

Heti étlap - 2026.06.01 - 06.05

5302 Tej-, papaja- és rozslisztmentes 4-6

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.4g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 30.1g	Cukor: 8.0g	Só: 0.0g
Ener.: 162.8kcal		

Ebéd

Kímélő zöldségleves [9]
Eperlevél tésztával [1,3]
Sárgarépas csirkeragu [1]
Párolt rizzsel

Fehé.: 19.3g	Zsír: 19.2g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 68.7g	Cukor: 0.1g	Só: 1.7g
Ener.: 528.4kcal		

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

Fehé.: 8.1g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 22.1g	Cukor: 6.9g	Só: 0.2g
Ener.: 192.5kcal		

Ebéd

Mentás zöldborsókrémleves, tejmentes [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai
spagetti [1,3]
Növényi sajt szóráttal
Körte

Fehé.: 20.6g	Zsír: 27.9g	T.Zs.: 10.3g
Szén.: 85.1g	Cukor: 5.0g	Só: 2.4g
Ener.: 677.5kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

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

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Kenőmájassal

Fehé.: 4.8g	Zsír: 7.7g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 48.6g	Cukor: 21.5g	Só: 0.4g
Ener.: 268.0kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Csigatésztával [1,3]
Fokhagymás sertéstokány, tejmentes [1]
Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 11.7g	Zsír: 21.3g	T.Zs.: 6.5g
Szén.: 15.4g	Cukor: 0.2g	Só: 0.6g
Ener.: 302.6kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.9g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 123.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Növényi körözöttes
Diétás pékáru BL [1]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 3.0g	Zsír: 1.5g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 22.8g	Cukor: 6.7g	Só: 0.3g
Ener.: 118.3kcal		

Ebéd

Tejmentesen lencsegulyás
Diétás pékáruval BL-E
Almás guba, tejmentes [1]
Vanília sodóval [1]

Fehé.: 18.7g	Zsír: 5.1g	T.Zs.: 1.3g
Szén.: 104.5g	Cukor: 21.7g	Só: 0.5g
Ener.: 534.8kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrémés
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		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 22.6g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 132.6kcal		

Ebéd

Aranylő húsleves [9]
Cénnácskával [1,3]
Egészben párolt sertéskaraj [(1,10)]
Hagymás tört burgonyával
1/2 adag Párolt lilakáposztával

Fehé.: 18.5g	Zsír: 14.8g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 52.2g	Cukor: 2.8g	Só: 1.4g
Ener.: 420.7kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Házi barackos gyümölcskrémrel

Fehé.: 2.7g	Zsír: 0.2g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 21.8g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 102.1kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | |
|-----------------|---------------------------|------------------|------------------|---------------------------------|
| 1 - glutén | 2 - rák | 3 - tojás | 4 - hal | 5 - földimogyoró |
| 6 - szója | 7 - tejtermék, laktóz | 8 - diófélék | 9 - zeller | 10 - mustár |
| 11 - szeszám | 12 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges
édesítőszer |
| 16 - édesgyökér | | | | |

Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
6/1/2026	Laktóz (05302)	Tej és rozslistmentes 4-6											
			T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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 Kímélő zöldségleves	211,47	50,59	1,57	2,02	0,23	6,33	0,01	0,35	9	
			Eperlevél tésztával	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04	1,3	
			Sárgarépás csirkeragu	565,11	135,15	11,32	7,39	1,21	5,62	0,10	0,92	1	
			Párolt rizzzel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,37		
			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	
6/2/2026	Laktóz (05302)	Tej és rozslistmentes 4-6	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:	3 356,68	803,00	25,82	26,50	4,99	113,71	8,14	2,08		
			T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00		
			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	
			Főtt tojáskarikával	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 Mentás zöldborsókrémleves,	431,57	103,25	3,39	4,88	0,56	11,25	2,00	0,99	1	
6/3/2026	Laktóz (05302)	Tej és rozslistmentes 4-6	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 szórattal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
			Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			U Vaníliás szív	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58		
			Összesen:	4 560,45	1 091,03	29,47	39,30	13,95	148,27	13,99	3,22		
			T Kakaó riztejből	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	
6/4/2026	Laktóz (05302)	Tej és rozslistmentes 4-6	Kenőmájassal	245,80	58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34		
			E Magyaros karalábéleves	142,68	34,14	0,95	1,50	0,18	4,05	0,00	0,17	1	
			Csigatésztával	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04	1,3	
			Fokhagymás sertéstokány, tejmentes	844,46	202,03	9,36	16,75	5,99	3,29	0,04	0,35	1	
			Pirított kockaburgonyával	189,12	45,24	0,47	2,78	0,32	4,28	0,19	0,06		
			U Sertés párizsis	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		
			Kígyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
			Összesen:	2 902,71	694,45	21,44	34,05	11,34	78,60	21,84	1,50		
6/5/2026	Laktóz (05302)	Tej és rozslistmentes 4-6											
			T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00		
			Növényi körözött	52,87	12,65	0,11	1,20	0,90	0,37	0,04	0,26		
			Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1	
			Pritamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
			E Tejmentes lencsegyulás	513,47	122,84	11,78	2,85	0,87	12,36	0,00	0,16		
			Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02		
			Almás guba, tejmentes	1 037,38	238,26	5,51	1,34	0,25	52,85	14,80	0,35	1	
			Vanília sodóval	293,88	70,30	0,84	0,73	0,11	14,80	5,39	0,00	1	
			U Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
6/5/2026	Laktóz (05302)	Tej és rozslistmentes 4-6	Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1	
			Összesen:	3 261,19	770,26	24,27	11,59	6,49	142,84	28,42	1,17		
			T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00		
			Csirkemellsonkás	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		
			E Aranylő húsleves	110,67	26,48	0,81	1,44	0,12	2,50	0,00	0,17	9	
			Cémmáskával	88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04	1,3	
6/5/2026	Laktóz (05302)	Tej és rozslistmentes 4-6	Egészben párolt sertéskaraj	363,23	86,90	10,60	4,59	1,53	0,86	0,27	0,35	(1),(10)	
			Hagymás tört burgonyával	867,74	207,59	4,76	3,72	0,42	37,80	0,00	0,38		
			1/2 adag Párolt lilakáposztával	328,25	78,53	1,41	4,81	0,56	7,30	2,50	0,50		
			U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03	1	
			Házi barackos gyümölcskrém	141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01		
			Összesen:	2 739,14	655,31	27,20	17,05	3,59	96,58	10,47	1,96		

Heti étlap - 2026.06.01 - 06.05

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Baracklevél [[12]]
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal

Fehé.: 2.6g	Zsír: 3.3g	T.Zs.: 0.9g
Szén.: 51.5g	Cukor: 29.4g	Só: 0.0g
Ener.: 249.5kcal		

Ebéd

Kímélő zöldségleves [9]
Eperlevél tésztával [1,3]
Sárgarépás csirkeragu [1]
Párolt rizzzel

