,95	7,75	2,29	1,20	59,99	15,96	0,75 7
		Barackos gyömolécsöntettel	439,05	105,04	0,47	0,07	0,01	25,04	14,99	0,01 (12)
		U Magyaros sajtkrém	319,94	76,54	1,14	7,72	4,58	0,56	0,00	0,24 7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Összesen:	4 157,47	993,71	23,74	18,35	8,10	175,89	39,96	3,11
5/26/2026	Gluténmentes-6 (05902)	T Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27 7
		Áfonyalekváros	102,17	24,44	0,04	0,01	0,11	5,97	5,70	0,00 (12)
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		E Kukoricagaluska-leves TOGM	185,03	44,27	0,90	2,07	0,25	5,34	0,00	0,17 9
		Vadasmártás	272,01	65,07	0,80	3,04	0,33	8,44	4,30	0,58 9,10,(12)
		Paróti csirkemell	481,02	115,08	24,80	1,26	0,30	1,16	0,27	0,68 (10)
		Főtt testvér	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,14
		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
		Trapiata sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97 7
		Paprikával	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Összesen:	4 384,33	1 048,90	54,28	30,26	11,83	132,17	14,59	3,53
5/27/2026	Gluténmentes-6 (05902)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Töjös csokoládés	227,04	54,32	2,44	4,01	1,57	0,59	0,08	0,33 3,7,10,(12)
		E Almaleves	385,94	71,46	0,84	1,12	0,50	19,46	9,99	0,51 7
		Sült csirkecomb	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,54	2,54 (10)
		Tört burgonyával	1 062,90	261,46	4,15	12,05	2,17	33,15	0,00	0,45 (7)
		Káposztasalattával	162,14	38,79	0,72	0,12	0,01	8,55	6,00	0,09
		U Fahéjas csiga	1 260,02	301,44	1,00	11,60	5,00	46,60	1,90	1,00
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		Összesen:	5 500,78	1 295,11	63,74	44,99	12,87	155,57	25,59	5,29
5/28/2026	Gluténmentes-6 (05902)	T Vaníliás tej	642,36	153,67	6,84	3,02	1,63	24,60	13,39	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 Tavaszi zöldséglevés	184,45	44,13	1,49	2,02	0,23	4,83	0,01	0,33 9
		Paradicsomos	253,22	60,58	0,91	2,64	0,31	8,20	3,44	0,22 9
		Husgombóc	631,04	150,97	7,78	9,63	3,42	7,23	0,00	0,32 3
		1/2 adag Főtt burgonyával	352,75	84,39	2,25	0,18	0,02	18,00	0,00	0,37
		U Soproni felvidgottas	279,89	66,56	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
		Jégcsapretekkel	11,80	2,83	0,22	0,02	0,01	0,53	0,13	0,01
		Összesen:	3 664,07	876,59	29,53	28,07	9,43	118,47	17,77	3,08
5/29/2026	Gluténmentes-6 (05902)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Álom sonkás	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 Magyaros csipetkelevés	294,66	70,50	1,19	2,52	0,29	10,51	0,18	0,27
		Barackos-sajtos csirkemell GM	3 190,84	763,36	32,34	63,35	10,43	14,88	0,57	0,74 3,7
		Paróti rizsrel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,37
		Barack	658,16	157,46	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08
		U Házi gyömolécsöntés	943,08	225,62	6,92	7,29	3,91	32,78	19,98	0,60 7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Összesen:	7 927,51	1 896,55	58,83	86,73	16,88	210,88	28,22	3,20

Heti étlap - 2026.05.25 - 05.29

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

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 2.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 22.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 117.7kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Vadasmártás [1,7,9,10,(12)]
Párolt csirkemell [(10)]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,3]

Fehé.: 32.2g	Zsír: 13.8g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 34.3g	Cukor: 0.3g	Só: 2.2g
Ener.: 366.9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 12.6g	Zsír: 12.7g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 7.0g	Cukor: 0.6g	Só: 1.0g
Ener.: 193.2kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 7.5g	Zsír: 8.9g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 22.0g	Cukor: 0.1g	Só: 0.7g
Ener.: 213.4kcal		