Fehé.: 19.3g	Zsír: 19.2g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 68.7g	Cukor: 0.1g	Só: 1.7g
Ener.: 528.4kcal		

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

Fehé.: 8.1g	Zsír: 6.3g	T.Zs.: 2.1g
Szén.: 22.1g	Cukor: 6.9g	Só: 0.2g
Ener.: 192.5kcal		

Ebéd

Mentás zöldborsókrémleves, tejmentes [1]
Pirított kenyérkockával [1]
Bolognai
spagetti [1,3]
Növényi sajt szóráttal
Körte

Fehé.: 20.6g	Zsír: 27.9g	T.Zs.: 10.3g
Szén.: 85.1g	Cukor: 5.0g	Só: 2.4g
Ener.: 677.5kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív
Fehé.: 0.8g
Szén.: 41.1g

Zsír: 5.1g	T.Zs.: 1.5g
Cukor: 2.1g	Só: 0.6g
Ener.: 221.1kcal	

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Diétás pékáru BL [1]
Kenőmájassal

Fehé.: 4.8g	Zsír: 7.7g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 48.6g	Cukor: 21.5g	Só: 0.4g
Ener.: 268.0kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves [1]
Csigatésztával [1,3]
Fokhagymás sertéstokány, tejmentes [1]
Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 11.7g	Zsír: 21.3g	T.Zs.: 6.5g
Szén.: 15.4g	Cukor: 0.2g	Só: 0.6g
Ener.: 302.6kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 4.9g	Zsír: 5.0g	T.Zs.: 2.2g
Szén.: 14.6g	Cukor: 0.1g	Só: 0.5g
Ener.: 123.8kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Növényi körözött
Diétás pékáru BL [1]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 3.0g	Zsír: 1.5g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 22.8g	Cukor: 6.7g	Só: 0.3g
Ener.: 118.3kcal		

Ebéd

Tejmentesen lencsegulyás
Diétás pékáruval BL-E
Növényi túrógombóc tojásmentes [1]
Vanília sodóval [1]

Fehé.: 19.7g	Zsír: 12.5g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 88.2g	Cukor: 13.3g	Só: 1.1g
Ener.: 549.3kcal		

Uzsonna

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		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Diétás pékáru BL [1]
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 6.0g	Zsír: 2.0g	T.Zs.: 0.8g
Szén.: 22.6g	Cukor: 6.7g	Só: 0.5g
Ener.: 132.6kcal		

Ebéd

Aranylő húsleves [9]
Cénnácskával [1,3]
Egészben párolt sertéskaraj [(1,10)]
Hagymás tört burgonyával
1/2 adag Párolt lilakáposztával

Fehé.: 18.5g	Zsír: 14.8g	T.Zs.: 2.7g
Szén.: 52.2g	Cukor: 2.8g	Só: 1.4g
Ener.: 420.7kcal		

Uzsonna

Diétás pékáru BL [1]
Házi barackos gyümölcskrémleves

Fehé.: 2.7g	Zsír: 0.2g	T.Zs.: 0.1g
Szén.: 21.8g	Cukor: 1.0g	Só: 0.0g
Ener.: 102.1kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

- | | | | | |
|-----------------|---------------------------|------------------|------------------|---------------------------------|
| 1 - glutén | 2 - rák | 3 - tojás | 4 - hal | 5 - földimogyoró |
| 6 - szója | 7 - tejtermék, laktóz | 8 - diófélék | 9 - zeller | 10 - mustár |
| 11 - szeszám | 12 - kén-dioxid - szulfid | 13 - csillagfürt | 14 - puhatestűek | 15 - mesterséges
édesítőszer |
| 16 - édesgyökér | | | | |



Tápellátás 2026.05.01. - 2026.05.07															
Dátum	Étkezés	Étkezési kód	Étkezés	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)				
6/1/2026 (05392)	T	Rizstej	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-g	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	0,00				
				362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	21,39	0,00 (12)				
				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				
				211,47	50,59	1,57	2,02	0,23	6,33	0,01	0,35 9				
				88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3				
				565,11	135,15	11,32	7,39	1,21	5,62	0,10	0,92 1				
				1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,37				
				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				
				16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
				Összesen:	3 719,17	889,72	25,97	26,50	4,99	135,10	29,53	2,08			
6/2/2026 (05392)	T	Csipkebogyó tea	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-g	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	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				
				431,57	103,25	3,39	4,88	0,56	11,25	2,00	0,99 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				
				332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01				
				923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58				
				Összesen:	4 560,45	1 091,03	29,47	39,30	13,95	148,27	13,99	3,22			
6/3/2026 (05392)	T	Kakao rizstejből	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-g	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				
				245,80	58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34				
				142,68	34,14	0,95	1,50	0,18	4,05	0,00	0,17 1				
				88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3				
				844,46	202,03	9,36	16,75	5,99	3,29	0,04	0,35 1				
				189,12	45,24	0,47	2,78	0,32	4,28	0,19	0,06				
				178,25	42,65	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46				
				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				
				9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01				
				Összesen:	2 902,71	694,45	21,44	34,05	11,34	78,60	21,84	1,50			
				6/4/2026 (05392)	T	Citrom ízű limonádé	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-g	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
52,87	12,65	0,11	1,20					0,90	0,37	0,04	0,26				
285,50	68,30	2,35	0,18					0,07	14,25	0,00	0,03 1				
32,76	7,84	0,48	0,12					0,00	1,20	0,00	0,00				
513,47	122,84	11,78	2,85					0,87	12,36	0,00	0,16				
432,30	103,42	0,60	0,15					0,02	24,51	1,50	0,02				
1 056,30	252,70	6,45	8,79					1,28	36,56	6,37	0,87 1				
293,88	70,30	0,84	0,73					0,11	14,80	5,39	0,00 1				
203,99	48,90	0,22	4,80					4,20	1,30	0,00	0,32				
285,50	68,30	2,35	0,18					0,07	14,25	0,00	0,03 1				
Összesen:	3 280,11	784,70	25,21					19,04	7,52	126,55	19,99	1,69			
6/5/2026 (05392)	T	Csipkebogyó tea	Tej, alma-, padlizsán, majonéz M 4-g					113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
								92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
				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				
				18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01				
				110,67	26,48	0,81	1,44	0,12	2,50	0,00	0,17 9				
				88,49	21,17	0,92	0,27	0,05	3,74	0,00	0,04 1,3				
				363,23	86,90	10,60	4,59	1,53	0,86	0,27	0,35 (1),(10)				
				867,74	207,59	4,76	3,72	0,42	37,80	0,00	0,38				
				328,25	78,53	1,41	4,81	0,56	7,30	2,50	0,50				
				285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1				
				141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01				
				Összesen:	2 739,14	655,31	27,20	17,05	3,59	96,58	10,47	1,96			



Élelem 6/4/2026 05 01 - 2026 05 07										
Dátum	Élelem	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)
6/1/2026	Téj, teljes zsírtartalommal (05572)	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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 Kímélő zöldségleves	211,47	50,59	1,57	2,02	0,23	6,33	0,01	0,35 9
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
		Sárgarépa csirkével	565,11	135,15	11,32	7,39	1,21	5,62	0,10	0,92 1
		Párolt rizssel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,37
		U Mátrai diáskecsmegés	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:	3 355,49	802,72	25,14	26,35	4,95	114,59	8,44	2,05
6/2/2026	Téj, teljes zsírtartalommal (05572)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Sonkakrémes növényi	168,94	40,42	2,23	3,22	2,39	0,67	0,00	0,49
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Mentás zöldborsókrémleves,	431,57	103,25	3,39	4,88	0,56	11,25	2,00	0,99 1
		Pirított kenyérkockával	64,87	15,52	0,59	0,06	0,02	3,14	0,00	0,00 1
		Biognoli	581,31	139,07	6,16	9,67	2,83	6,69	2,50	0,33
		Főtt tojás	964,38	230,71	2,30	4,49	0,48	44,35	2,88	0,06
		Növényi sajt szórattal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		U Vanília sziv	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58
		Összesen:	4 249,24	1 016,57	18,70	35,02	13,90	153,02	16,72	3,18
6/3/2026	Téj, teljes zsírtartalommal (05572)	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
		Kenőmájssal	245,80	58,81	2,20	5,40	2,20	5,00	0,10	0,34
		E Maggyros karalábéleves	142,68	34,14	0,95	1,50	0,18	4,05	0,00	0,17 1
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
		Fokhagymás sertéstkány, tejmentes	844,46	202,03	9,36	16,75	5,99	3,29	0,04	0,35 1
		Pirított kockaburgonyával	189,12	45,24	0,47	2,78	0,32	4,28	0,19	0,06
		U Sertés párizsis	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
		Kigyuborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Összesen:	2 901,52	694,17	20,76	33,90	11,30	79,48	22,14	1,47
6/4/2026	Téj, teljes zsírtartalommal (05572)	T Citrom ízű limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,85	6,69	0,00
		Növényi korrozótes	52,87	12,65	0,11	1,20	0,90	0,37	0,04	0,26
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Pritamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		E Tejmentesen lencsegyűlés	513,47	122,84	11,78	2,85	0,87	12,36	0,00	0,16
		Diétás pékáruval BL-E	432,30	103,42	0,60	0,15	0,02	24,51	1,50	0,02
		Almás guba, tejmentes	1 037,38	238,26	5,51	1,34	0,25	52,85	14,80	0,35 1
		Vanília sodóval	293,88	70,30	0,84	0,73	0,11	14,80	5,39	0,00 1
		U Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32
		Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Összesen:	3 261,19	770,26	24,27	11,59	6,49	142,84	28,42	1,17
6/5/2026	Téj, teljes zsírtartalommal (05572)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Csirkemellsonkás	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
		E Aranyó húsleves	110,67	26,48	0,81	1,44	0,12	2,50	0,00	0,17 9
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
		Egészben párolt sertéskaraj	363,23	86,90	10,60	4,59	1,53	0,86	0,27	0,35 (1),(10)
		Hagymás tört burgonyával	867,74	207,59	4,76	3,72	0,42	37,80	0,00	0,38
		1/2 adag Párolt lilakösztyével	328,25	78,53	1,41	4,81	0,56	7,30	2,50	0,50
		U Diétás pékáru BL	285,50	68,30	2,35	0,18	0,07	14,25	0,00	0,03 1
		Házi barackos gyümölcskrémmel	141,15	33,77	0,39	0,06	0,01	7,52	1,00	0,01
		Összesen:	2 737,95	655,03	26,52	16,90	3,55	97,46	10,77	1,93

Heti étlap - 2026.06.01 - 06.05

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

HÉTFŐ

Tízórai

Rizstej
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal

Fehé.: 3.7g	Zsír: 4.1g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 43.4g	Cukor: 8.4g	Só: 0.4g
Ener.: 240.5kcal		

Ebéd

Kímélő zöldségleves [9]
Levesbetét
Sárgarépás sertésragu
Párolt rizzsel

Fehé.: 16.8g	Zsír: 28.4g	T.Zs.: 6.2g
Szén.: 69.7g	Cukor: 0.4g	Só: 1.6g
Ener.: 605.6kcal		

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
Liga margarinnal
Főtt tojáskarikával [3]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 9.4g	Zsír: 7.1g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 35.4g	Cukor: 7.3g	Só: 0.6g
Ener.: 270.2kcal		

Ebéd

Mentás zöldborsókrémleves, gluténmentes
Biosaurus
Bolognai
Gluténmentes spagetti
Növényi sajt szóráttal
Körte

Fehé.: 13.1g	Zsír: 29.2g	T.Zs.: 10.2g
Szén.: 93.0g	Cukor: 8.2g	Só: 2.2g
Ener.: 694.8kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

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

SZERDA

Tízórai

Kakaó rizstejből
Kenőmájassal
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 6.6g	Zsír: 8.6g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 59.3g	Cukor: 21.8g	Só: 0.6g
Ener.: 356.3kcal		

Ebéd

Kímélő magyaros karalábéleves
Levesbetét
Fokhagymás sertéstokány, glutén, tejmentes
Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 10.9g	Zsír: 19.3g	T.Zs.: 5.1g
Szén.: 16.0g	Cukor: 0.5g	Só: 0.6g
Ener.: 283.9kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 6.2g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 27.9g	Cukor: 0.5g	Só: 0.8g
Ener.: 201.5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Növényi körözött
Gluténmentes pékáru
Pritamin Paprikával

Fehé.: 4.2g	Zsír: 2.3g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 35.8g	Cukor: 7.1g	Só: 0.6g
Ener.: 193.7kcal		

Ebéd

Lencsegulyás [10,(12)]
Almás guba, glutén, tejmentes
Vanília sodóval

Fehé.: 21.1g	Zsír: 6.6g	T.Zs.: 1.4g
Szén.: 90.1g	Cukor: 20.2g	Só: 1.5g
Ener.: 499.1kcal		

Uzsonna

Növényi szendvicskrém
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 3.9g	Zsír: 5.8g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 28.8g	Cukor: 0.4g	Só: 0.7g
Ener.: 194.8kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 7.3g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 35.9g	Cukor: 7.1g	Só: 0.8g
Ener.: 210.3kcal		

Ebéd

Aranylő húsleves [9]
Levesbetét
Egészben párolt sertéskaraj
Hagymás tört burgonyával
1/2 adag Párolt lilakáposztával

Fehé.: 17.7g	Zsír: 14.6g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 52.4g	Cukor: 2.8g	Só: 1.4g
Ener.: 417.3kcal		