Ebéd

Almaleves [15]
Sült csirkecomb [(10)]
Tört burgonyával [(7)]
Édesítőszeres Káposztasalátával [15]

Fehé.: 54.9g	Zsír: 22.5g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 35.6g	Cukor: 0.5g	Só: 3.4g
Ener.: 548.1kcal		

Uzsonna

Olasz felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal

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

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 8.1g	Zsír: 14.4g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 21.0g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 249.2kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
Paradicsomos [9,15]
Húsgombóc [3]
Főtt burgonyával

Fehé.: 19.2g	Zsír: 23.6g	T.Zs.: 7.3g
Szén.: 34.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.1g
Ener.: 438.4kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 7.0g	Zsír: 13.7g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 6.3g	Cukor: 0.3g	Só: 1.7g
Ener.: 176.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Citrom ízű limonádé [15]
Álom sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával
Alma

Fehé.: 10.0g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 24.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 170.8kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3,9]
Sajtos csirkemell [7]
Alma
Bulgurral [1]

Fehé.: 34.8g	Zsír: 21.6g	T.Zs.: 5.5g
Szén.: 35.4g	Cukor: 0.3g	Só: 3.8g
Ener.: 475.0kcal		

Uzsonna

Házi gyümölcsjoghurt

Fehé.: 3.2g	Zsír: 3.2g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 5.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 62.6kcal		

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 eltag 2026.05.25 - 2026.05.31													
	Össz	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés	Étkezés		
5/26/2026 (00361)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T	Caipkebugyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15		
		T	Diabétikus barackkekváros	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03 15		
		T	Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02 1		
		T	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		T	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E	Zöldségleges	161,20	38,57	0,95	2,45	0,28	3,02	0,00	0,17 9		
		E	Vadasmártás	394,22	94,31	2,02	5,01	1,19	10,04	0,00	0,69 17,9,10,(12)		
		E	Párolt csirkemell	481,02	115,08	24,80	1,26	0,30	1,16	0,27	0,68 (10)		
		E	Teljes körítésű főtt tésztával	497,13	118,93	4,42	5,10	0,30	20,10	0,04	0,62 1,3		
		U	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		U	Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02 1		
		U	Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97 7		
		U	Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		Összesen:	2 832,99	677,77	46,79	28,50	10,35	63,31	0,96	3,24			
5/27/2026 (00361)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T	Caipkebugyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15		
		T	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1		
		T	Tojásos babkrém	454,08	108,63	4,87	8,01	3,13	1,18	0,12	0,66 3,7,10,(12)		
		T	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E	Almaleves	129,48	10,10	0,28	0,30	0,02	6,60	0,00	0,33 15		
		E	Sült csirkemell	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,54	2,54 (10)		
		E	Tört burgonyával	683,06	163,41	2,60	7,53	1,36	20,72	0,00	0,28 (7)		
		E	Édesítőszerez Káposztasaláttal	135,30	32,37	1,62	0,20	0,03	5,72	0,00	0,23 15		
		U	Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
		U	Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02 1		
		U	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		Összesen:	3 982,92	931,98	68,87	45,06	13,13	62,86	0,67	5,80			
		5/28/2026 (00361)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T	Caipkebugyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
				T	Bécsi felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68
T	Diétás pékáru BL DIAB			217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1		
T	Liga margarinnal			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
T	Alma			218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
E	Tavaszi zöldségleges			156,13	37,35	1,09	2,12	0,16	3,39	0,00	0,16 9		
E	Paradicsomos			169,17	40,47	0,94	2,08	0,23	4,41	0,00	0,21 9,15		
E	Hásgombóc			1 262,07	301,93	15,56	19,25	6,84	14,45	0,00	0,63 3		
E	Főtt burgonyával			244,97	58,61	1,56	0,13	0,02	12,50	0,00	0,06		
U	Soproni felvágottas			559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68		
U	Diétás pékáru BL DIAB			108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02 1		
U	Liga margarinnal			44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
U	Jégcsapvetekkel			23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02		
Összesen:	3 610,28			863,72	34,23	51,67	17,57	62,06	0,27	4,53			
5/29/2026 (00361)	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-E-U	T	Citrom ízű limonádé	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00 15		
		T	Álom sonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85		
		T	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03 1		
		T	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		T	Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		T	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		E	Magyaros csipetkeleves	287,48	68,78	1,19	3,69	0,44	7,02	0,00	0,08 1,3,9		
		E	Sajtos csirkemell	1 122,88	268,63	30,24	15,90	4,88	0,82	0,32	3,62 7		
		E	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
		U	Bulgurral	357,06	85,42	2,77	1,23	0,16	17,07	0,00	0,04 1		
		U	Házi gyümölcsajoghurt	261,46	62,55	3,21	3,24	1,76	5,04	0,00	0,27 7,15		
		Összesen:	2 960,89	708,35	47,99	28,23	8,19	64,54	0,32	4,94			