Uzsonna

Gluténmentes pékáru
Házi meggyes gyümölcskrém

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

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 2026.05.01. - 2026.05.07.												
	Dátum	Leírás	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Alkohol (g)	Fogy. Bt
6/1/2026	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-g (05802)	T Rizstej	351,04	83,98	0,06	1,92	0,23	15,86	8,03	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		
		Kímélő zöldségleves	211,47	50,59	1,57	2,02	0,23	6,33	0,01	0,35	9	
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
		Sárgapetűs sertésragu	888,70	212,57	9,47	16,71	4,81	5,78	0,10	0,88		
		Párolt rizsszel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,37		
		U Mátrai diákszemegés	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:	4 328,64	1 035,54	25,87	37,31	8,81	141,25	9,24	2,65		
6/2/2026	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-g (05802)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00		
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01		
		Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18	3	
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01		
		E Mentás zöldborsókrémleves,	431,63	103,26	3,29	5,00	0,58	11,06	2,00	0,99		
		Bioasaurus	208,56	49,90	0,78	1,98	0,18	7,01	0,23	0,10		
		Bolognai	577,87	138,25	6,12	9,66	2,83	6,54	2,50	0,32		
		Gluténmentes spagetti	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,06		
		Növényi sajt szórattal	364,20	87,13	0,04	6,93	6,04	6,06	0,54	0,68		
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
		U Vanília sziv	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58		
		Összesen:	4 957,64	1 186,06	23,32	41,42	13,95	169,49	17,50	3,29		
6/3/2026	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-g (05802)	T Kakao rizstejből	589,08	140,93	0,25	2,13	0,37	29,35	21,42	0,00		
		Kenőmájassal	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		E Kímélő magyaros karalábéleves	125,15	29,94	0,93	1,06	0,13	4,02	0,00	0,17		
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
		Fokhagymás sertéstkörny, glutén,	784,94	187,79	9,24	15,31	4,66	3,04	0,00	0,33		
		Pirított kockaburgonyával	189,12	45,24	0,47	2,78	0,32	4,28	0,19	0,06		
		U Sertés pártzsiz	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		
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01		
		Összesen:	3 518,23	841,70	23,66	33,68	10,00	103,12	22,80	1,98		
6/4/2026	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-g (05802)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00		
		Növényi köröztes	52,87	12,65	0,11	1,20	0,90	0,37	0,04	0,26		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		Pritamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00		
		E Lencsegyűlés	743,41	177,85	14,64	4,56	1,05	19,32	0,00	0,20	10,(12)	
		Almás guba, glutén, tejmentes	1 089,45	259,72	5,94	1,37	0,26	55,45	14,80	1,25		
		Vanília sodóval	294,70	70,50	0,53	0,66	0,09	15,31	5,39	0,00		
		U Növényi szendvicskrém	203,99	48,80	0,22	4,80	4,20	1,30	0,00	0,32		
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		Összesen:	3 751,64	887,61	29,20	14,71	6,90	154,66	27,73	2,73		
6/5/2026	GM.TM.O.M.hal.citr.ep.man.4-g (05802)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00		
		Csikemellsonkás	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		
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01		
		E Aranyó húsleves	110,67	26,48	0,81	1,44	0,12	2,50	0,00	0,17	9	
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01		
		Egészben párolt sertéskaraj	350,39	83,83	10,50	4,52	1,50	0,20	0,00	0,35		
		Hagymás tört burgonyával	867,74	207,59	4,76	3,72	0,42	37,80	0,00	0,38		
		1/2 adag Párolt lilaköpposztával	328,25	78,53	1,41	4,81	0,56	7,30	2,50	0,50		
		U Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35		
		Házi meggyes gyümölcskrém	152,85	36,57	0,35	0,21	0,01	7,84	1,00	0,00		
		Összesen:	3 386,37	810,16	28,96	18,62	3,78	123,62	11,30	2,56		

HÉTFŐ

Tízórai

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

Fehé.: 10.5g	Zsír: 5.2g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 38.2g	Cukor: 0.4g	Só: 0.6g
Ener.: 254.1kcal		

Ebéd

Kímélő zöldségleves [9]
Levesbetéttel
Sárgarépás sertésragu [7]
Párolt rizszel

Fehé.: 16.9g	Zsír: 28.9g	T.Zs.: 6.5g
Szén.: 69.8g	Cukor: 0.3g	Só: 1.6g
Ener.: 610.9kcal		

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
Liga margarinnal
Főtt tojáskarikával [3]
Gluténmentes pékáru
Paradicsommal

Fehé.: 9.4g	Zsír: 7.1g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 35.4g	Cukor: 7.3g	Só: 0.6g
Ener.: 270.2kcal		

Ebéd

Mentás zöldborsókrémleves, gluténmentes [7]
Kölesgolyó
Bolognai
Gluténmentes spagetti
Reszelt trapista sajttal [7]
Körte

Fehé.: 21.7g	Zsír: 30.5g	T.Zs.: 10.3g
Szén.: 85.6g	Cukor: 8.0g	Só: 2.1g
Ener.: 707.9kcal		

Uzsonna

Vaníliás szív

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

SZERDA

Tízórai

Kakaó [7]
Kenőmájassal
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 13.4g	Zsír: 9.7g	T.Zs.: 4.0g
Szén.: 50.8g	Cukor: 10.4g	Só: 0.9g
Ener.: 357.5kcal		

Ebéd

Kímélő magyaros karalábéleves
Levesbetéttel
Fokhagymás sertéstokány, gluténmentes [7]
Pírtott kockaburgonyával

Fehé.: 11.1g	Zsír: 20.1g	T.Zs.: 5.6g
Szén.: 16.3g	Cukor: 0.5g	Só: 0.6g
Ener.: 293.5kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 6.2g	Zsír: 5.9g	T.Zs.: 2.3g
Szén.: 27.9g	Cukor: 0.5g	Só: 0.8g
Ener.: 201.5kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé
Körözöttes [7]
Gluténmentes pékáru
Pritamin Paprikával

Fehé.: 6.8g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 1.1g
Szén.: 36.6g	Cukor: 7.1g	Só: 0.6g
Ener.: 212.5kcal		

Ebéd

Lencsegulyás [10,(12)]
Almás guba, glutén, tejmentes
Vanília sodóval [7]

Fehé.: 23.3g	Zsír: 7.0g	T.Zs.: 1.9g
Szén.: 87.0g	Cukor: 17.9g	Só: 1.5g
Ener.: 498.4kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrémes [7]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 4.7g	Zsír: 8.7g	T.Zs.: 4.8g
Szén.: 27.9g	Cukor: 0.4g	Só: 0.6g
Ener.: 221.7kcal		

PÉNTEK

Tízórai

Csipkebogyó tea
Csirkemellsonkás
Gluténmentes pékáru
Liga margarinnal
Paradicsommal

Fehé.: 7.3g	Zsír: 2.8g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 35.9g	Cukor: 7.1g	Só: 0.8g
Ener.: 210.3kcal		

Ebéd

Aranylő húsleves [9]
Levesbetéttel
Egészben párolt sertéskaraj
Hagymás tört burgonyával
1/2 adag Párolt lilakáposztával

Fehé.: 17.7g	Zsír: 14.6g	T.Zs.: 2.6g
Szén.: 52.4g	Cukor: 2.8g	Só: 1.4g
Ener.: 417.3kcal		

Uzsonna

Gyümölcsös joghurt [7,(1)]
Gluténmentes pékáru

Fehé.: 9.2g	Zsír: 6.8g	T.Zs.: 3.3g
Szén.: 50.0g	Cukor: 22.9g	Só: 0.8g
Ener.: 312.1kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Tápellátás 2026.05.01.-2026.05.07.										
Dátum	Élelmiszer	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	F. Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Glükóz (g)	Só (g)	Alkohol	Össz. Bt
6/1/2026	Gluténmentes-6 (05902)	T Tehéntej 1,5%	407,75	97,55	6,83	3,02	1,63	10,65	0,00	0,27 7
		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 Kímélő zöldségleves	211,47	50,59	1,57	2,02	0,23	6,33	0,01	0,35 9
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
		Sárgarépa sertiáragu	911,09	217,92	9,61	17,24	5,11	5,80	0,00	0,89 7
		Párolt rizsszel	1 343,89	321,51	5,47	9,56	1,10	53,01	0,00	0,37
		U Mátrai diákszemegés	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	16,36	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Összesen:	4 407,74	1 054,46	32,78	38,94	10,51	136,06	1,11	2,93
6/2/2026	Gluténmentes-6 (05902)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Főtt tojáskarikával	342,99	82,06	5,50	4,90	1,50	0,35	0,15	0,18 3
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Mentás zöldborsókrémleves,	504,20	120,62	3,62	6,60	1,54	11,45	2,00	1,00 7
		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	989,64	236,76	2,30	5,16	0,55	44,35	2,88	0,06
		Reszelt trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73 7
		Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		U Vanília sziv	923,99	221,05	0,84	5,10	1,50	41,10	2,10	0,58
		Összesen:	5 012,64	1 199,21	31,92	42,74	14,09	162,09	17,34	3,25
6/3/2026	Gluténmentes-6 (05902)	T Kakao	593,94	142,09	7,08	3,30	1,81	20,84	10,04	0,27 7
		Kenőmájssal	290,00	69,38	2,66	5,42	2,02	2,42	0,00	0,23
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		E Kímélő magyaros karalábéleves	125,15	29,94	0,93	1,06	0,13	4,02	0,00	0,17
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
		Fokhagymás sertéstkánya,	825,07	197,39	9,45	16,14	5,12	3,36	0,00	0,34 7
		Pirított kockaburgonyával	189,12	45,24	0,47	2,78	0,32	4,28	0,19	0,06
		Serles pártzsiz	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
		Kigyóborkával	9,83	2,35	0,20	0,02	0,15	0,34	0,09	0,01
		Összesen:	3 563,22	852,46	30,70	35,68	11,90	94,93	11,42	2,26
6/4/2026	Gluténmentes-6 (05902)	T Citrom (zö) limonádé	123,54	29,55	0,03	0,04	0,00	6,95	6,69	0,00
		Körözött	121,57	29,09	2,62	1,62	0,88	0,98	0,00	0,26 7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Pritamin Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		E Lencsegyús	743,41	177,85	14,64	4,56	1,05	19,32	0,00	0,20 10,(12)
		Almás guba, glutén, tejmentes	1 089,45	259,72	5,94	1,37	0,26	55,45	14,80	1,25
		Vanília sódóval	291,87	69,83	2,73	1,08	0,58	12,21	3,12	0,09 7
		U Natúr sajtkrémes	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24 7
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Összesen:	3 939,42	932,54	34,82	18,49	7,75	151,51	25,41	2,74
6/5/2026	Gluténmentes-6 (05902)	T Csipkebogyó tea	113,90	27,25	0,00	0,00	0,00	6,71	6,70	0,00
		Csirkemellsonkás	92,40	22,11	3,40	0,56	0,19	0,84	0,00	0,43
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paradicsommal	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,01
		E Aranyó húsleves	110,67	26,48	0,81	1,44	0,12	2,50	0,00	0,17 9
		Levesbetéttel	87,30	20,89	0,24	0,12	0,01	4,62	0,30	0,01
		Egészben párolt sertéskaraj	350,39	83,83	10,50	4,52	1,50	0,20	0,00	0,35
		Hagymás tört burgonyával	867,74	207,59	4,76	3,72	0,42	37,80	0,00	0,38
		1/2 adag Párolt lisztkészítéssel	328,25	78,53	1,41	4,81	0,56	7,30	2,50	0,50
		U Gyümölcsös joghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	22,45	0,49 7,(1)
		Gluténmentes pékáru	610,28	146,00	3,64	1,00	0,20	27,50	0,40	0,35
		Összesen:	3 927,84	939,70	34,20	24,20	6,90	138,23	32,75	3,05

Heti étlap - 2026.06.01 - 06.05

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Áttört csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 3.6g	Zsír: 13.0g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 19.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 213.8kcal		

Ebéd

Kímélő zöldségleves [9]
Sárgarépa sertésragu
Párolt barna rizzzel

Fehé.: 13.2g	Zsír: 23.0g	T.Zs.: 5.6g
Szén.: 37.4g	Cukor: 0.1g	Só: 1.9g
Ener.: 411.9kcal		

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

Fehé.: 14.1g	Zsír: 12.0g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 23.2g	Cukor: 0.3g	Só: 0.4g
Ener.: 288.2kcal		

Ebéd

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

Fehé.: 27.2g	Zsír: 33.4g	T.Zs.: 11.4g
Szén.: 36.0g	Cukor: 0.5g	Só: 3.6g
Ener.: 529.2kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 6.0g	Zsír: 11.5g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 25.7g	Cukor: 0.2g	Só: 0.7g
Ener.: 196.4kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves
Fokhagymás sertéstokány [1,7]
Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 22.5g	Zsír: 35.8g	T.Zs.: 10.6g
Szén.: 30.6g	Cukor: 0.0g	Só: 1.3g
Ener.: 538.8kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 6.2g	Zsír: 8.7g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 5.9g	Cukor: 0.2g	Só: 1.0g
Ener.: 126.6kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé [15]
Körözött [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Pritamin Paprikával
Alma

Fehé.: 7.9g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 18.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 142.9kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Túrógombóc [3,7]
Vanília sodóval [1,7,15]

Fehé.: 21.0g	Zsír: 13.9g	T.Zs.: 4.7g
Szén.: 35.6g	Cukor: 2.4g	Só: 0.7g
Ener.: 353.9kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrém [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 3.2g	Zsír: 15.5g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 6.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 177.4kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 8.8g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 19.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 142.2kcal		

Ebéd

Aranylő húsleves [9]
Egészben párolt sertéskaraj
Hagymás töltött burgonyával
1/2 adag Párolt lilakáposztával