Heti étlap - 2026.05.25 - 05.29

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Mátrai diákcsemegés
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 8.0g	Zsír: 6.9g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 24.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 193.8kcal		

Uzsonna

Magyaros sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 6.8g	Zsír: 16.0g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 24.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 269.1kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 4.4g	Zsír: 1.8g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 26.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 141.3kcal		

Ebéd

Zöldségleves [9]
Vadasmártás [1,7,9,10,(12)]
Párolt csirkemell [(10)]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,3]

Fehé.: 31.1g	Zsír: 13.1g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 29.6g	Cukor: 0.3g	Só: 2.1g
Ener.: 346.1kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 16.1g	Zsír: 13.2g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 24.8g	Cukor: 0.6g	Só: 1.1g
Ener.: 283.1kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 9.4g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 24.2g	Cukor: 0.1g	Só: 0.7g
Ener.: 225.1kcal		

Ebéd

Almaleves [15]
Sült csirkecomb [(10)]
Tört burgonyával [(7)]
Édesítőszeres Káposztasalátával [15]

Fehé.: 54.5g	Zsír: 21.6g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 31.9g	Cukor: 0.5g	Só: 3.3g
Ener.: 527.9kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 9.1g	Zsír: 14.5g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 25.6g	Cukor: 0.0g	Só: 1.8g
Ener.: 272.4kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 10.0g	Zsír: 14.1g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 23.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.8g
Ener.: 261.0kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldségleves [9]
Paradicsomos [9,15]
Húsgombóc [3]
Főtt burgonyával

Fehé.: 13.3g	Zsír: 15.9g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 31.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.8g
Ener.: 329.3kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 10.5g	Zsír: 14.2g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 24.2g	Cukor: 0.3g	Só: 1.8g
Ener.: 266.1kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Citrom ízű limonádé [15]
Álom sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával

Fehé.: 11.9g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 26.2g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 182.5kcal		

Ebéd

Magyaros csipetkeleves [1,3,9]
Sajtos csirkemell [7]
Alma
Bulgurral [1]

Fehé.: 34.4g	Zsír: 20.7g	T.Zs.: 5.4g
Szén.: 30.9g	Cukor: 0.3g	Só: 3.7g
Ener.: 445.6kcal		