Fehé.: 26.9g	Zsír: 21.9g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 35.9g	Cukor: 5.0g	Só: 2.1g
Ener.: 452.1kcal		

Uzsonna

Barackos gyümölcsjoghurt édesítőszerrel

Fehé.: 2.7g	Zsír: 2.7g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 5.5g	Cukor: 0.0g	Só: 0.2g
Ener.: 58.4kcal		

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

Allergén lista (kód-allergén)

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

16 - édesgyökér

Élelem táplálék 2026.05.01 - 2026.05.07										
Dátum	Élelem	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Fehérje (g)	Cukor (g)	Só (g)	Átlagérték
6/1/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU (00361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Ástort csicseniborsókrémes	564,56	135,06	2,02	12,23	5,80	4,05	0,00	0,21 7,10,(12)
		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
		E Kímélő zöldségleves	211,47	50,59	1,57	2,02	0,23	6,33	0,01	0,35 9
		Sárgarépa sertenagyu	886,54	212,53	9,56	16,81	4,86	5,46	0,10	0,89
		Párolt barna rizszel	621,83	148,76	2,11	4,13	0,49	25,61	0,00	0,69
		U Mátrai diákszemegés	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63
		Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	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
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Összesen:	3 043,70	728,13	21,43	42,43	13,79	63,56	0,12	2,84
6/2/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU (00361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		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
		Főtt tojáskarikával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35 3
		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 Zöldborsóleves	173,11	41,42	1,82	1,53	0,17	4,91	0,00	1,54
		Bolognai	1 059,40	253,45	12,40	18,44	5,55	9,17	0,00	0,67 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
		U Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68
		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
		Összesen:	4 129,17	987,86	47,80	58,96	20,15	64,44	0,83	5,73
6/3/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU (00361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02 1
		Kamérijasszal	491,60	117,61	4,40	10,80	4,40	10,00	0,20	0,68
		Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02
		E Magyaros karalébleves	192,43	46,04	1,08	2,48	0,29	4,68	0,00	0,18
		Fokhagymás sertéstokány	1 652,58	395,35	19,02	32,16	10,21	6,98	0,00	1,08 1,7
		Pirított kockaburgonyával	407,23	97,42	2,36	1,16	0,13	18,90	0,00	0,03
		U Sertés pártizs	358,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91
		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
		Kigyóborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
		Összesen:	3 601,95	861,72	34,67	56,00	18,66	62,17	0,38	2,96
6/4/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU (00361)	T Citrom ízű limonádé	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00 15
		Körözöttes	243,13	58,17	5,23	3,24	1,76	1,95	0,00	0,52 7
		Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03 1
		Pitavos 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
		E Alföldi gulyásleves	451,97	108,13	8,55	4,37	1,19	8,39	0,00	0,19
		Túrógombóc	841,50	201,32	10,65	8,88	3,13	19,47	2,42	0,41 3,7
		Vanília sodóval	185,98	44,49	1,84	0,68	0,35	7,70	0,00	0,05 1,7,15
		U Natúr sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47 7
		Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02 1
		Összesen:	2 818,19	674,22	32,16	33,43	15,62	59,59	2,42	1,70
6/5/2026	Diab. 10-10-35-5 g CH TT-EU (00361)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Csikemellsonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85
		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
		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 Aranyjós húsleves	110,67	26,48	0,81	1,44	0,12	2,50	0,00	0,17 9
		Egészben párolt sertéskaraj	700,78	167,65	21,00	9,03	2,99	0,40	0,00	0,70
		Hagymás tört burgonyával	421,82	100,91	2,31	1,81	0,21	18,38	0,00	0,19
		1/2 adag Párolt lilakáposztával	656,50	157,06	2,81	9,62	1,11	14,59	5,00	1,00
		U Barackos gyümölcsjoghurt	244,23	58,43	2,73	2,73	1,47	5,49	0,00	0,23 7,15
		Összesen:	2 728,54	652,77	38,49	27,77	6,86	60,33	5,01	3,20

Heti étlap - 2026.06.01 - 06.05

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Áttört csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 6.6g Zsír: 12.8g T.Zs.: 5.8g
Szén.: 27.0g Cukor: 0.0g Sól: 0.3g
Ener.: 251.6kcal

Ebéd

Kímélő zöldségleves [9]
Sárgarépás sertésragu
Párolt barna rizszel

Fehé.: 12.9g Zsír: 22.4g T.Zs.: 5.5g
Szén.: 33.7g Cukor: 0.1g Sól: 1.8g
Ener.: 390.6kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 8.1g Zsír: 7.0g T.Zs.: 2.4g
Szén.: 24.2g Cukor: 0.0g Sól: 0.7g
Ener.: 192.4kcal

KEDD

Tízórai

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

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

Ebéd

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

Fehé.: 26.1g Zsír: 32.1g T.Zs.: 11.3g
Szén.: 30.6g Cukor: 0.5g Sól: 3.4g
Ener.: 498.5kcal

Uzsonna

Körte
Abonett

Fehé.: 2.0g Zsír: 1.1g T.Zs.: 0.1g
Szén.: 28.2g Cukor: 0.2g Sól: 0.1g
Ener.: 135.0kcal

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 7.4g Zsír: 11.2g T.Zs.: 4.4g
Szén.: 25.0g Cukor: 0.2g Sól: 0.7g
Ener.: 193.9kcal

Ebéd

Magyaros karalábéleves
Fokhagymás sertéstkány [1,7]
Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 22.5g Zsír: 35.8g T.Zs.: 10.6g
Szén.: 30.6g Cukor: 0.0g Sól: 1.3g
Ener.: 538.8kcal

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával

Fehé.: 9.7g Zsír: 9.1g T.Zs.: 3.7g
Szén.: 23.7g Cukor: 0.2g Sól: 1.0g
Ener.: 216.5kcal

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé [15]
Körözött [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Pritamin Paprikával

Fehé.: 10.3g Zsír: 4.0g T.Zs.: 1.8g
Szén.: 26.5g Cukor: 0.0g Sól: 0.6g
Ener.: 186.0kcal

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Túrógombóc [3,7]
Vanília sodóval [1,7,15]

Fehé.: 19.3g Zsír: 12.5g T.Zs.: 4.2g
Szén.: 32.3g Cukor: 2.0g Sól: 0.6g
Ener.: 320.4kcal

Uzsonna

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

Fehé.: 6.7g Zsír: 16.0g T.Zs.: 9.2g
Szén.: 23.8g Cukor: 0.0g Sól: 0.5g
Ener.: 267.3kcal

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 11.8g Zsír: 3.0g T.Zs.: 1.0g
Szén.: 26.3g Cukor: 0.0g Sól: 0.9g
Ener.: 180.0kcal

Ebéd

Aranylós húsleves [9]
Egészben párolt sertéskaraj
Hagymás töltött burgonyával
1/2 adag Párolt lilakáposztával

Fehé.: 26.3g Zsír: 21.4g T.Zs.: 4.4g
Szén.: 30.6g Cukor: 5.0g Sól: 2.0g
Ener.: 423.3kcal

Uzsonna

Barackos gyümölcsjoghurt édesítőszerrel
[7,15]
Diétás pékáru BL DIAB [1]

Fehé.: 8.4g Zsír: 5.8g T.Zs.: 3.0g
Szén.: 26.0g Cukor: 0.0g Sól: 0.5g
Ener.: 192.6kcal

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

Eatrend Danubia Kft.