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		

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 naplózás 2026.05.25 - 2026.05.31											
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Élőanyag (g)	Élőanyag (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Fogy. Bt
5/25/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15	
		Mátrai diákcsemegye	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		U Magyaros csipetkeleves	639,88	153,08	2,27	15,43	9,16	1,11	0,00	0,47 7	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1	
		Összesen:	1 934,82	462,89	14,80	22,95	11,63	48,74	0,01	1,26	
5/26/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15	
		Diabétikus baracklekváros	116,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03 15	
		Diétás pékáru BL DIAB	425,42	101,77	3,98	0,52	0,03	20,16	0,00	0,06 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Zöldszéles	161,20	38,57	0,95	2,45	0,28	3,02	0,00	0,17 9	
		Vadasmártás	473,06	113,17	2,42	6,01	1,43	12,05	0,00	0,83 1,7,9,10,(12)	
		Párolt csirkemell	481,02	115,08	24,80	1,26	0,30	1,16	0,27	0,68 (10)	
		Teljes kiőrlésű főtt tésztával	331,42	79,29	2,94	3,40	0,20	13,40	0,02	0,41 1,3	
		U Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1	
5/27/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1	
		Teljes kiőrlésű csirkeleves	454,08	108,63	4,87	8,01	3,13	1,18	0,12	0,66 3,7,10,(12)	
		E Almaleves	103,58	8,08	0,22	0,24	0,01	5,28	0,00	0,26 15	
		Sült csirkecomb	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,54	2,54 (10)	
		Tört burgonyával	607,17	145,26	2,31	6,70	1,21	18,42	0,00	0,25 (7)	
		Édesítőszerez Káposztasalattával	135,30	32,37	1,62	0,20	0,03	5,72	0,00	0,23 15	
		U Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,98	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
5/28/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15	
		Bécsi felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Tavaszi zöldszéles	156,13	37,35	1,09	2,12	0,16	3,39	0,00	0,16 9	
		Paradicsomos	169,17	40,47	0,94	2,08	0,23	4,41	0,00	0,21 9,15	
		Húscomb	757,24	181,16	9,34	11,55	4,10	8,67	0,00	0,38 3	
		Főtt burgonyával	293,96	70,33	1,88	0,15	0,02	15,00	0,00	0,07	
		U Soproni felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1	
5/29/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15	
		Bécsi felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Magyaros csipetkeleves	229,98	55,02	0,95	3,11	0,35	5,61	0,00	0,06 1,3,9	
		Sajtos csirkemell	1 122,88	268,63	30,24	15,90	4,88	0,82	0,32	3,62 7	
		Alma	152,68	36,53	0,42	0,42	0,00	7,35	0,00	0,01	
		Bulgurral	357,06	85,42	2,77	1,23	0,16	17,07	0,00	0,04 1	
		U Hári gyömlösgyömrő	522,92	125,10	6,42	6,48	3,52	10,07	0,00	0,54 7,15	
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,98	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04 1	
5/29/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15	
		Bécsi felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Magyaros csipetkeleves	229,98	55,02	0,95	3,11	0,35	5,61	0,00	0,06 1,3,9	
		Sajtos csirkemell	1 122,88	268,63	30,24	15,90	4,88	0,82	0,32	3,62 7	
		Alma	152,68	36,53	0,42	0,42	0,00	7,35	0,00	0,01	
		Bulgurral	357,06	85,42	2,77	1,23	0,16	17,07	0,00	0,04 1	
		U Hári gyömlösgyömrő	522,92	125,10	6,42	6,48	3,52	10,07	0,00	0,54 7,15	
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,98	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04 1	
5/29/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15	
		Bécsi felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Magyaros csipetkeleves	229,98	55,02	0,95	3,11	0,35	5,61	0,00	0,06 1,3,9	
		Sajtos csirkemell	1 122,88	268,63	30,24	15,90	4,88	0,82	0,32	3,62 7	
		Alma	152,68	36,53	0,42	0,42	0,00	7,35	0,00	0,01	
		Bulgurral	357,06	85,42	2,77	1,23	0,16	17,07	0,00	0,04 1	
		U Hári gyömlösgyömrő	522,92	125,10	6,42	6,48	3,52	10,07	0,00	0,54 7,15	
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,98	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04 1	
5/29/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15	
		Bécsi felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Magyaros csipetkeleves	229,98	55,02	0,95	3,11	0,35	5,61	0,00	0,06 1,3,9	
		Sajtos csirkemell	1 122,88	268,63	30,24	15,90	4,88	0,82	0,32	3,62 7	
		Alma	152,68	36,53	0,42	0,42	0,00	7,35	0,00	0,01	
		Bulgurral	357,06	85,42	2,77	1,23	0,16	17,07	0,00	0,04 1	
		U Hári gyömlösgyömrő	522,92	125,10	6,42	6,48	3,52	10,07	0,00	0,54 7,15	
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,98	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04 1	
5/29/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15	
		Bécsi felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Magyaros csipetkeleves	229,98	55,02	0,95	3,11	0,35	5,61	0,00	0,06 1,3,9	
		Sajtos csirkemell	1 122,88	268,63	30,24	15,90	4,88	0,82	0,32	3,62 7	
		Alma	152,68	36,53	0,42	0,42	0,00	7,35	0,00	0,01	
		Bulgurral	357,06	85,42	2,77	1,23	0,16	17,07	0,00	0,04 1	
		U Hári gyömlösgyömrő	522,92	125,10	6,42	6,48	3,52	10,07	0,00	0,54 7,15	
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,98	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04 1	
5/29/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15	
		Bécsi felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1	
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		E Magyaros csipetkeleves	229,98	55,02	0,95	3,11	0,35	5,61	0,00	0,06 1,3,9	
		Sajtos csirkemell	1 122,88	268,63	30,24	15,90	4,88	0,82	0,32	3,62 7	
		Alma	152,68	36,53	0,42	0,42	0,00	7,35	0,00	0,01	
		Bulgurral	357,06	85,42	2,77	1,23	0,16	17,07	0,00	0,04 1	
		U Hári gyömlösgyömrő	522,92	125,10	6,42	6,48	3,52	10,07	0,00	0,54 7,15	
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,98	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04 1	
5/29/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15	
		Bécsi felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98</							