2730 Albertirózsa, Pesti út 65.
Csempor utca
Adószám: 26215833-4-13



Tápellátás 2026.05.01.-2026.05.07.										
Dátum	Étkez	Étkez (g)	Étkez (g)	Zsír (g)	Zsír (g)	Zsír (g)	Cukor (g)	Só (g)	Alkohol (g)	Össz. Bt
6/1/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerezett	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Ástort csicszenőszerezett	564,56	135,06	2,02	12,23	5,80	4,05	0,00	0,21 7,10,(12)
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		E Kiemelt zöldségleves	211,47	50,59	1,57	2,02	0,23	6,33	0,01	0,35 9
		Sárgarépás sertésragu	888,54	212,53	9,56	16,81	4,88	5,46	0,10	0,89
		Párolt barna rizsszel	533,00	127,51	1,81	3,54	0,42	21,95	0,00	0,59
		U Mátrai diákszemle	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
		Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Összesen:	3 486,65	834,56	27,57	42,16	13,78	85,02	0,12	2,82
6/2/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerezett	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		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
		Főtt teljeskorpával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35 3
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01
		E Zoldborsóleves	173,11	41,42	1,82	1,53	0,17	4,91	0,00	1,54
		Bolognai	1 059,40	253,45	12,40	18,44	5,55	9,17	0,00	0,67 15
		Teljes körítésű főtt tésztával	384,88	92,08	3,53	3,71	0,24	16,08	0,03	0,49 1,3
		Resszert trappista sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73 7
		U Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01
		Abonett	232,07	55,52	1,42	0,61	0,11	10,24	0,18	0,13
		Összesen:	3 901,61	933,42	44,03	44,85	15,05	84,18	1,00	4,01
6/3/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerezett	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04 1
		Kenőmájással	491,60	117,61	4,40	10,80	4,40	10,00	0,20	0,68
		E Magyaros karalábéleves	192,43	46,04	1,08	2,48	0,29	4,68	0,00	0,18
		Fokhagymás sertéshatárkány	1 652,58	395,35	19,02	32,16	10,21	6,98	0,00	1,08 1,7
		Pirított kockaburgonyával	407,23	97,42	2,36	1,16	0,13	18,90	0,00	0,03
		U Sertés párizsis	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Kigyóuborkával	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01
		Összesen:	3 967,54	949,18	39,53	56,11	18,70	79,32	0,38	3,01
6/4/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Citrom ízű limonádé	16,55	3,96	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00 15
		Körözött	243,13	58,17	5,23	3,24	1,76	1,95	0,00	0,52 7
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		Pittman Paprikával	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		E Alföldi gulyásleves	451,97	108,13	8,55	4,37	1,19	8,39	0,00	0,19
		Túrógombóc	701,25	167,76	8,88	7,40	2,61	16,22	2,01	0,34 3,7
		Vanília sodóval	185,98	44,49	1,84	0,68	0,35	7,70	0,00	0,05 1,7,15
		U Natúr sajtkrém	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	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:	3 233,72	773,63	36,31	32,47	15,15	82,58	2,01	1,71
6/5/2026 (06362)	Diab. 20-20-15 g CH	T Csipkebogyó tea édesítőszerezett	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00 15
		Csirkemellcsont	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85
		Diétás pékáru BL DIAB	484,78	115,98	4,54	0,60	0,04	22,97	0,00	0,07 1
		Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01
		Paradicsommal	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01
		E Aranyós húsleves	110,67	26,48	0,81	1,44	0,12	2,50	0,00	0,17 9
		Egészben párolt sertéshatárkány	700,78	167,65	21,00	9,03	2,99	0,40	0,00	0,70
		Hagymás tort burgonyával	301,30	72,08	1,65	1,29	0,15	13,13	0,00	0,13
		1/2 adag Párolt illakposztával	656,50	157,06	2,81	9,62	1,11	14,59	5,00	1,00
		U Barackos gyümölcsjoghurt	488,46	116,86	5,46	5,45	2,93	10,98	0,00	0,46 7,15
		Diétás pékáru BL DIAB	316,59	75,74	2,96	0,39	0,02	15,00	0,00	0,04 1
		Összesen:	3 326,67	795,87	46,44	30,22	8,31	82,88	5,01	3,44

Heti étlap - 2026.06.01 - 06.05

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

HÉTFŐ

Tízórai

Csipkebogyó tea édesítőszerrel [15]
Áttört csicseriborsókrémes [7,10,(12)]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 3.6g	Zsír: 13.0g	T.Zs.: 5.8g
Szén.: 19.7g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 213.8kcal		

Ebéd

Kímélő zöldségleves [9]
Sárgarépás sertésragu
Párolt barna rizzzel

Fehé.: 13.8g	Zsír: 24.1g	T.Zs.: 5.7g
Szén.: 44.7g	Cukor: 0.1g	Só: 2.1g
Ener.: 454.4kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 5.9g	Zsír: 6.9g	T.Zs.: 2.4g
Szén.: 16.8g	Cukor: 0.0g	Só: 0.7g
Ener.: 154.6kcal		

KEDD

Tízórai

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

Fehé.: 14.1g	Zsír: 12.0g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 23.2g	Cukor: 0.3g	Só: 0.4g
Ener.: 288.2kcal		

Ebéd

Zöldborsóleves
Bolognai [15]
Teljes kiőrlésű főtt tészta [1,3]
Reszelt trapista sajttal [7]

Fehé.: 29.6g	Zsír: 35.8g	T.Zs.: 11.6g
Szén.: 46.7g	Cukor: 0.5g	Só: 3.9g
Ener.: 590.6kcal		

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		

SZERDA

Tízórai

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

Fehé.: 6.0g	Zsír: 11.5g	T.Zs.: 4.4g
Szén.: 25.7g	Cukor: 0.2g	Só: 0.7g
Ener.: 196.4kcal		

Ebéd

Magyaros karalábéleves
Fokhagymás sertéstokány [1,7]
Pirított kockaburgonyával

Fehé.: 24.2g	Zsír: 36.6g	T.Zs.: 10.7g
Szén.: 44.1g	Cukor: 0.0g	Só: 1.3g
Ener.: 608.4kcal		

Uzsonna

Sertés párizsis
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Liga margarinnal
Kígyóborkával
Alma

Fehé.: 7.5g	Zsír: 9.1g	T.Zs.: 3.6g
Szén.: 16.3g	Cukor: 0.2g	Só: 1.0g
Ener.: 178.7kcal		