Heti étlap - 2026.05.25 - 05.29

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

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 2.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.6g
Szén.: 22.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.1g
Ener.: 117.7kcal		

Ebéd

Zöldség leves [9]
Vadasmártás [1,7,9,10,(12)]
Párolt csirkemell [(10)]
Teljes kiőrlésű főtt tésztával [1,3]

Fehé.: 34.4g	Zsír: 16.4g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 44.4g	Cukor: 0.3g	Só: 2.5g
Ener.: 426.4kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 13.9g	Zsír: 13.1g	T.Zs.: 7.7g
Szén.: 17.4g	Cukor: 0.6g	Só: 1.0g
Ener.: 245.3kcal		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 7.5g	Zsír: 8.9g	T.Zs.: 3.2g
Szén.: 22.0g	Cukor: 0.1g	Só: 0.7g
Ener.: 213.4kcal		

Ebéd

Almaleves [15]
Sült csirkecomb [(10)]
Tört burgonyával [(7)]
Édesítőszeres Káposztasalátával [15]

Fehé.: 56.0g	Zsír: 25.9g	T.Zs.: 5.4g
Szén.: 44.8g	Cukor: 0.5g	Só: 3.5g
Ener.: 620.7kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 7.8g	Zsír: 14.1g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 15.7g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 222.6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

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

Fehé.: 8.1g	Zsír: 14.4g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 21.0g	Cukor: 0.0g	Só: 1.7g
Ener.: 249.2kcal		

Ebéd

Tavaszi zöldség leves [9]
Paradicsomos [9,15]
Húsgombóc [3]
Főtt burgonyával

Fehé.: 20.4g	Zsír: 23.7g	T.Zs.: 7.3g
Szén.: 44.8g	Cukor: 0.0g	Só: 1.1g
Ener.: 485.2kcal		

Uzsonna

Soproni felvágottas
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Jégcsapretekkel
Alma

Fehé.: 8.6g	Zsír: 14.4g	T.Zs.: 5.2g
Szén.: 22.0g	Cukor: 0.3g	Só: 1.8g
Ener.: 254.4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Citrom ízű limonádé [15]
Álom sonkás
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Paprikával
Alma

Fehé.: 10.0g	Zsír: 3.4g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 24.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 170.8kcal		

Ebéd

Magyaros csipetke leves [1,3,9]
Sajtos csirkemell [7]
Alma
Bulgurral [1]

Fehé.: 36.5g	Zsír: 22.4g	T.Zs.: 5.6g
Szén.: 45.7g	Cukor: 0.3g	Só: 3.8g
Ener.: 526.3kcal		

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		

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 2026.05.25. - 2026.05.31.											
Dátum	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Glükóz (g)	Cholesterol (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt	
5/26/2026 (06381)	Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TEJLÉ	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Diabétikus baracklekváros	118,94	28,45	0,38	0,04	0,00	6,29	0,00	0,03	15
		Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Zöldsaláta	161,20	38,57	0,95	2,45	0,28	3,02	0,00	0,17	9
		Vadasmártás	394,22	94,31	2,02	5,01	1,19	10,04	0,00	0,69	17,9,10,(12)
		Párolt csirkemell	481,02	115,08	24,80	1,26	0,30	1,16	0,27	0,68	(10)
		Teljes körítésű főtt tésztával	745,70	178,40	6,62	7,65	0,45	30,15	0,05	0,93	1,3
		U 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
		Trappista sajt szelettel	621,77	148,75	11,08	11,24	7,14	0,64	0,64	0,97	7
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
		Összesen:	3 299,45	789,36	50,31	31,48	10,51	83,77	0,97	3,57	
5/27/2026 (06381)	Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TEJLÉ	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
		Tojásos babkrém	454,08	108,63	4,87	8,01	3,13	1,18	0,12	0,66	3,7,10,(12)
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Almával	129,48	10,10	0,28	0,30	0,02	6,60	0,00	0,33	15
		Sült csirkemell	1 430,44	342,21	50,35	14,49	3,42	2,51	0,54	2,54	(10)
		Tört burgonyával	986,65	236,04	3,75	10,88	1,96	29,93	0,00	0,40	(7)
		Édesítőszerez Káposztasalátával	135,30	32,37	1,62	0,20	0,03	5,72	0,00	0,23	15
		U Olasz felvágottas	559,78	133,82	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
		Összesen:	4 504,40	1 056,73	71,34	48,84	13,74	82,48	0,67	5,94	
5/28/2026 (06381)	Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TEJLÉ	T Csipkebogyó tea édesítőszerez	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
		Bécsi felvágottas	559,78	133,82	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		E Tavaszi zöldsaláta	156,13	37,35	1,09	2,12	0,16	3,39	0,00	0,16	9
		Paradicsomos	169,17	40,47	0,94	2,08	0,23	4,41	0,00	0,21	9,15
		Húscomb	1 262,07	301,93	15,56	19,25	6,84	14,45	0,00	0,63	3
		Főtt burgonyával	440,94	105,49	2,81	0,23	0,03	22,50	0,00	0,10	
		U Soproni felvágottas	559,78	133,82	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
		Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
		Jégsaprétekkel	23,60	5,65	0,44	0,04	0,01	1,05	0,26	0,02	
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Összesen:	4 133,20	988,81	37,10	52,50	17,59	87,72	0,27	4,60	
5/29/2026 (06381)	Diab. (10-10-45-10-5 gr CH)-TEJLÉ	T Citrom ízű limonádé	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15
		Alom sonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
		Diétás pékáru BL DIAB	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	
		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 csipetkeleves	287,48	68,78	1,19	3,89	0,44	7,02	0,00	0,08	1,3,9
		Sajtos csirkemell	1 122,88	268,63	30,24	15,90	4,88	0,82	0,32	3,62	7
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
		Bulgurral	571,29	136,67	4,42	1,96	0,25	27,31	0,00	0,06	1
		U Hízi gyümölcsjoghurt	261,46	62,55	3,21	3,24	1,76	5,04	0,00	0,27	7,15
		Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1
		Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
		Összesen:	3 393,01	811,73	50,96	29,40	8,29	85,19	0,32	4,99	