CSÜTÖRTÖK

Tízórai

Citrom ízű limonádé [15]
Körözött [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Pritamin Paprikával
Alma

Fehé.: 7.9g	Zsír: 4.0g	T.Zs.: 1.8g
Szén.: 18.1g	Cukor: 0.0g	Só: 0.6g
Ener.: 142.9kcal		

Ebéd

Alföldi gulyásleves
Túrógombóc [3,7]
Vanília sodóval [1,7,15]

Fehé.: 28.1g	Zsír: 19.9g	T.Zs.: 6.8g
Szén.: 48.5g	Cukor: 4.0g	Só: 0.9g
Ener.: 488.2kcal		

Uzsonna

Natúr sajtkrémes [7]
Diétás pékáru BL DIAB [1]
Alma

Fehé.: 4.5g	Zsír: 16.0g	T.Zs.: 9.2g
Szén.: 16.4g	Cukor: 0.0g	Só: 0.5g
Ener.: 229.5kcal		

PÉNTEK

Tízórai

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

Fehé.: 8.8g	Zsír: 3.1g	T.Zs.: 1.0g
Szén.: 19.0g	Cukor: 0.0g	Só: 0.9g
Ener.: 142.2kcal		

Ebéd

Aranylő húsleves [9]
Egészben párolt sertéskaraj
Hagymás tört burgonyával
1/2 adag Párolt lilakáposztával

Fehé.: 28.3g	Zsír: 22.9g	T.Zs.: 4.5g
Szén.: 46.4g	Cukor: 5.0g	Só: 2.2g
Ener.: 509.8kcal		

Uzsonna

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

Fehé.: 4.1g	Zsír: 3.2g	T.Zs.: 1.5g
Szén.: 15.9g	Cukor: 0.0g	Só: 0.3g
Ener.: 110.6kcal		

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



Táplálék tápl 2026 05 01 - 2026 05 07										
Dátum	Élelmiszer	Protein (g)	Energy (kcal)	Zsír (g)	1. Zsír (g)	2. Zsír (g)	3. Zsír (g)	4. Zsír (g)	5. Zsír (g)	6. Zsír (g)
6/1/2026 (06391)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Ástort csicszerbónokkrémes	564,56	135,06	2,02	12,23	5,80	4,05	0,00	0,21	7,10,(12)
	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	0,00	0,02
	E Kímélő zöldségleves	211,47	50,59	1,57	2,02	0,23	6,33	0,01	0,35	9
	Sárgarépa sertiáru	886,54	212,53	9,56	16,81	4,86	5,46	0,10	0,89	
	Párolt barna rizszel	799,49	191,27	2,71	5,31	0,63	32,93	0,00	0,89	
	U Mátrai diákszemegés	242,59	58,04	3,04	5,04	1,81	0,06	0,00	0,63	
	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	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:	3 439,25	822,76	23,35	44,04	13,94	81,29	0,12	3,06	
6/2/2026 (06391)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	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
	Főtt tojáskarikával	685,98	164,11	11,00	9,80	3,00	0,70	0,30	0,35	3
	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	173,11	41,42	1,82	1,53	0,17	4,91	0,00	1,54	
	Botognal	1 059,40	253,45	12,40	18,44	5,55	9,17	0,00	0,67	15
	Teljes körűsű főtt tészta	769,76	184,15	7,06	7,43	0,49	32,16	0,06	0,98	1,3
	Reszelt trapišta sajttal	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,48	0,73	7
	U Olasz felvágottas	559,78	133,92	5,48	12,32	4,58	0,12	0,00	1,68	
	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
	Liga margarinnal	44,00	10,53	0,01	1,20	0,56	0,01	0,00	0,01	
	Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
	Összesen:	4 603,65	1 101,36	51,47	61,87	20,33	85,57	0,85	6,07	
6/3/2026 (06391)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Diétás pékáru BL DIAB	108,83	26,04	1,02	0,14	0,01	5,16	0,00	0,02	1
	Kenőmájással	491,60	117,61	4,40	10,80	4,40	10,00	0,20	0,68	
	Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02	
	E Magyáros karalábéleves	192,43	46,04	0,05	2,48	0,29	4,68	0,00	0,18	
	Fokhagymás sertésleves	1 652,58	395,35	19,02	32,16	10,21	6,98	0,00	1,08	1,7
	Pirított kockaburgonyával	698,11	167,01	4,05	1,99	0,23	32,40	0,00	0,05	
	U Sertés pártizsa	356,50	85,29	4,76	7,28	2,75	0,08	0,00	0,91	
	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	
	Kögyűborkival	19,66	4,70	0,40	0,04	0,30	0,68	0,17	0,01	
	Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
	Összesen:	4 110,72	983,43	37,68	57,26	18,77	86,08	0,38	3,00	
6/4/2026 (06391)	T Citrom ízű limonádé	16,55	3,86	0,05	0,06	0,00	0,38	0,00	0,00	15
	Köröztöltés	243,13	58,17	5,23	3,24	1,76	1,95	0,00	0,52	7
	Diétás pékáru BL DIAB	195,89	46,86	1,84	0,24	0,02	9,29	0,00	0,03	1
	Pritamin 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	
	E Alkális gyűléseles	451,97	108,13	8,55	4,37	1,19	8,39	0,00	0,19	
	Turkogombóc	1 402,51	335,53	17,75	14,81	5,21	32,45	4,03	0,68	3,7
	Vanília sodóval	185,98	44,49	1,84	0,68	0,35	7,70	0,00	0,05	1,7,15
	U Natúr sajtkrémes	632,52	151,32	2,20	15,40	9,16	0,80	0,00	0,47	7
	Diétás pékáru BL DIAB	217,66	52,07	2,04	0,27	0,02	10,32	0,00	0,03	1
	Alma	109,06	26,09	0,30	0,30	0,00	5,25	0,00	0,01	
	Összesen:	3 597,09	860,55	40,58	39,79	17,71	82,98	4,03	1,99	
6/5/2026 (06391)	T Csipkebogyó tea édesítőszerrel	2,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	0,00	15
	Csirkemellsonkás	184,80	44,21	6,80	1,12	0,37	1,68	0,00	0,85	
	Diétás pékáru BL DIAB	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	
	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 Aranyó húsleves	110,67	26,48	0,81	1,44	0,12	2,50	0,00	0,17	9
	Egészben párolt sertéskaraj	700,78	167,65	21,00	9,03	2,99	0,40	0,00	0,70	
	Hagymás főtt burgonyával	662,86	158,58	3,64	2,84	0,32	28,88	0,00	0,29	
	1/2 adag Párolt illakóposztával	656,50	157,06	2,81	9,62	1,11	14,59	5,00	1,00	
	U Barackos gyümölcsjoghurt	244,23	58,43	2,73	2,73	1,47	5,49	0,00	0,23	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:	3 187,47	762,57	41,14	29,24	6,98	81,24	5,01	3,33	